

Linktipps: Ernährungsstile unter der Lupe

Im Internet kursieren viele falsche oder zumindest verfälschte Informationen.

Als allgemein anerkannter Standard gelten die „10 Regeln“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Sie geben euch einen guten Anhaltspunkt für eine ausgewogene und genussvolle Ernährung und einen gesunden, aktiven Lebensstil: <https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/fm/10-Regeln-der-DGE.pdf>

Vegetarisch und vegan

- » http://geb.uni-giessen.de/geb/volltexte/2011/8117/pdf/SdF-2011-01_20-30.pdf
oder
https://kurzlink.de/UniGiessen2011_vegan
- » <https://www.bzfe.de/inhalt/vegane-lebensmittel-559.html>
- » <https://www.ugb.de/linktipps/vegane-ernaehrung/>
- » https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2016/04_16/EU04_2016_M220-M230_korr.pdf
oder
https://kurzlink.de/ErnUmschau_16_vegan

Glutenfrei

- » <https://www.dzg-online.de/glutenfreie-ernaehrung.7.0.html>
- » <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/glutenfreie-lebensmittel-boomender-markt-10939>
oder
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe>
→ Gutenfreie Lebensmittel: Boomender Markt
- » <https://www.bzfe.de/inhalt/zoeliakie-29172.html>

Laktoseintoleranz

- » <https://www.bzfe.de/inhalt/laktoseintoleranz-29171.html>
- » https://www.vzhh.de/sites/default/files/medien/166/dokumente/12-07_vzhh_Irrtuemer_Laktose.pdf

Low Carb

- » <https://www.spektrum.de/news/das-sagt-die-wissenschaft-zur-low-carb-diaet/1438814>

Clean Eating

- » <https://www.ugb.de/lebensmittel-im-test/clean-eating-bewertung/>

Paleo/Paläo

- » <http://www.biologie-schule.de/steinzeiternaehrung.php>
- » <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/schlankheitsmittel-und-diaeten/modediaeten-detox-paleo-5zu2-12094>
oder
https://kurzlink.de/VZ_detox_paleo

Allgemein zu mehreren Ernährungsstilen:

- » <http://www.biologie-schule.de/ernaehrung.php>