



Informationen zum Vortrag

Eisenstadt, 17. Oktober 2023

Ernährungstrends und Mythen 2023

Larissa Jennings, BSc, Diätologin

Das Wichtigste auf einen Blick

Trends in der Ernährung kommen und gehen, daher ist es besonders wichtig, jeden kritisch zu hinterfragen. Folgendes kann Ihnen beim Bewerten:

... Ist der Trend bedarfsdeckend und ausgewogen (denken Sie an den gesunden Teller)?

... Ist der Trend nachhaltig?

... Ist der Trend mit dem täglichen Leben vereinbar?

... Lebt der Trend von Verboten (und Geboten)?

... Sollen Nahrungsergänzungsmittel zum Einsatz kommen?

... Wird ein gesundheitsbewusstes Verhalten gefördert?

... Welches Ziel soll erreicht werden?

Neue Erkenntnisse und Aktuelles / Ausblick in die Zukunft

- Ein neues, sinnvolleres Verhältnis von lokal produzierten und global importierten Lebensmitteln soll etabliert werden
- Mehr pflanzlich - weniger tierisch! Dabei sollen natürliche Zutaten statt Hightech-Ersatzprodukten verwendet werden
- Form der Landwirtschaft wählen, die die Menschheit nachhaltig ernähren und dabei die unersetzliche Ressource Boden auch für die Zukunft erhalten kann

Das können Sie selbst tun

- Essen ist regional und saisonal
- Pflanzliche Alternativen anstelle von tierischen Produkten wählen (Hülsenfrüchte, Tofu, Pilze, Nüsse und Samen, Algen, ...)

Weitere Informationen zu MeinMed erhalten Sie auf [MeinMed.at](https://www.meinmed.at)



- Kindern das Kochen lernen
- Zuhause essen ist Entschleunigung und Genuss
- Nachhaltig wirtschaften
- Verpackungen und Flaschen aus Plastik vermeiden
- Auf eine transparente Lebensmittelproduktion achten