



DANONE
ONE PLANET. ONE HEALTH

Flexitarische Ernährung

EINE BEWUSSTE UND NACHHALTIGE ALTERNATIVE

MIRA KOPPERT, DIPL. OEC. TROPH
LEITUNG ERNÄHRUNG & WISSENSCHAFT

28. VFED KONGRESS, 18. SEPTEMBER 2020

INHALT

FLEXITARISCHE ERNÄHRUNG – EINE BEWUSSTE UND NACHHALTIGE ALTERNATIVE

- **Konzept der flexitarischen Ernährung**
- **Ernährungsphysiologische Vorteile und gesundheitliche Aspekte einer flexitarischen Ernährung**
- **Milchprodukte und pflanzenbasierte Alternativen innerhalb der flexitarischen Ernährung**
- **Flexitarische Ernährung und DANONE's Vision**

KONZEPT DER FLEXITARISCHEN ERNÄHRUNG

„flexitarisch“ → flexibel & vegetarisch



Flexitarismus = größtenteils vegetarische Ernährung:

- überwiegend pflanzliche Lebensmittel → Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse
- moderate Mengen an Geflügel, Fisch und Milchprodukten
- geringer Verzehr von rotem Fleisch und Zucker

Ernährungsumstellung zum Flexitarismus

→ **gesundheitliche Vorteile** mit **positivem Einfluss** auf verschiedene **Nachhaltigkeitsaspekte**



Flexitarische Ernährung → Geeigneter Ansatz zur Verbesserung der Nährstoffversorgung

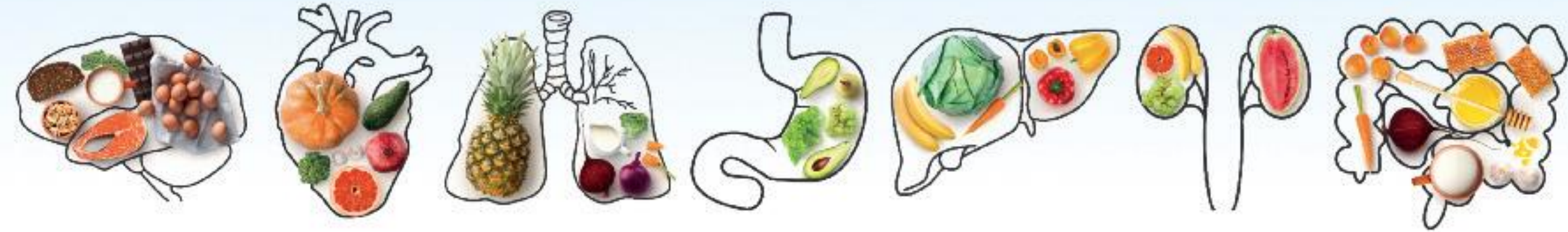
Vermeehrt pflanzenbasierte Ernährung:

- weniger Fett und gesündere Fettzusammensetzung
- mehr Ballaststoffe
- höhere Konzentrationen bestimmter Vitamine und Mineralien



Bessere Qualität und höhere Nährstoffverfügbarkeit im Vergleich zur durchschnittlichen Ernährung





GESUNDHEITLICHE VORTEILE DER UMSTELLUNG AUF EINE FLEXITARISCHE ERNÄHRUNG MIT ANGEMESSENER ENERGIEZUFUHR:

GESUNDHEITLICHE ASPEKTE

- ✓ Reduzierung des Körpergewichts / Erhaltung eines gesunden Körpergewichts
- ✓ Verbesserung der Marker für metabolische Gesundheit
- ✓ Reduziertes Risiko für chronische Krankheiten → Diabetes mellitus Typ 2, koronare Herzkrankheiten, Schlaganfall, Krebs
- ✓ Das statistische Gesamtmortalitätsrisiko wird um 6 bis 14% reduziert

- Derbyshire E J (2017) Flexitarian Diets and Health: A Review of the Evidence-Based Literature. *Front. Nutr.* 3:55. doi:10.3389/fnut.2016.00055
- Springmann M et al. (2018): Health and nutritional aspects of sustainable diet strategies and their association with environmental impacts: a global modelling analysis with country-level detail. *Lancet Planet Health*. 2018 Oct, Volume 2, e451-e461
- Aleksandrowicz L et al. (2016) The Impacts of Dietary Change on Greenhouse Gas Emissions, Land Use, Water Use, and Health: A Systematic Review. *PLoS ONE* 11(11):e0165797. doi:10.1371/journal.pone.0165797

MILCHPRODUKTE UND PFLANZLICHE ALTERNATIVEN IN DER FLEXITARISCHEN ERNÄHRUNG

MILCHPRODUKTE:

- Quelle für Protein, Kalzium, Magnesium und einige B-Vitamine.
- Der Verzehr von Milchprodukten wird für die Knochengesundheit empfohlen.
- Lieferant für Fermente
- Joghurt verbessert Lactoseverdauung bei Personen mit Lactosemalabsorption.

PFLANZENBASIERTE ALTERNATIVEN:

- Häufig mit Kalzium, Vitamin D und B12 angereichert → hochwertiges Nährstoffprofil
- Fermentierte Sojaprodukte/ Sojadrinks → Quelle für hochwertiges Protein



MILCHPRODUKTE UND IHRE PFLANZLICHEN ALTERNATIVEN:

- reich an wichtigen Nährstoffen
- wichtige Quelle für Protein, Kalzium und bestimmte Vitamine
- tragen zu einer ausgewogenen flexitarischen Ernährung bei

FLEXITARISCHE ERNÄHRUNG & DANONE'S VISION

DANONE'S Vision: ONE PLANET. ONE HEALTH.

- Die Gesundheit der Menschen und die Gesundheit des Planeten sind miteinander verbunden.
- Einführung eines pflanzenbasierten Produktsortiments, um die Erwartungen der Verbraucher zu erfüllen.



Das Konzept des Flexitarismus:

- Bewusstsein für gesundheitliche, ethische und umweltbezogene Aspekte.
- Milch- und pflanzenbasierte Produkte bieten den Verbrauchern die Möglichkeit einer flexiblen Lebensmittelauswahl.



FLEXITARISCHE ERNÄHRUNG

Die Flexitarische Ernährung ist ein praktikabler Ansatz ohne strenge Regeln, aber mit einem Bewusstsein für Gesundheit und Nachhaltigkeit.

Sie ist für Menschen jeden Alters geeignet.



A top-down view of various fresh ingredients arranged around a central text area. The ingredients include a whole fish, a piece of salmon, a piece of meat, an avocado, eggs, ginger, basil, blueberries, cranberries, mushrooms, green beans, and various other vegetables and fruits. The background is a textured, light blue surface.

VIELEN DANK!