

# Unser täglich Brot: Wie wir uns im Alltag ernähren



Die Ergebnisse aus der Befragung der Mitgliedsorganisationen der  
BAG SELBSTHILFE

- ♦ Ist Ernährung im Verband und bei den Mitgliedern ein relevantes Thema?
  - Ja (100%)

- ◆ Welche Besonderheiten hinsichtlich der Ernährung, die die Mitglieder Ihres Verbandes betreffen, sind Ihnen bekannt?
  - Widersprüchliche Ernährungsempfehlungen
  - Nahrungsergänzungsmittel/ Krankheitsbedingte Ernährungsdefizite
  - Ernährungstherapie
  - Allergien
  - Schluckprobleme
  - ...

- Welche Fragen sollte eine Arbeitshilfe über Klima, Gesundheit und Ernährung beantworten?

“  
*Wie können krankheitsbedingte Ernährungsbesonderheiten (Ernährungstherapien) mit einer klimafreundlichen Ernährung in Einklang gebracht werden?*  
”

“  
*Ich habe einen hohen Proteinbedarf. Ich sehe mich gezwungen zusätzlich zu Hülsenfrüchten, eher klimaschädliche Milchprodukte zu essen. Ist dieses Dilemma zu lösen? Eine Ernährung für Senioren soll weniger Kalorien enthalten, viel teures Gemüse und viel Protein...*  
”

“  
*Widersprechen sich Low Carb und eine klimagerechte Ernährung?*  
”

- ♦ Was genau müsste sich aus Ihrer Sicht ändern, um eine gesündere und klimafreundlichere Ernährung zu ermöglichen?

“

*Alternativen in Kantinen anbieten; Kinder in den Schulen zu gesunder und klimagerechter Ernährung informieren; Aufklärung, Aufklärung, Aufklärung...*

”

“

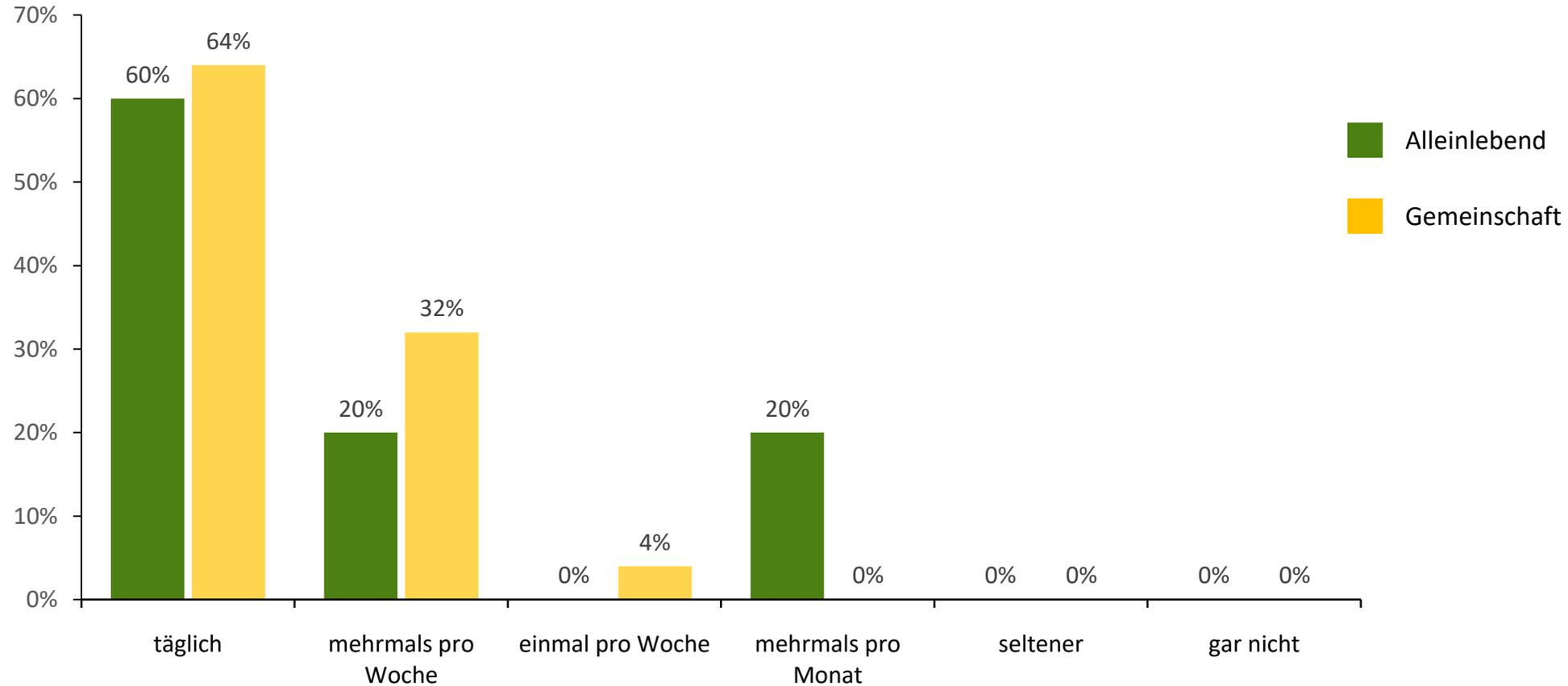
*Infos über alternativer Eiweißquellen, Eindeutige Kennzeichnung von Lebensmitteln bzgl. Zuckergehalt (verpflichtende "Ampel" oder ähnliches., Empfehlungen an alle Kantinen, Kitas, Krankenhausküchen etc. für mindestens einen vegetarischen Tag.*

