ein Projekt der 5d am BG/BRG Klosterneuburg im Biounterricht

STICHWORT

Ernährung

Wie ernährt sich die Welt?

Gefahren der Vegetarischen Ernährung

Die Vegetarische Ernährung bringt einige Gefahren mit sich welche in diesem Artikel erläutert werden

Manche Leute sind Vegetarier und manche wären es gerne.

Doch es gibt auch eine andere Seite welche der Meinung ist das Vegetarische Ernährung ungesund ist. Doch was steckt wirklich dahinter?

Grundinformationen zum Vegetarismus

Viele Menschen entscheiden sich aus verschiedensten Gründen vegetarisch zu werden.

Die Urform des Vegetarismus bezeichnet eine Ernährungsweise bei der man auf Produkte von getöteten Tieren verzichtet.

Vegetarismus ist in Europa nur eher wenig verbreitet hingegen in Asiatischen Ländern wie Indien leben bis zu 40% vegetarisch.

Gefahr durch Vegetarischer Ernährung

Viele Gegner der Vegetarischen Ess- weise bringen das Argument das Tier-Fleisch für den Menschen notwendige Vitamine, Proteine und Minerale enthält.

Einiger der Wichtigsten Bestand-teile des Fleisches ist Eisen.

Ohne Eisen fehlt dem Mensch ein sehr Wichtiger Bestandteil für die Bildung von Blut.

Dies führt zu Kopfschmerzen oder Schwindel.

Bei Vegetariern sind die Eisenwerte deutlich niedriger als bei Menschen da es schwer ist dieses Mineral durch Obst oder Gemüse zu bekommen.

Ein weiterer kritikpunkt der Vegetarischen Ernährung ist die Gefahr in eine Magersucht zu verfallen da man durch die Ernährungsumstellung leicht auf Mahlzeiten verzichtet.

Dies kann man vorbeugen indem man sich einen Essensplan vorbereitet.

Leben ohne Fleisch

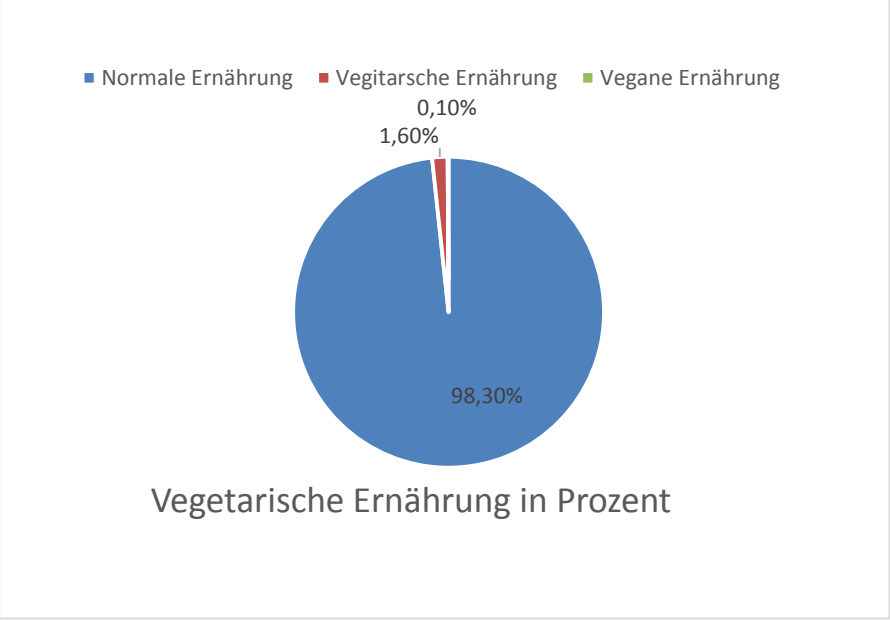
Sicherlich ist Fleisch wichtig für den Menschen doch es ist auch Möglich ohne dies.

Für eine komplett vegetarische Ernährung bedarf es einer großen Disziplin und einem guten ernährungsplan. Es ist wichtig dass man viel verschiedenes Gemüse ist und auch Milchprodukte isst/trinkt. Eine perfekte Mischung aus Nüssen, Karotten, Broccoli, Getreidewaren, Früchten und Milchprodukten.

Erkennung von Mangeln

Die Meisten Vegetarier haben einen Mangel von Eisen oder Proteinen doch es gibt auch Gefahren durch Kalzium oder Jod Mangel. Eisen Mangel kann man einfach durch Kreislaufprobleme erkennen bei Jod oder Kalzium Mangel gibt es eine schon größere Gefahr durch Muskelkrämpfen oder Knochenbaustörungen.

Tobias Jordan



McDONALD´S

Amerika- 100 Millionen übergewichtige Erwachsene, das sind ganze 60% der Bevölkerung und es werden immer mehr. Seit 1980 hat sich die Zahl verdoppelt und die Zahl der übergewichtigen Jugendlichen sogar verdreifacht. 400.000 Menschen sterben jährlich an den Folgen und das sogar noch nach den offiziellen Gefahren des Übergewichts. Viele geben des Fastfood-Ketten die Schuld doch woher kommt das? Stimmt es das McDonalds an unserem ganz offensichtlichem Übergewichtsproblem Schuld ist? Wo fängt die Verantwortung der Fastfood-Ketten an und wo hört sie auf?

McDonalds betreibt über 30.000 Filialen in über 100 Städten auf 6 Kontinenten und das mit über 46 Millionen Kunden Täglich! Das sind mehr als die Gesamtbevölkerung Spaniens. In Amerika sind rund 43% aller Fastfood-Ketten vertreten

2002 erhoben erstmals 2 Mädchen Klage gegen McDonalds da sie durch das essen von Fastfood mehr als dreimal so viel wogen wie 5 Jahre zuvor. Das unmögliche war möglich geworden! Das eine Mädchen war 14 Jahre alt 1,47cm groß und 75kg schwer und das andere 19 Jahre alt, 1,68cm groß und 120kg schwer.

Sie verklagten also die Kette weil sie ihnen Essen verkauft hatten welches bekannter weise ungesund und gefährlich ist.

