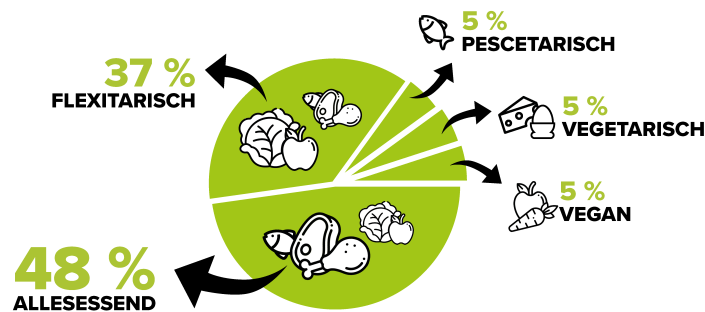


Land schafft Leben: Worauf bei der Nährstoffzufuhr geachtet werden sollte.

Land schafft Leben: Worauf bei der Nährstoffzufuhr geachtet werden sollte. Tierische Lebensmittel sind ein Wichtiger Teil einer ausgewogenen Ernährung.

ESSGEWOHNHEITEN DER ÖSTERREICHISCHEN BEVÖLKERUNG



Infografik © Land schafft Leben 2023
Quelle: Smart Protein (2023): Evolving appetites: an in-depth look at European attitudes towards plant-based eating.

© Land schafft Leben

Wine **ausgewogene Ernährung** sollte abwechslungsreich und nährstoffreich sein und dabei tierische Lebensmittel nicht außer Acht lassen. **Maria Fanninger**, Gründerin von **Land schafft Leben**, betont: Grundsätzlich wird empfohlen, sich pflanzenbasiert zu ernähren und das Ganze mit tierischen Lebensmitteln zu ergänzen. **Tierische Produkte** wie Fleisch, Fisch, Milch oder Eier enthalten wichtige Nährstoffe, die für die Gesundheit entscheidend sind. Vitamin B12 etwa, das ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vorkommt, ist essenziell und sollte bei einem Verzicht supplementiert werden. Auch Kalzium, Eisen und hochwertige Proteine sind in vielen tierischen Lebensmitteln in leicht verwertbarer Form enthalten.

Qualität & Maß entscheidend

Doch auch bei tierischen Produkten gilt: Die Qualität und das Maß sind entscheidend. Fanninger warnt vor einseitiger Ernährung und rät zu einer abwechslungsreichen Kombination aus pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln, um Nährstoffmängeln vorzubeugen und die Gesundheit zu fördern. Die Botschaft lautet: Tierische Lebensmittel sind ein wichtiger Baustein für eine ausgewogene Ernährung in Kombination mit frischen, unverarbeiteten pflanzlichen Lebensmitteln.

Besuchen Sie uns auf: fleischundco.at