”

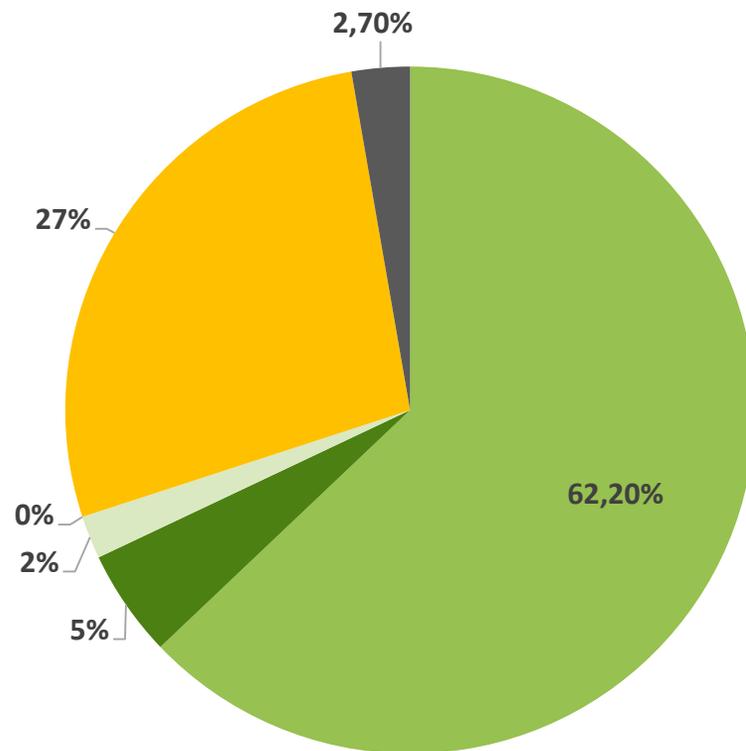
## **Fragen zu den individuellen Ernährungsgewohnheiten von Menschen, die in der Selbsthilfe aktiv sind:**

- ◆ Wie oft kochen Sie zuhause?
- ◆ Wie ernähren Sie sich?
- ◆ Wie oft essen Sie durchschnittlich...?
- ◆ Worauf legen Sie bei Ihrer Ernährung besonderen Wert?
- ◆ Haben Sie Lebensmittelunverträglichkeiten und/oder Allergien?
- ◆ Wie offen sind Sie, die Plantery Health Diet auszuprobieren?