Der Anwalt argumentierte darauf:“ Die Gefahren des Essens seien allgemein bekannt und die Jugendlichen könnten nicht beweisen das es nur auf McDonalds Produkte zurück zu führen sei.“ Der Richter aber meinte:“ Sofern man beweisen könne das McDonalds darauf abziele eine Tägliche Komplettverköstigung zu erreichen und das dies unverhältnismäßig gefährlich sei, könnte Klage erhoben werden.“

Und genau das will Morgan Spurlock beweisen und herausfinden wie gefährlich McDonalds eigentlich ist. Sein Ziel ist es 30 Tage lang nur McDonalds Produckte zu essen. Es gibt jedoch Regeln damit das Experiment den Anforderungen entspricht und es somit Weltweit anerkannt wird.

1. Es müssen 3 Mahlzeiten pro Tag eingenommen werden. 2. Es darf nichts gegessen oder getrunken werden das nicht von der Kette McDonald hergestellt wurde. 3. Wenn man ihn fragt ob er die „Supersize“ Portion will muss er sie bestellen.
Um die Folgen dieser 30 Tägigen Fresskur genau protokolieren zu könne konsultiert Morgan nicht einen sondern gleich 3 Ärzte um seinen Versuch zu beaufsichtigen. Er nennt es SUPER SIZE ME Bevor das Experiment beginnt lässt er sich auf alle möglichen Krankheiten und Allergien testen. Dazu untersucht man noch seine Körperliche Verfassung, Gewicht, Körperfett Anteil, Cholesterinwerte und seinen Blutdruck. Die Ärzte sind von seinen Werten begeistert und stufen ihn als überdurch-schnittlich gesund ein.

Ausgangsgewicht….84kg

Cholesterinwert……168

Blutzucker……..niedrig

Triglizeriede……87

Fest entschlossen isst Morgan schon am zweiten Tag seine erste Supersize Portion und übergibt sich danach noch am Parkplatz des Restaurants. Er lässt sich davon jedoch nicht abschrecken und Zieht das ganze Experiment

wirklich durch. Währenddessen reißt er durch die ganze USA, besucht Schulen und Fabriken welche Fertigessen an die Schulen liefern. Morgan ist wöchentlich mindestens einmal bei den drei Ärzten und Lässt seine Werte überprüfen. Nach den ersten 13 Tagen holt er sogar eine Diätexpertin dazu um seine Zunahme zu verringern. Noch dazu versucht Morgan sich mit ihrer Hilfe gesund bzw. gesünder trotz Fastfood zu ernähren. In der ersten Woche nimmt Morgan Spurlock 4kg zu und in den darauffolgenden 6 Tagen nochmal 4kg. Die Diätexpertin rät ihm die Getränke durch Wasser zu ersetzen was er dann auch macht und in den nächsten Tagen sogar einen Kilo verliert. Obwohl Morgan dies beibehält nimmt er in der letzten Woche nochmal 4kg zu. Sein Endgewicht sind 95kg. In diesen Tagen kommt Morgan darauf dass er süchtig von den McDonald Produckten geworden war. Er bekam Kopfschmerzen und fühlte sich schlecht wenn er nichts aß, wenn er jedoch dann wieder Produckte zu sich nahm fühlte er sich glücklich und somit konnte auch bewiesen werden dass McDonalds Produkte Suchtmittel enthalten. Schwere Depressionen und Stimmungsschwankungen kamen noch dazu, nicht zu vergessen das nichtmehr vorhandene Sexualleben. Im Laufe dieser 30 Tage hat Morgan 14kg Zucker zu sich genommen und dazu kamen noch rund 6kg Fett.

Endgewicht……95kg

Cholesterinwert…….233

Morgans Leber ist verfettet hat sich entzündet und verhärtet, sein Körperfettanteil ist massiv gestiegen und sein Risiko einen Herzinfakt oder eine Hertzkrankheit zu bekommen hat sich fast verdoppelt. Eine seiner Ärzte sagte sogar:“ Das von Läuten die ständig auf Saufturen gehen die Werte steigen ist bereits bekannt, aber dass das 30 Tage lange McDonalds essen das sogar toppen und schlimmere Folgen als Alkohol hervorrufen kann, ist eine erstaunliche wenn auch schockierende Erkenntnis.“

Nicht zu vergessen, hat Morgan mit seinem Experiment auch bewiesen das McDonalds uns alle manipuliert und das von Kindesbeinen an. Man denke nur an die Happy Meals mit den keinen Spielzeugfiguren. Die Fernsehserien mit dem freundlichem Clown Ronald McDonald der Tieren und Menschen hilft. McDonald ist überall sowohl im Fernsehen als auch in der Realität wie Supermärkten, Krankenhäusern und Shoppingcentern.

Wollen sich diese Unternehmen überhaupt ändern? Es geht ja Schließlich nur um das Geschäft und das läuft besser denn je. Mit diesem ungesunden essen verdienen sie Millionen! Kein Unternehmen gibt das Freiwillig auf. Doch geben sie denn überhaupt zu das sie einen Teil der Schuld tragen?

In einem Interview mit dem Lobeisten von Pepsi, Coca Cola, Nestle, Keloggs, Mars und noch 18 anderen weltweit Erfolgreichen Unternehmen sagt der dass sie ein Teil des Problems ABER auch der Lösung seien! Zum ersten Mal hat einer die Wahrheit ausgesprochen. Heute arbeitet er nicht mehr dort und es ist kein Grund angegeben.

Die Erschreckende Nachricht jedoch ist das wenn es so weiter geht wird jedes 4. Kind das 2000 geboren wurde an Diabetes erkranken. Nicht zu vergessen die ganzen anderen Folgen des Übergewichts: Bulthochdruck, Hertzerkrankungen, Schlafstörungen, Schlaganfall, Gallenblasen-Krankheiten, Artritis, Atemwegsbeschwerden, Gebärmutter, Brust, Prostata und Dickdarmkrebs; ….etc. Das alles wird allein durch ungesunde Ernährung ausgelöst und dann geht noch immer jeder 4. Amerikaner mindestens einmal in ein Fastfood Restaurant? Ist das nicht Warnung genug?

Wenn sich wirklich etwas ändern soll dann sind wir gefragt.

Denn die Frage ist nun:“ Wer soll zuerst gehen? DIE oder DU?

JOJO SCHLATTE

KALIFORNIEN BESCHRÄNKT WASSERRECHTE

Kalifornien erlebt eine langanhaltende Trockenheit. Doch nicht nur die Dürre ist für die Wasserknappheit im bevölkerungsreichsten U.S Bundesstaat verantwortlich. Landwirtschaft und Unverständnis der Bevölkerung tragen ebenfalls dazu bei.

