

# [ERNÄHRUNGSTYPEN]





Gar nicht so einfach auf alle Ernährungstypen eingehen zu können. Dennoch sehr wichtig, da es immer mehr Ausnahmen gibt. Hinzu kommen noch die Allergiker und die religiösen Besonderheiten.

Hier einmal eine Übersicht der unterschiedlichen Ernährungstypen

1. **Omnivore Ernährung:**

- Beschreibung: Omnivore Menschen essen sowohl pflanzliche als auch tierische Lebensmittel. Das bedeutet, dass sie Fleisch, Fisch, Gemüse, Früchte, Getreide, Milchprodukte usw. in ihrer Ernährung haben.
- Gründe: Tradition, Verfügbarkeit, persönlicher Geschmack.

2. **Vegetarische Ernährung:**

- Beschreibung: Vegetarier essen keine Fleischprodukte, können aber Milchprodukte und Eier konsumieren.
- Gründe: Ethik, Umweltschutz, Religion, Gesundheit.

3. **Vegane Ernährung:**

- Beschreibung: Veganer meiden jegliche tierischen Produkte, einschließlich Fleisch, Milchprodukte, Eier und oft auch Honig.
- Gründe: Tierrechte, Umweltschutz, Gesundheit, ethische Überlegungen.

4. **Pescetarische Ernährung:**

- Beschreibung: Pescetarier essen keine Fleischprodukte außer Fisch und Meeresfrüchten.
- Gründe: Gesundheit, ethische Überlegungen, Umweltschutz.

5. **Flexitarische Ernährung:**

- Beschreibung: Flexitarier essen hauptsächlich pflanzliche Lebensmittel, nehmen aber gelegentlich Fleisch oder andere tierische Produkte zu sich.
- Gründe: Gesundheit, Umweltschutz.

6. **Rohkost-Ernährung:**

- Beschreibung: Rohkostanhänger essen Lebensmittel, die nicht über 42 Grad Celsius erhitzt wurden. Sie konsumieren hauptsächlich rohes Obst, Gemüse, Nüsse und Samen.
- Gründe: Gesundheit, Nährstoffdichte.

7. **Makrobiotische Ernährung:**

- Beschreibung: Diese Ernährungsweise ist oft reich an Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Gemüse und Algen. Fleisch, Milchprodukte und Zucker werden in begrenzten Mengen konsumiert.
- Gründe: Gesundheit, spirituelle Überlegungen.

8. **Ketogene Ernährung:**

- Beschreibung: Die ketogene Ernährung ist sehr kohlenhydratarm, dafür reich an gesunden Fetten und moderaten Mengen an Eiweiß. Sie zielt darauf ab, den Körper in einen Zustand der Ketose zu versetzen, in dem er Fett als Hauptenergiequelle verwendet.
- Gründe: Gewichtsverlust, metabolische Gesundheit, neurologische Vorteile.

9. **Paleo-Ernährung:**

- Beschreibung: Die Paleo-Diät konzentriert sich auf Lebensmittel, die verfügbar waren, bevor die Landwirtschaft begann. Dazu gehören Fleisch, Fisch, Gemüse, Obst, Nüsse und Samen, während Getreide, Hülsenfrüchte und Milchprodukte vermieden werden.
- Gründe: Gesundheit, Nachahmung der Ernährung unserer Vorfahren.

10. **Glutenfreie Ernährung:**

- Beschreibung: Menschen, die eine glutenfreie Ernährung verfolgen, meiden Lebensmittel mit Gluten, das in Weizen, Gerste und Roggen vorkommt.
- Gründe: Zöliakie, Glutenempfindlichkeit.

## Religiöse Ernährungstypen

### 1. Halāl:

- Beschreibung: Im Islam erlaubt Halāl alle Lebensmittel und Getränke, die gemäß den religiösen Gesetzen (Scharia) zubereitet und konsumiert werden. Schweinefleisch und seine Derivate sind verboten. Außerdem dürfen Alkohol und bestimmte andere Substanzen nicht konsumiert werden.