### Wie oft kochen Sie zu Hause?



## Wie ernähren Sie sich?



-  **Omnivor** (keine Einschränkungen)
-  **Vegetarisch** (Verzicht auf Fleisch und Fisch)
-  **Vegan** (Verzicht auf alle tierischen Produkte)
-  **Pescetarisch** (Verzicht auf Fleisch)
-  **Flexitarisch** (bewusster Verzicht auf Fleisch und Fisch mit gelegentlichen Ausnahmen)
-  **Sonstiges**

## Wie oft essen Sie durchschnittlich...?

Hülsenfrüchte/Nüsse

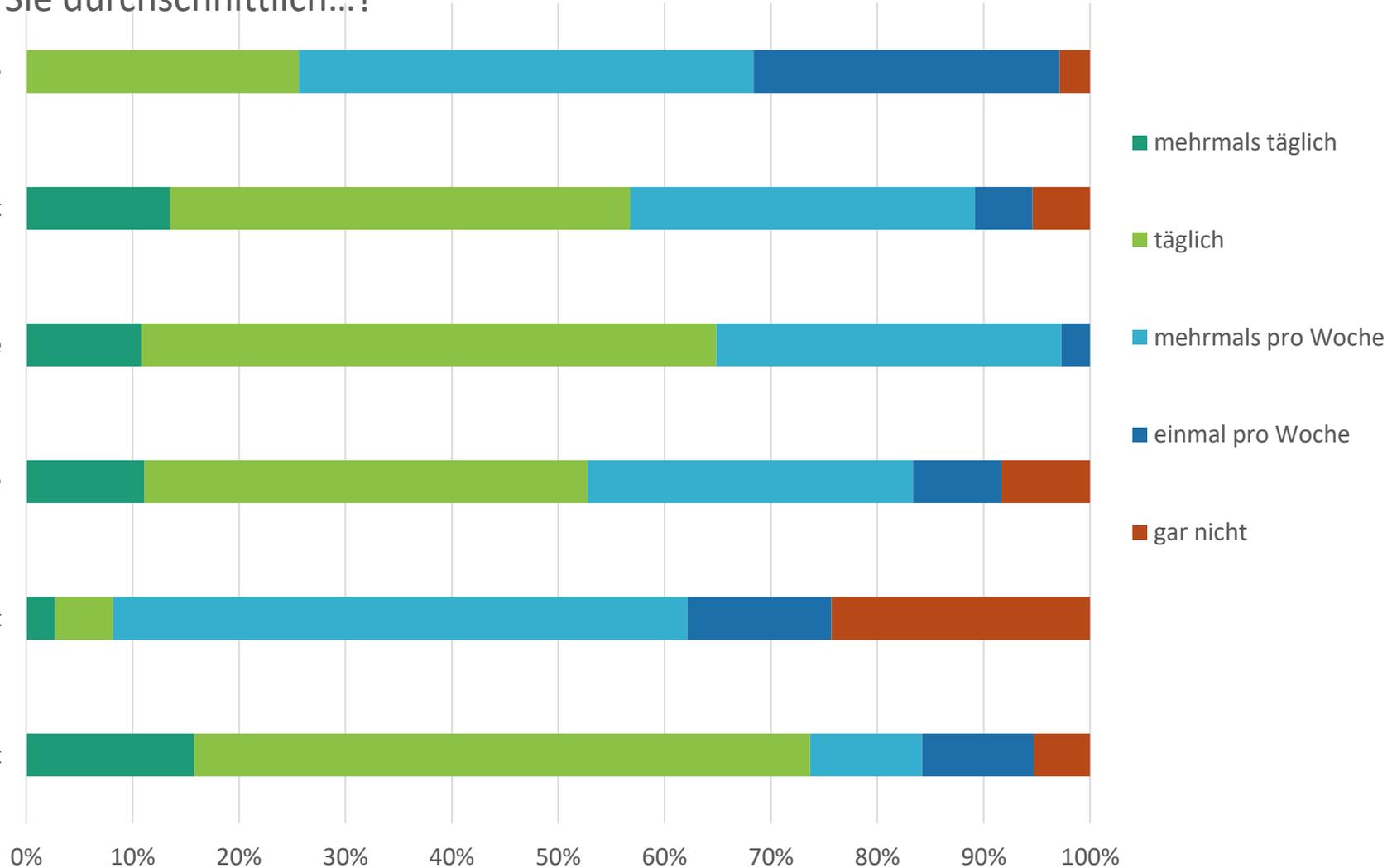