Im Sommer 2014 erlebte der Bundesstaat Kalifornien bereits das vierte Jahr einer anhaltenden Trockenheit. So geht bereits in vielen Gemeinden das Wasser aus. Die Behörden Kaliforniens sprachen daher ein Verbot von Autowaschen und Blumen gießen aus sowie Strafen bei Verstößen mit bis zu 500 Dollar. Auch zahlreiche Flüsse im Westen des Landes sind ausgetrocknet.

Es ist damit zu rechnen, dass die Dürre noch lange anhalten könnte. Los Angeles erlebt derzeit die trockenste Periode seit Beginn der Aufzeichnungen 1877.

Bereits im Sommer 2009 wurde den BesitzerInnen von sogenannten „Junior Water Rights“ die Rechte auf Entnahme von Wasser aus dem Sacramento River entzogen. Wasser ist in Kalifornien von jeher ein Politikum: 75% des Wasser werden für die Landwirtschaft verwendet. Bereits jetzt drohen viele Hektar von landwirt-schaftlicher benutzter Fläche nicht mehr bewirtschaftbar zu werden. Sogar ganze Viehherden müssen außer Staates gebracht werden. Die ökonomischen Kosten dieser Trockenheit steigen von Woche zu Woche. Ein weiterer Grund für die Wasserknappheit im flächenmäßig drittgrößten und mit Abstand bevölkerungs-reichsten Bundesstaat von Amerika ist der niedrige Preis, den die KalifornierInnen für ihr Wasser zu bezahlen haben. Trotz Aufrufs des aktuellen Gouverneurs, Wasser zu sparen, stieg im letzten Sommer der Wasserverbrauch um 1%.

Warum wurde dem Aufruf nicht gefolgt? Viele KalifornierInnen haben einfach keinen Sinn dafür, dass Wasser als gemeinschaft-liches Gut eine begrenzte Ressource darstellt. Um das Wasser sparen anzukurbeln, hat das Southern Water Committe den „Lawn Dude geschaffen“. Zusätzlich soll die „ Wasserpolizei“ die Bürger und BürgerInnen der Nachbarschaft dazu anregen zu überprüfen, wie die anderen Wasser verbrauchen.

Kalifornien ist zudem der einzige U.S Bundesstaat ohne Grund-wasserregulierung. Viele Bauern und Bäuerinnen befürchten aufgrund der Wasserknappheit daher Eingriffe in ihre Besitzrechte.

Neben den Niederschlägen stellt das Grundwasser zirka 40% des durchschnittlichen Wasserbedarfs dar. Auch ist das Grundwasser Teil eines größeren hydrologischen Systems: extensive Wasser-entnahme führt zu ausge-trockneten Brunnen und kann den Einbruch von Salzwasser begünstigen. Daher beschloss Gouverneur Jerry Brown erstmals ein Gesetz zur Verwaltung von Grundwasser zu unterzeichnen.

Alles in allem wird es der Bevölkerung Kaliforniens in den kommenden Jahren nicht erspart bleiben, sich mit den drängenden Problemen der Wasserknappheit und deren Verursacher auseinandersetzten und nach Lösungen für die Zukunft zu suchen. Im Übrigen leiden nach UN-Angaben bereits 1,6 Milliarden Menschen an Wasserknappheit.

JAKOB GROHE

DAS NEUE GESICHT DES HUNGERS

Wir alle wissen, dass in den Entwicklungsländern wie zum Beispiel Nigeria oder Pakistan viele Menschen hungern doch nun gibt es das neue Gesicht des Hungers.

Eine Familie in Mitchell County im US-Bundesstaat Iowa hungert ebenfalls teilweise. Die Mutter versucht verzweifelt für die 2 Kinder aus Resten etwas zu kochen, die sie noch übrig haben. Die Mutter und der Vater müssen außerdem ständig entscheiden welche Rechnung sie zuerst bezahlen, die vom Telefon, Gas oder die Miete. Die Familie versucht immer wieder zu sparen, um Dinge kaufen zu können, die sie nicht als Spenden oder mit den staatlichen Lebensmittelgutscheinen bekommen, den „food stamps". Diese Form der Sozialhilfe aus Washington wurde vom Kongress im vergangenen Jahr um fünf Milliarden Dollar gekürzt. Die Familie aus Mitchell County bekommt seitdem pro Monat nicht mehr 205, sondern nur noch 172 Dollar auf einer Bezugskarte für Lebensmittel gutgeschrieben, umgerechnet etwa 125 Euro. Hunger in einer Mittelschichtsfamilie in den USA?

Bei jemandem wie Christina Dreier (die Mutter der Familie), die verheiratet, gut gekleidet und sogar ein bisschen übergewichtig ist? Die in einer bürgerlichen Gegend wohnt? Fakt ist: Die heutige Situation in den Vereinigten Staaten ist in keiner Weise vergleichbar mit den 30er Jahren, wo Arbeitslose auf der Straße nach Geld oder um Essen bettelten. «Dies ist nicht der Hunger, den unsere Großeltern kannten», sagt die Soziologin Janet Poppendieck von der City University of New York. «Heute leiden erwerbstätige Leute und ihre Familien Hunger, weil die Löhne so geschrumpft sind.»

In mehr als der Hälfte der

Haushalte in den USA, in denen zeitweilig gehungert wird, leben Menschen weißer Hautfarbe. In zwei Dritteln dieser Haushalte mit Kindern ist wenigstens ein Erwachsener erwerbstätig, in der Regel in Vollzeit.

WAS WIRD DAS NEUE BILD DES HUNGERS BRINGEN?

Das neue Bild des Hungers bringt auch neue Begriffe: 2006 ersetzte die US-Regierung das Wort „Hunger" durch „Nahrungsunsicherheit". Die gilt für Haushalte, in denen sich im zurückliegenden Jahr Mitglieder zeitweise nicht ausreichend ernähren konnten. Die Zahl dieser Menschen hat sich in den USA dramatisch erhöht und ist bis 2012 auf 48 Millionen gestiegen. Das sind fünfmal so viele wie Ende der sechziger Jahre. Parallel stieg die Zahl nichtstaatlicher Hilfsprojekte wie Suppenküchen. In den 1980er gab es im gesamten Land einige hundert Einrichtungen, die Lebensmittel verteilten, heute sind es 50.000. Jeder sechste Bürger der USA hat mindestens einmal im Jahr nicht genug Vorräte im Schrank, um satt zu werden. Vermutlich wird es immer schlimmer werden.