### 2. Koscher:

- Beschreibung: Die jüdische koschere Ernährung befolgt die religiösen Speisevorschriften des Judentums. Dazu gehören Regeln für die Schlachtung, die Trennung von Milchprodukten und Fleisch sowie die Vermeidung von bestimmten Arten von Tieren und Meeresfrüchten.

### 3. Vegetarismus im Hinduismus:

- Beschreibung: Viele Hindus praktizieren Vegetarismus, da sie glauben, dass Tiere göttlichen Status haben und nicht getötet werden sollten. Einige Hindus essen jedoch Fleisch.

### 4. Fasten im Christentum:

- Beschreibung: Im Christentum gibt es verschiedene Fastenperioden, wie die Fastenzeit vor Ostern (Lentenzeit) oder Fastentage vor religiösen Feiertagen. Während dieser Zeiten können Gläubige bestimmte Arten von Lebensmitteln (z. B. Fleisch oder Milchprodukte) einschränken.

### 5. **Buddhistische Ernährung:**

- Beschreibung: Es gibt keine spezifischen Ernährungsvorschriften im Buddhismus, aber viele Buddhisten praktizieren Vegetarismus oder Veganismus aus Mitgefühl gegenüber allen Lebewesen.

### 6. **Siebenten-Tags-Adventisten:**

- Beschreibung: Die Siebenten-Tags-Adventisten empfehlen eine pflanzenbasierte Ernährung und meiden Alkohol, Kaffee und Tabak.

## Allergiker

### 1. **Milchallergie:**

- Beschreibung: Personen mit Milchallergie reagieren auf Proteine in Milch und Milchprodukten. Das kann zu Magen-Darm-Beschwerden, Hautausschlägen und Atemproblemen führen.

### 2. **Ei-Allergie:**

- Beschreibung: Ei-Allergie tritt auf, wenn das Immunsystem auf Proteine im Ei reagiert. Symptome können von milden Hautausschlägen bis hin zu schweren anaphylaktischen Reaktionen reichen.

### 3. **Weizenallergie:**

- Beschreibung: Menschen mit Weizenallergie reagieren auf Proteine im Weizen. Dies kann zu Magen-Darm-Beschwerden, Hautausschlägen und Atemproblemen führen.

#### 4. Sojaallergie:

- Beschreibung: Sojaallergie tritt auf, wenn das Immunsystem auf Proteine in Sojaprodukten reagiert. Symptome können Hautausschläge, Magen-Darm-Beschwerden und Atemprobleme sein.

#### 5. Nussallergie:

- Beschreibung: Nussallergie kann auf verschiedene Nusssorten, einschließlich Erdnüssen und Baumnüssen, auftreten. Symptome reichen von Hautausschlägen bis zu schweren anaphylaktischen Reaktionen.

#### 6. Fisch- und Meeresfrüchteallergie:

- Beschreibung: Personen mit dieser Allergie reagieren auf Proteine in Fisch und Meeresfrüchten. Dies kann zu Magen-Darm-Beschwerden, Hautausschlägen und Atemproblemen führen.

#### 7. Schalentierallergie:

- Beschreibung: Schalentierallergie bezieht sich auf Allergien gegen Krebstiere (wie Krabben, Hummer) und Weichtiere (wie Muscheln, Tintenfische). Symptome können von milden Hautausschlägen bis zu schweren Atemproblemen reichen.

#### 8. Sellerieallergie:

- Beschreibung: Allergien gegen Sellerie können Hautreaktionen, Magen-Darm-Beschwerden und in seltenen Fällen auch anaphylaktische Reaktionen auslösen.

#### 9. Sesamallergie:

- Beschreibung: Sesamallergie bezieht sich auf eine allergische Reaktion auf Sesamprodukte. Symptome können von Hautausschlägen bis zu Atemproblemen reichen.