Obst

Gemüse

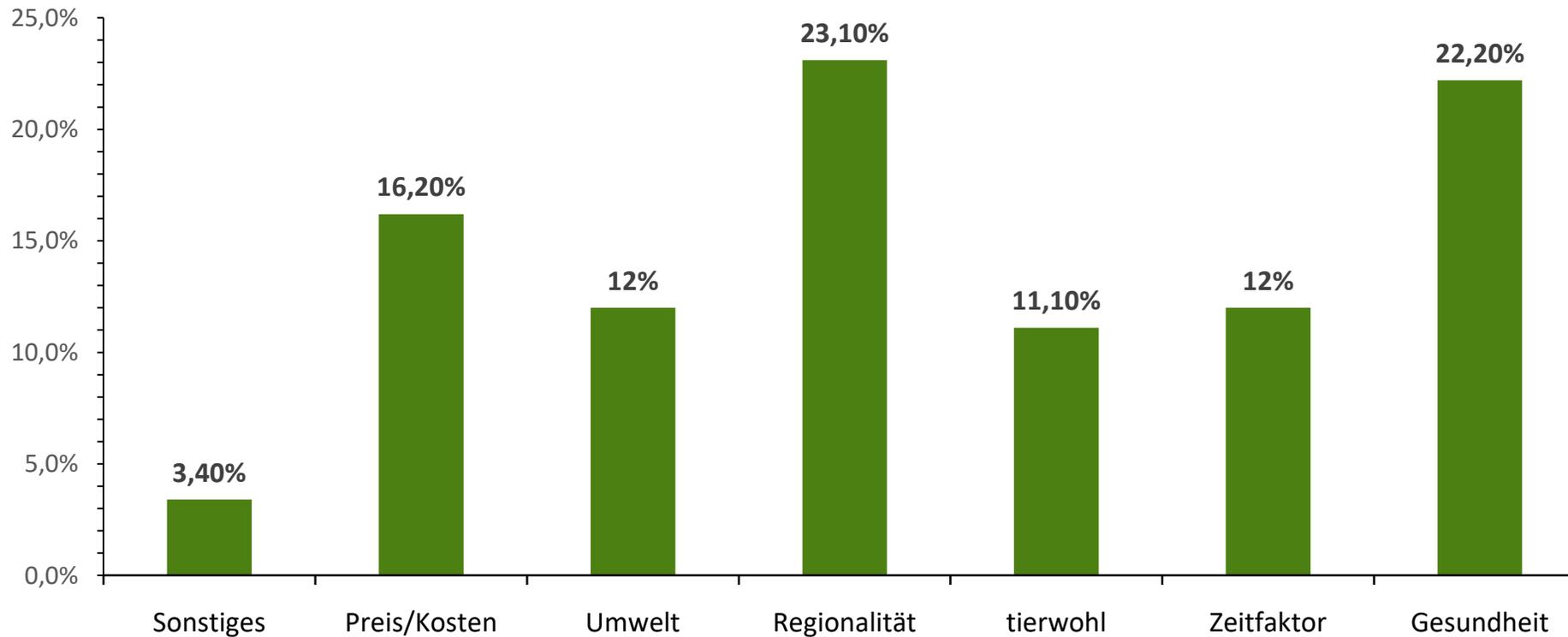
Milchprodukte

Fleisch/Wurst

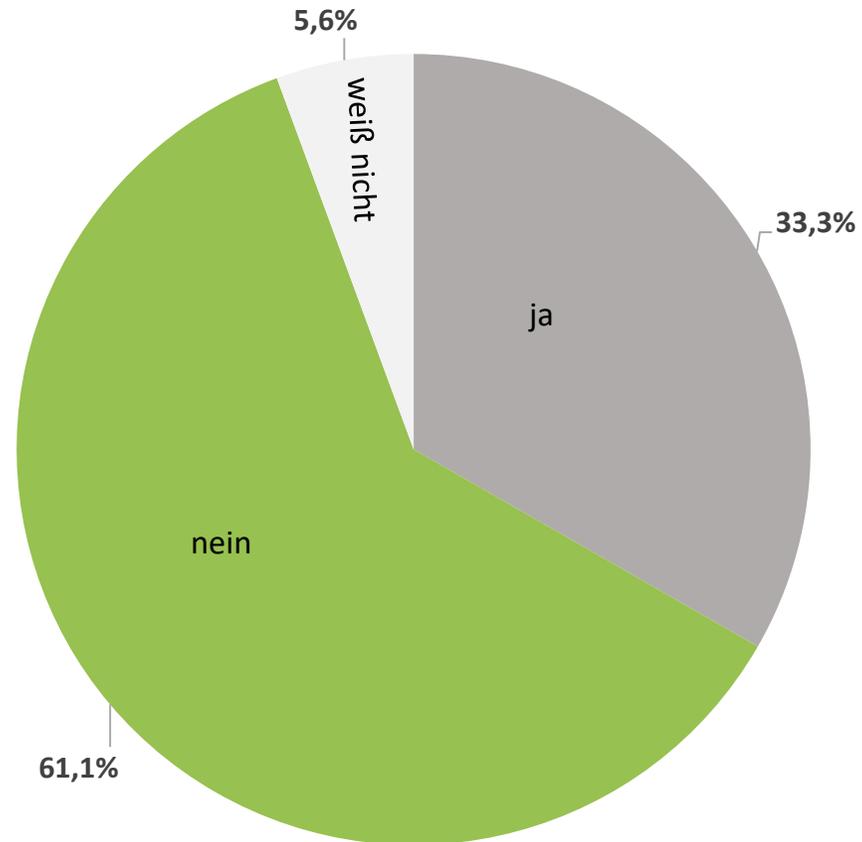
Brot



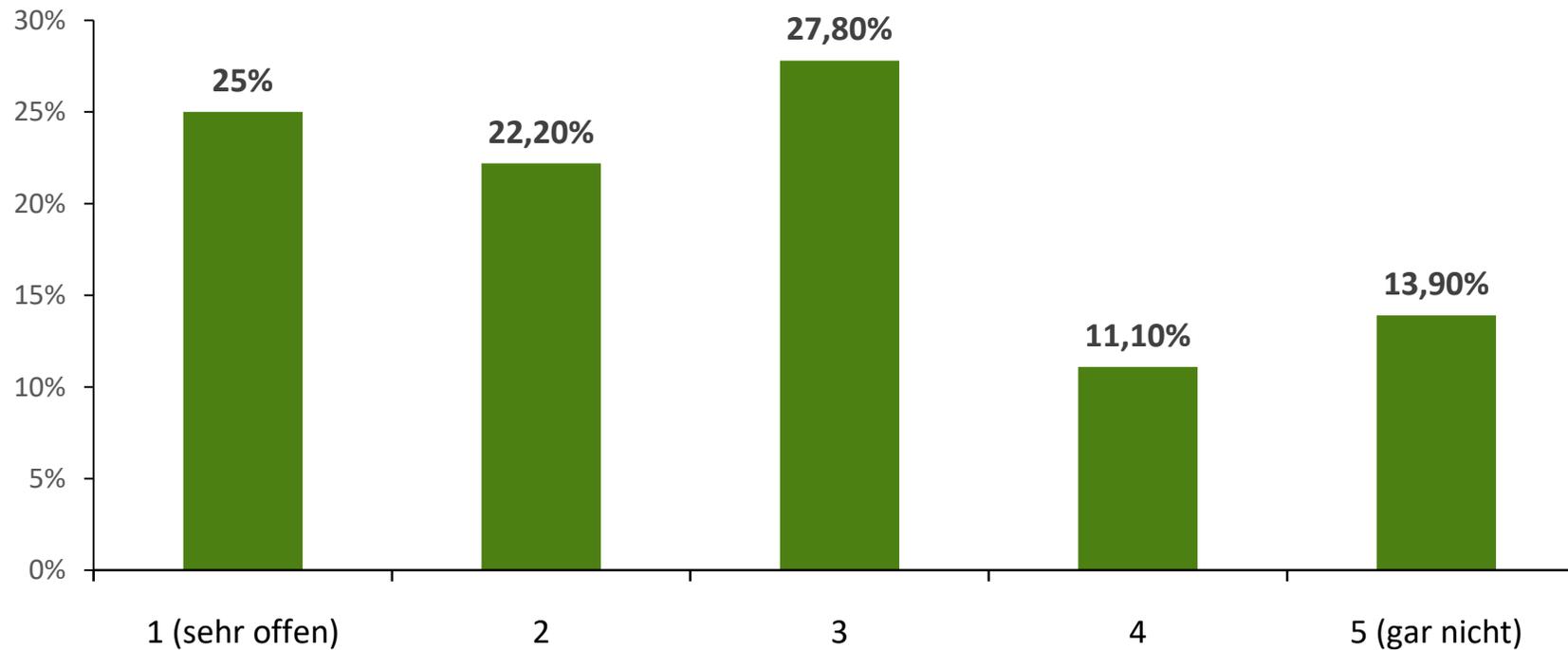
Worauf legen Sie bei der Ernährung besonderen Wert?