NINA RAUSCHER

ALLE FAKTEN ÜBER ESSIGSÄUREGÄRUNG

Essig konserviert, würzt und verfeinert: Essig findet man in vielen Gerichten. Aber auch in Bezug auf die Gesundheit und beim Putzen kann die saure Flüssigkeit wahre Wunder bewirken.

WAS KANN ESSIG ALLES? FINDEN WIR ES HERAUS!

In der Küche sorgt Essig für Vielfalt, aber auch als Kalklöser leistet er gute Arbeit. Bei Wunden wirkt er desinfizierend, und als Abführmittel kann man Essig auch verwenden.

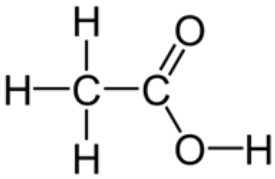
Er regt den Stoffwechsel an und sorgt für ein Basen-Säure-Gleichgewicht im Körper.

Doch wie entsteht Essig? Durch die Essigsäuregärung: Bei dieser Reaktion wird Zucker oder Ethanol mit Hilfe von Essigsäurebakterien in Essig umgewandelt. Weil bei dieser Umwandlung Sauerstoff verbraucht wird, redet man von einer unvollständigen Oxidation. Bei einer Oxidation gibt ein Atom ein Elektron ab. Die Ausgangsmaterialien für solche Umwandlungen sind: Wein, Apfelmost, Bier oder vergorene Obstsäfte. Je edler das Ausgangsmaterial, desto edler wird auch er Essig.

ARTEN VON ESSIG

Es gibt Weinessige, Balsamessige und Fruchtessige. Weinessig besteht aus Wein, italienischer Aceto Balsamico ist ein mit Most aus weißen Trauben verdünnter Weinessig, welcher einer der teuersten Essigsorten ist. Obstessig, Apfelessig, Branntweinessig, echter Weinessig, Sherry Essig (Spanien), Tafelessig und aromatisierter Essig sind weitere bekannte Arten von Essig.

Die Essigsäure mit ihrer chemischen Formel:



ARTEN DER ESSIGSÄUREGÄRUNG

Orleans-Verfahren

Die alkoholhaltige Ausgangssubstanz wird mit Essigsäurebakterien beimpft und danach in offenen Behältern stehen gelassen. Der Essig ist nach einigen Wochen bis zu einem Jahr fertig.

Schnellessigverfahren

Die Ausgangssubstanz wird die ganze Zeit umgewelzt und rinnt durch Holzspäne. Deswegen spricht man wiederrum vom Rundpumpverfahren. Der Essig ist nach wenigen Tagen bis Wochen fertig.

Submers Verfahren

Die Bakterien werden gleich in die Ausgangssubstanz eingebracht. Durch das Belüftungssystem entstehen ständig Luftblasen, weswegen die Bakterien den optimalen Sauerstoffgehalt zur Gärung haben. Der Essig ist nach 24 Stunden fertig.

Formel der Essigsäuregärung

Ethanol + Sauerstoff
$C_2H_5OH + O_2$
ergibt
Essigsäure +Wasser + Energie
$CH_3COOH + H_2O$ + ATP

MICHAEL STEINBACH

Von Menschen, Kühen und anderen Computern

Vom Bauern zur industriellen Landwirtschaft

Die Mechanisierung verändert die Landwirtschaft. Man braucht viel größere Felder, damit die Maschinen sich lohnen, daher legt man kleine Felder zusammen. Kleine Betriebe müssen schließen, da ihnen die Konkurenzfähigkeit durch die nicht leistbaren Traktoren entnommen wird. Dadurch, dass die Maschinen die Arbeit der Menschen übernehmen, verlieren diese ihre Arbeit. Für die maschinelle Ernte waren Mischkulturen nicht geeignet, daher setzten sich Monokulturen durch. Diese Monokulturen laugten den Boden aus und daher kamen Dünger und Chemische Schädlingsbekämpfungsmittel zum Einsatz.

Pestizide wirken stark in Hinsicht auf Lebensräume, Pflanzen und Tiere aus. Die Reduktion des Vorkommens einzelner Arten wirkt sich indirekt über die Nahrungskette auf andere Lebewesen aus und nimmt ihnen die Lebensgrundlage. Pestizide schaffen Formen der Landwirtschaft, die natürliche Lebensräume zerstören. Das Gleichgewicht wird durch Monokulturen, enge Fruchtfolgen oder nicht heimische Früchte zerstört. Dass der Einfluss der Pestizide groß ist, wurde in einer 2010 veröffentlichten, europaweiten Studie deutlich. Insektiziden und Fungiziden haben die schädlichsten Auswirkungen auf die Biodiversität. Die Artenvielfalt in Europa kann also nur erhalten werden, wenn die Verwendung von Spritzmitteln in großen Teilen der Landwirtschaft auf ein Minimum beschränkt wird. Pestizide, Fungizide, Insektizide u.s.w. dies finden wir alles auf Feldern.

Einige Rückstände bleiben jedoch im Obst, Gemüse etc. und schließlich sind diese in Ihrem Körper.

Johannes Sochovsky

Was richten Pestizide an?

Greenpeace untersucht die Belastung mit Pestiziden regelmäßig.

Erdbeeren: Der Großteil der Erdbeeren erhalten wir aus dem Ausland, wo diese in riesigen Monokulturen angebaut werden. Dies steigert deren Anfälligkeit gegenüber Pilzkrankheiten. Gefundene Pestizide sind Dicofol und Bifenthrin, beide begünstigen bei erhöhter Einnahme Krebs.

Weintrauben: In zwei Drittel der Proben entdeckte man gefährliche Rückstände. Oft überschritten die Rückstände die Grenzwerte um das Vierfache.