10. **Sulfite-Allergie:**

- Beschreibung: Einige Menschen können allergisch auf Sulfite reagieren, die als Konservierungsmittel in Lebensmitteln wie Trockenfrüchten, Wein und anderen verarbeiteten Lebensmitteln vorkommen.

**Tomatenallergie:**

Beschreibung: Personen mit einer Tomatenallergie reagieren auf Proteine in Tomaten. Dies kann zu Hautausschlägen, Magen-Darm-Beschwerden und selten zu Atemproblemen führen.

**Kartoffelallergie:**

Beschreibung: Eine Kartoffelallergie ist selten, kann aber auftreten. Betroffene können auf Proteine in Kartoffeln reagieren, was zu Hautausschlägen und Magen-Darm-Beschwerden führen kann.

**Karottenallergie:**

Beschreibung: Karotten sind normalerweise gesund, aber einige Menschen können auf Proteine in Karotten reagieren und allergische Reaktionen wie Hautausschläge oder Magen-Darm-Beschwerden entwickeln.



### **Hülsenfruchtallergie:**

Beschreibung: Diese Allergie kann sich auf verschiedene Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen und Linsen beziehen. Symptome können Hautausschläge, Magen-Darm-Beschwerden und Atemprobleme sein.

### **Mangoallergie:**

Beschreibung: Mangoallergie ist eine Reaktion auf Proteine in Mangos. Symptome können von Hautausschlägen bis zu Atemproblemen reichen.

### **Avocadoallergie:**

Beschreibung: Avocado ist eine Frucht, auf die einige Menschen allergisch reagieren können. Symptome können Hautausschläge und Magen-Darm-Beschwerden sein.

### **Gurkenallergie:**

Beschreibung: Gurken können bei manchen Menschen allergische Reaktionen auslösen. Symptome können Hautausschläge oder Magen-Darm-Beschwerden sein.

### **Zwiebelallergie:**

Beschreibung: Eine Zwiebelallergie ist selten, kann aber auftreten. Betroffene reagieren auf Proteine in Zwiebeln, was zu Hautausschlägen und Magen-Darm-Beschwerden führen kann.

### **Karottenallergie:**

Beschreibung: Einige Menschen können allergisch auf Karotten reagieren, was zu Symptomen wie Juckreiz, Schwellungen und Magen-Darm-Beschwerden führen kann.

### **Kartoffelallergie:**

Beschreibung: Kartoffelallergie kann zu Hautausschlägen, Magen-Darm-Beschwerden und in seltenen Fällen zu schweren Reaktionen führen.

### **Tomatenallergie:**

Beschreibung: Eine Tomatenallergie kann zu Hautreaktionen, Magen-Darm-Beschwerden und manchmal zu Atemproblemen führen.

### **Zwiebelallergie:**

Beschreibung: Allergien gegen Zwiebeln können zu Magen-Darm-Beschwerden, Hautausschlägen und Atemproblemen führen.

### **Avocadoallergie:**

Beschreibung: Einige Menschen können auf Avocado allergisch reagieren, was zu Symptomen wie Juckreiz, Schwellungen und Magen-Darm-Beschwerden führen kann.

### **Maisallergie:**

Beschreibung: Maisallergie kann Hautreaktionen, Magen-Darm-Beschwerden und in seltenen Fällen Atemprobleme verursachen.

### **Roggenallergie:**

Beschreibung: Roggenallergie tritt auf, wenn das Immunsystem auf Proteine im Roggen reagiert. Symptome können Magen-Darm-Beschwerden und Hautausschläge sein.

### **Hefeallergie:**

Beschreibung: Einige Menschen können auf Hefe allergisch reagieren, was zu Hautausschlägen und Magen-Darm-Beschwerden führen kann.

### **Melonenallergie:**

Beschreibung: Melonenallergie kann Hautreaktionen und Magen-Darm-Beschwerden verursachen.

### **Trockenfruchtallergie:**

Beschreibung: Allergien gegen bestimmte Trockenfrüchte wie Rosinen oder Datteln können auftreten und zu Hautreaktionen und Magen-Darm-Beschwerden führen.