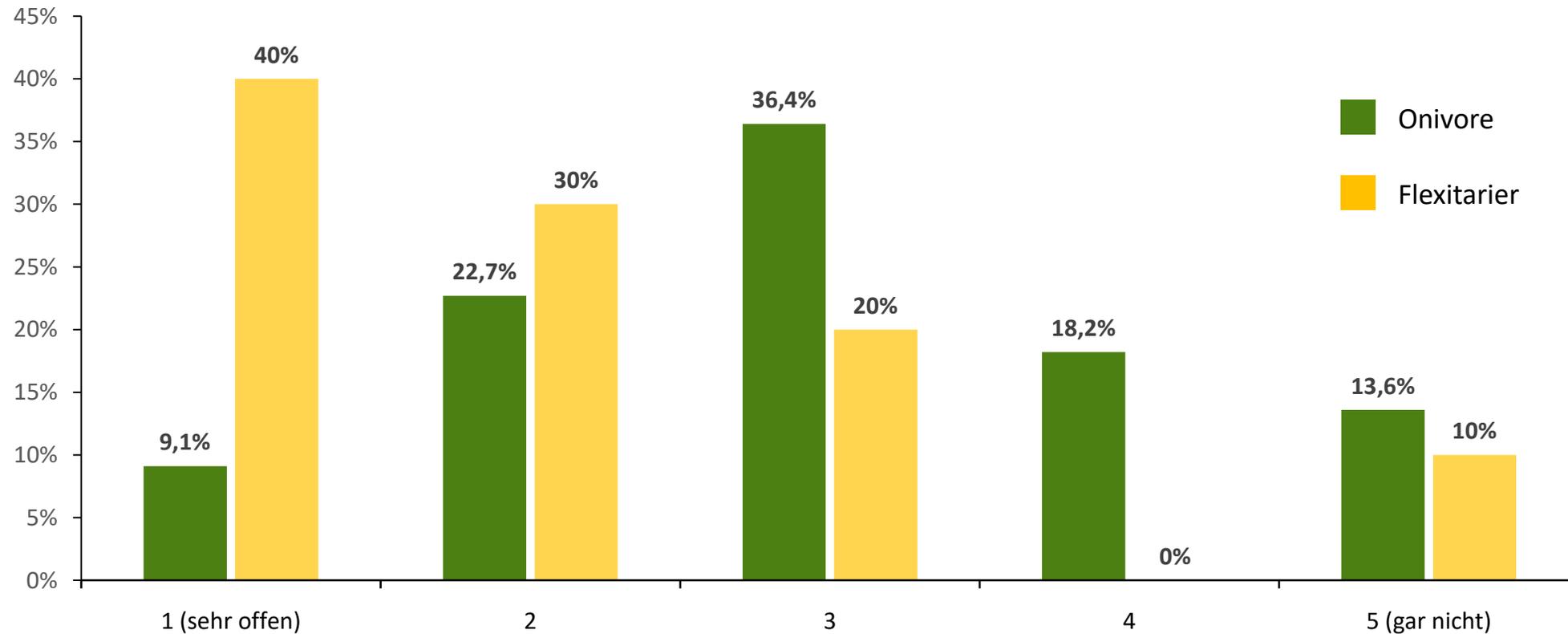
Haben Sie Lebensmittelunverträglichkeiten und/oder Allergien?



Wie offen sind Sie, die Plantery Health Diet auszuprobieren?



### Wie offen sind Sie, die Plantery Health Diet auszuprobieren?





♦ Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit 😊