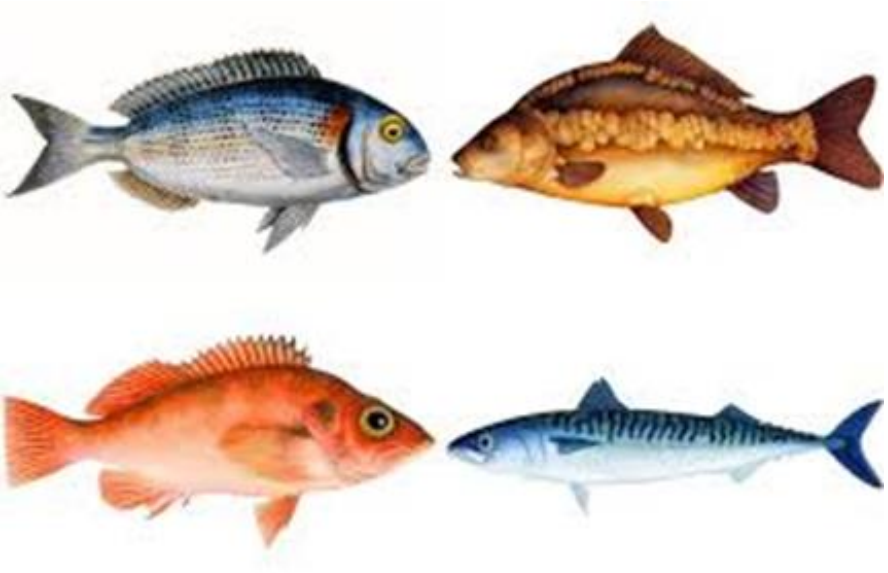
Paprika: Nur ein geringer Teil der Paprika kommt auch aus dem Inland. Häufig findet man das Unkrautvernichtungsmittel Me-thamidophos. Dieses stuft die WHO als hoch gefährlich ein.

Zitrusfrüchte: Zitrusfrüchte enthalten teilweise ein Etikett: nach der Ernte unbehandelt. Mehrere Proben enthielten trotzdem Rückstände. Beispiels-weise das Insektenvernichtungs-mittel Methidathion. Dieses dringt sogar in die Schale ein und kann somit durch Abwaschen nicht entfernt werden.

Beispiele für Obst und Gemüse mit hoher Belastung: Johannis- und Stachelbeeren, Trauben, Melonen, Petersilie, Rucolasalat, Paprika, Sellerie, Zucchini

Beispiele für Obst und Gemüse mit geringer Belastung: Bananen,Blaubeeren, Kiwis, Brokkoli, Chicoreesalat, Endiviendsalat, Fenchel, Spargel, Zwiebeln, in Kartoffel

PESCETARIERINNEN LEBEN LÄNGER ALS VEGETARIERINNEN



Noch nie gab es so viele verschiedene Ernährungsformen wie heute. Zu den bekanntesten gehören der Vegetarismus und der Veganismus. Es gibt aber auch viele weniger verbreitete Formen wie zum Beispiel den Pescetarismus. Menschen mit dieser Ernährungsform heißen PescetarierInnen.

WOHER KOMMT DER BEGRIFF "PESCETARISMUS"?

Er ist eine Wortschöpfung vom lateinischen 'piscarius' (Fisch), und dem englischen 'vegetarian' (abgeleitet von "vegetable" = Gemüse).

WAS ESSEN PESCETARIERINNEN?

PescetarierInnen essen kein Fleisch von gleichwarmen Tieren, zu denen Rind, Schwein, Geflügel & Co. gehören, aber von wechselwarmen Tieren wie Fischen und den meist wirbellosen Meeresfrüchten schon. Dabei wird oft darauf geachtet, dass der Fisch nicht in Massentierhaltung sondern in freier Wildbahn gefangen wurde. Lebensmittel, die aus den Überresten von Tieren hergestellt werden wie z.B. Gelatine, Käse mit natürlichem Lab, Wursthaut aus Darm etc. essen sie auch nicht. Dennoch verzichten sie nicht ganz auf tierische Produkte, wie z.B. Milch, Eier, Honig,... essen die Pesco-VegetarierInnen es schon, weil die Tiere weiterleben. Bei pflanzlichen Lebensmitteln bestehen ebenfalls keine Einschränkungen.

PescetarierInnen sind somit eine bestimmte Untergruppe der VegetarierInnen.

WARUM LEBEN PESCETARIERINNEN LÄNGER ALS VEGETARIER UND WARUM IST DIESE LEBENSWEISE SO GESUND?

Viele sagen, VegetarierInnen leben gesünder als ihre fleischessenden Mitmenschen. Außerdem sollen sie auch eine höhere Lebenserwartung haben. Doch eine große Studie aus den USA mit mehr als 73.000 TeilnehmernInnen hat gezeigt, dass PescetarierInnen sogar noch gesünder- und auch länger leben als VegetarierInnen und VeganerInnen. Ihre Sterbequote war bei dem Test um 19 Prozent niedriger als bei den Fleischessern, und unter den Männern sogar um 27 Prozent niedriger. Wer also seinen Speisezettel auf Obst, Gemüse und Fisch fokussiert, lebt am längsten.

Der Grund: PescetarierInnen haben eine bessere Versorgung

Warum wird man PescetarierIn?

Viele Leute werden Pesco-VegetarierInnen, weil…

… sie gegen Massentierhaltung sind.

… sie zwar auf Fleisch aber nicht auf Fisch verzichten können.

… sie nicht wollen, dass die Tiere getötet werden.

… sie etwas zum Schutz der Umwelt beizutragen wollen.

… sie etwas für die eigene Gesundheit tun wollen.

… ihnen Fleisch einfach

durch jede Menge Obst, Gemüse und Omega-3-Fettsäuren. Diese stecken vor allem in Seefisch wie zum Beispiel Lachs und Makrele und haben eine gesundheitsfördernde Wirkung: Sie hemmen Entzündungen und senken das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfällen. Außerdem stabilisieren sie den Herzrhythmus und erhöhen die Menge des vom Fettgewebe gebildeten Hormons Adiponectin, das sich positiv auf die Blutzuckerkontrolle auswirkt.

Allen VeganernInnen, VegetariernInnen etc. ist allerdings eines gemein: Menschen, die sich für eine eingeschränkte Ernährung entscheiden, sind meist sehr gut über Ernährung im Allgemeinen informiert und leben meist auch sehr gesund. Oft gehen damit auch eine biologische und regionale Ernährung einher, sowie umfangreiches Wissen über Mineralien und Vitamine aber auch eine ausgewogene Ernährung. Ebenfalls wurde festgestellt, dass diese Menschen meist mittel bis sehr sportlich aktiv sind.

Viele PescetarierInnen haben Eisenmangel, da sie ja kein Fleisch essen. Sie müssen daher durch Einnahme von Eisentabletten diesen Mangel ausgleichen.

Wenn sich heute alle Menschen auf dem Globus für eine pescetarische Ernährung entscheiden würden, wäre es mit dem ohnehin schon bedrohten Fischbestand bald vorbei. Manchmal hat es eben auch seine Vorteile, wenn sich nicht alle gesund und ihrer Natur gemäß ernähren.

Clara Hackethal

Ernährung Tipps

Sollte man sich Vegetarisch ernähren oder es in Zukunft machen wollen sollte man folgende Tipps beachten:

1) Möglichst große Auswahl an verschiedensten Lebensmitteln

2) Auf Beschwerden achten, sollte man welche haben sofort den Arzt aufsuchen

3) Magersucht vorbeugen, durch Vegetarismus kann man leicht in Magersucht verfallen

Quiz

1) Was ist schwer durch Vegetarische Ernährung auf zu nehmen?

Eisen Zink Kupfer

2) Woran merkt man dass man einen Jod oder Kalzium Mangel hat?

Ausschlag Kreislaufprobleme Muskelkrämpfe

3) Wo gibt es Prozentuell die meisten Vegetarier?

Amerika Indien Australien

PALMÖL UND DIE PROBLEME DAMIT

Eigentlich kennt es jeder vom Shampoo oder der Schokolade, aber wissen wir auch, wie es produziert wird und welche Probleme es mit sich bringt?

So gut es auch in diversen Schokoaufstrichen oder Ähnlichem schmecken mag, sind die meisten Menschen leider nicht mit den Problemen des Palmöls vertraut.

ALLGEMEINES:

Das unglaublich billige, leicht verarbeitbare und am meisten produzierte Pflanzenöl Palmöl ist weltweit sehr gefragt. Es kommt aus Afrika, Amerika und Südostasien, hat eine rötliche Färbung, die allerdings bei der Raffination verschwindet und riecht frisch gepresst intensiv nach Veilchen. Verwendet wird es für Nahrungsmittel (z.B. Salatöl, Nutella) und für industrielle Zwecke (z.B. Reinigungsmittel, Kerzen). Es setzt sich aus 39% Ölsäure, 11% Linolsäure, 44% Palmitinsäure, 4% Stearinsäure und 1% Myristinsäure zusammen. Außerdem hat es bei 15 °C eine Dichte von 0,921 bis 0,924 kg/l. Je nach Zusammensetzung liegt der Schmelzbereich zwischen 27 und 45 °C und der Flammpunkt bei 267 °C.

HERSTELLUNG

Dieses Produkt wird aus dem Fruchtfleisch der Palmfrüchte hergestellt. Nach der Ernte werden die Früchte zuerst sterilisiert und dann gepresst. Danach wird es noch raffiniert wobei es seine ursprüngliche orangerote Färbung verliert. In den Jahren 2007/2008 wurden 39 Millionen Tonnen Früchte auf diese Weise verarbeitet, wobei, je nach Sorte, ein Hektar vier bis sechs Tonnen Palmöl pro Jahr einbringen kann. Das geschah vor allem in den wichtigsten Produktionsländern, Indonesien und Malaysia. Raps bringt vergleichsweise 1,5 bis 2,5 Tonnen Rapsöl bei einem Hektar Anbaufläche.

PROBLEME

Da ungefähr die Hälfte aller Supermarktprodukte(z.B. Schokolade, Zahnpasta, Shampoo und sämtliche Reinigungsmittel) Palmöl beinhaltet, wurden auch bisher ungefähr 16 Millionen Hektar Regenwald für Ölplantagen gerodet. Aufgrund dieser Rodung schrumpft auch die Zahl der Orang-Utans (60.000), Borneo-Zwergelefanten (1.500) und der Sumatra-Tiger (400) rasant. Die Palmölplantagen schränken aber nicht nur den Lebensraum der soeben genannten Tiere, sondern auch den Wohnraum der Menschen, die in diesen Gebieten leben, beträchtlich ein. Deshalb gibt es in dem Zusammenhang auch an die 5.000 Landkonflikte.

WAS KANN MAN GEGEN DIESE RODUNG UND AUSROTTUNG TUN?

Um Palmöl im Alltag zu vermeiden, sollte man lieber frische Lebensmittel kaufen und beispielsweise Kuchen und Pizza selbst herstellen. Man kann auch einmal auf seine Nutella am Frühstückstisch verzichten und sich stattdessen selber Marmelade oder ähnliches kochen. Liest man die Produktbeschreibung aufmerksam und genau, kann man schnell herausfinden, ob das vermeintliche Öl enthalten ist. Mithilfe einer App kann man auch den Bar-Code eines Produkts einscannen und so prüfen, was es enthält bzw. nicht. Am besten berichtet man dann noch seinen Freunden, Verwandten und Klassenkameraden von den schrecklichen Rodungen und Ausrottungen von Tierarten. So kann vielleicht das mögliche Aussterben der Tiere und das Minimieren ihrer Lebensräume gestoppt werden.

JAKOB GFREINER

WAS TAUGT DIE NEUE "SUPER-MILCH" VON COCA-COLA?

Laktosefrei, weniger Zucker, mehr Calcium: Ist "Fairlife", die neue Milch von Coca-Cola, wirklich gesünder, bekömmlicher und damit besser als herkömmliche Milch? Falsch, sagen Ernährungs-experten.

Vielen Amerikanern ist die Lust am Cola schon lange vergangen. Dutzende von Gesundheits-kampagnen haben ihre Wirkung gezeigt. Der Absatz an süßen Limonaden, Cola und anderen Softdrinks ist seit Jahren rückläufig in den USA.

Coca-Cola plane nicht weniger als die Simply-Marke für Milch zu kreieren. Unter der Marke Simply verkauft der Konzern in den USA enorm erfolgreich Orangensaft. Das Unternehmen vermarktet den Saft als gesünder, weil er nicht gezuckert ist und das Frucht-fleisch nicht zwischendurch gefroren wird. Obwohl der Saft-Absatz insgesamt in den USA zurückgeht, verzeichnet Coca-Cola steigende Umsatzzahlen bei Simply-Produkten.

Coca Cola hat es wohl satt, zu hoffen, die Amerikaner würden ihr Gesundheitsgewissen wieder vergessen. Stattdessen will der Soft-Drink-Konzern jetzt mit den Gesundheitsaposteln Geld ver-dienen. Das Unternehmen kündigt den Start einer neuen Super-Milch an, die doppelt so viel wie normale Milch kostet und Coca-Cola einen "Geldregen" bringen soll.

Für die Super-Milch hat Coca Cola einen eigenen Filterprozess erfunden. Die Milch wird dabei kalt gefiltert, um das Protein und das Kalzium zu konzentrieren während Fett und Zucker abgesondert werden. Das Ergebnis sei eine Milch, die "besser

schmeckt" als Vollmilch, sagt Coca Cola-Manager Douglas.

Er sehe für das neue Segment "enormes Wachstumspotenzial". Der Konzern wolle langfristig in Fairlife investieren. Ähnlich wie bei den Simply-Säften werde es einige Jahre dauern, bis sich die Marke durchsetze. "Aber wie bei Simply wird es Geld regnen, wenn wir es richtig anstellen." Wir alle sind schon gespannt ,was die "Super-Milch" von Coca Cola taugen wird!

JASER AHMED

ERNÄHRUNG NACH DEN 5ELEMENTEN

Die Ernährung nach den 5 Elementen leitet von der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) ab und nutzt eine Jahrtausende alte Tradition und Erfahrung über den Zusammenhang von Nahrungsgewohnheiten und dem körperlichem und geistigem Wohlbefinden. Früher nur in China in Küchen und Restaurants angewendet findet mittlerweile auch im Westen die bewusste Ernährung mehr Anklang.

DIE ELEMENTE, GESCHMACK UND TEMPERATUR

Die Ernährung nach den 5 Elementen basiert auf der Lehre der 5 Elemente: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser.

Holz entspricht der saure Geschmack. zB.: Essig, Orangen, Huhn

Feuer wird der bittere Geschmack zugeordnet. zB.: Rote Bete, Rucola, Schafskäse.

Erde entspricht der süße Geschmack. zB.: Kartoffeln, Butter, Rindfleisch

Metall gehört der scharfe Geschmack. zB.: Zwiebeln, Senf, Radieschen.

Wasser entspricht der salzige Geschmack. zB.: Fisch, Hülsenfrüchte, Oliven

DINKELKAROTTEN REZEPT

Zutaten für 2 Portionen

- 4 Stück Karotten (Erde)
- 2-3 EL Olivenöl (Erde)
- 1 TL Frisch geriebener Ingwer (Metall)
- Pfeffer (Metall)
- Salz Wasser)
- 1 Tasse Dinkel (oder Dinkelreis) (Holz)
- 1/2 Bund Thymian (Feuer)
- 2 Tassen Heißes Wasser (Feuer)

Für die Dinkelkarotten Dinkel in einer heißen Pfanne anrösten und mit heißem Wasser aufgießen. Auf kleiner Flamme zugedeckt ca. 1 Stunde (bei Dinkelreis verkürzt sich die Kochzeit auf 20–25 Minuten) kochen, bis die Dinkelkörner weich sind. Bei Bedarf weitere Flüssigkeit zugießen.

Karotten in kleine Würfel schneiden und gegen Ende der Kochzeit zum Dinkel geben. Dinkel mit Karotten noch etwas nachquellen lassen. In der Zwischenzeit Thymianblätter von den Stielen lösen. Die Dinkelkarotten mit den Gewürzen abschmecken, Olivenöl unterrühren und als Beilage servieren.

Wichtig ist auch das Temperaturverhalten verschiedener Lebensmittel: heiß, warm, neutral, erfrischend und kalt. Auch die verschiedenen Zubereitungs-methoden haben einen Einfluss auf die Wirkung der Nahrung; kochen, blanchieren, dünsten, räuchern,...

YIN, YANG, QI

Im chinesischen Denksystem basiert Leben grundsätzlich auf zwei Komponenten: Yin und Yang.

Yang ist das Qi(Lebensenergie), das Helle, das Männliche, das Aktive.

Das Dunkle, das Weibliche, das Bewahrende ist das Yin.

Besteht im Körper ein harmonisches Gleichgewicht dieser Energien, ist man gesund. Die Ernährung dient dazu diese Harmonie zu erhalten und zu Fördern.

Auf körperlicher Ebene bedeutet Yang, Qi und Wärme, und meint das, was den Organismus mit all seinen Funktionen am Leben hält; alle Gefühle, Gedanken und alles Geistige sind ebenfalls darin enthalten.

Das Yin entspricht allen sichtbaren Substanzen; Körperflüssigkeiten, Knochen, Gewebe, Muskeln, usw.

Qi wird die Energie genannt die in unserem Körper durch die Energiebahnen fließt und uns am Leben hält.

MARINA ROTH

VEGAN IST IN!

WIESO IMMER MEHR MENSCHEN SICH VEGAN ERNÄHREN

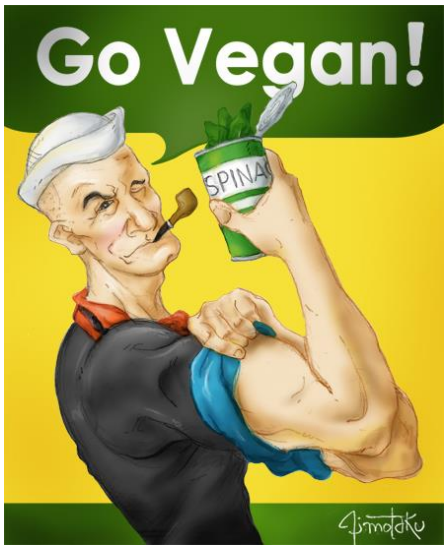
Immer mehr Menschen wollen sich heutzutage vegan ernähren. Aber wieso? Was sind ihre Beweggründe?

Viele Veganer sehen den Veganismus als ihre eigene Lebensart an. Sie wollen die Grausamkeiten, welche an Tieren oft verübt werden, nicht unterstützen. In letzter Zeit haben sich viele Möglichkeiten ergeben, Fleisch bzw. tierische Produkte zu ersetzen. Wie zum Beispiel die Alternative Mandelmilch anstatt Kuhmilch zu seinem Frühstück.

Die meisten Außenstehenden denken, Veganer zu sein, bezieht sich nur auf Lebensmittel. Doch das ist nicht korrekt! Auch Kleidung wie zum Beispiel Leder, Wolle oder Seide hat tierischen Ursprung.

NACHTEILE?

Oft wird den Veganern vorgeworfen, sie haben durch den Verzicht von Kuhmilch einen Kalziummangel. Hier ist jedoch anzumerken, dass ein Großteil der Bevölkerung unter Laktose-intoleranz leidet. Da sie keine Kuhmilch verdauen können und daher darauf verzichten, nehmen sie ebenso wenig Kalzium zu sich wie Veganer. Sie tragen trotzdem keine bleibenden Schäden davon.



Weiters wird behauptet, vegane Ernährung sei unnatürlich. Aber was heißt schon natürlich? Immerhin werden Rinder oder Schweine nicht artgerecht gehalten. Nennt man so etwas etwa natürlich? Wenn man es aus einem anderen Blickwinkel betrachtet, ist der Veganismus sogar natürlicher.

Sich vegan zu ernähren wird aber nicht nur negativ bewertet, auch Vorteile können überzeugen. Unteranderem nehmen sie weniger Cholesterin und gesättigte Fettsäuren zu sich, dass vermindert die Chance auf Krebs oder Diabetes. Dazu nehmen Veganer dreimal mehr Ballaststoffe zu sich als gewöhnliche Esser.

Um Veganer in der Einstiegsphase zu unterstützen, gibt es immer mehr vegane Organisationen, welche Erfahrungen, neue Rezepte oder Tipps ins Netz stellen.

SOPHIE HAUSER

4 TIPPS FÜR VEGANE EINSTEIGER

1. Du entdeckst so viel Neues
2. Du beeinflusst mehr Leute als du denkst
3. Das Verantwortungsgefühl wächst
4. Auch wenn du dir manchmal alleine vor-kommst, du bist es nicht!

Die neue Kornkammer der Reichen

In die diesem Artikel handelt es von, das internationale Konzerne große Flächen an Land kaufen und diese für Landwirtschaft nützen. Doch wer wird in Zukunft überhaupt Landwirtschaft in Afrika betreiben? Werden es Bauer sein, die in diesem Land leben oder werden Agrarunternehmen diese Rolle übernehmen?

Die Nachfrage nach fruchtbaren Land ist sehr groß, deshalb kaufen große und internationale Konzerne in der ganzen Welt seit einigen Jahren riesige Flächen an Land. Der Kontinent Afrika ist stark davon betroffen. Millionen Hektar fruchtbaren Landes liegen auf diesem Kontinent. Gleichzeitig sind nirgendwo sonst auf der Welt die Erträge auf vergleichbaren Böden so niedrig wie in Afrika. Der Einsatz von Dünger, Bewässerung und verbessertem Saatgut ist in Afrika nie richtig angekommen. Dafür gab es einige Gründe wie z.B. schlechte Infrastruktur, begrenzter Zugang zu internationalen Märkten, schwache Regierungen und Bürgerkriege.

Allerdings ist die Frage vertreibt man diese Menschen die in diesem Land leben oder schafft man ihnen Arbeitsplätze?

Manche Betriebe vertreiben die Bauer von ihrem Land, andere Unternehmen wie Bananalandia hingegen schaffen für die Bauer Arbeitsplätze oder bauen Straßen oder sogar Schulen. Für einige ist das eine Hoffnung Geld zu verdienen und die eigene Familie zu ernähren.

Einige Experten halten solche Vereinbarungen brächten privates Kapital, Technologie und Infrastruktur im großen Stil nach Afrika und könnten in ländlichen Gegenden einen Modernisierungsschub bewirken, sofern die Konzerne und Kleinfarmer zusammenarbeiteten.

Dominik Kiess

ESSSTÖRUNGEN

Sicherlich hat sich jeder schon einmal kritisch im Spiegel betrachtet und war unzufrieden mit seinem Spiegelbild. Eine Unzufriedenheit mit sich selbst, die sich zunächst im Kopf entwickelt, wird auf den Körper übertragen, und die Konsequenz davon ist ein gestörter Umgang mit dem Essen, wie sich laut einer neuen Studie des Gesundheitsministeriums zeigt. Immer mehr Menschen, vor allem junge Frauen, leiden an Essstörungen.

Essstörungen fallen zumeist unter die psychosomatischen Erkrankungen. Das bedeutet, dass die Psyche körperliche Folgeerscheinungen mit sich bringt. Essstörungen äußern sich durch ein gestörtes Verhältnis zum Essen und zum eigenen Körper. Es werden verschiedene Arten und Formen von Essstörungen unterschieden. Die Anorexie ist eine der häufigsten Krankheiten, dabei handelt es sich um die Magersucht. Die Betroffenen wollen hierbei möglichst dünn sein, häufig wird einem Schönheitsideal nachgeeifert. Davon zu unterscheiden ist die Bulimie. An Bulimie erkrankte Menschen erbrechen sich nach dem Essen, deswegen wird die Krankheit auch Ess-Brech-Sucht genannt. Als weitere Form der Essstörung gilt die Adipositas. Gemeint ist ein krankhaftes Übergewicht, zu deutsch wird dies als Fettsucht bezeichnet. Aufgrund der Essstörungen kann es zu gravierenden gesundheitlichen, seelischen und sozialen Problemen kommen.

FOLGEN VON ESSSTÖRUNGEN

Eine psychische Folge der Betroffenen kann sein, dass sie unter einer Depression leiden und sich von ihrer Außenwelt zurückziehen. Weiters können Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Nervosität und Veränderung der Persönlichkeit daraus resultieren. Die Lebenserwartung und die Lebensqualität sind bei den betroffenen Personen deutlich eingeschränkt. Wird eine Essstörung nicht rechtzeitig behandelt, können Betroffene an den vielfältigen Veränderungen der Gewebe und Organe des Körpers, die durch eine Essstörung verursacht werden, sterben.

ROSALIE GÜNTSCHL

MAGERSUCHT

Eine echte Magersucht ist in vielen Fällen nicht heilbar. Mehr als zehn Prozent der Betroffenen, das belegen Studien, sterben daran. Und das, obwohl sich die Behandlungsmöglichkeiten in den letzten Jahren stark verbessert haben. In Österreich sind rund ein bis drei Prozent der Frauen und Mädchen zwischen 14 und 35 Jahren von Anorexie betroffen - nur fünf bis 15 Prozent der Anorexie-Kranken sind männlich.

BULIMIE

Bulimiekranke leiden regelmäßig unter Essattacken und schlingen in Windeseile Nahrungsmittel herunter. Wer unter Ess-Brech-Sucht leidet, kann diese Anfälle nicht kontrollieren. Frauen leiden zehn Mal häufiger unter Bulimie als Männer.

ADIPOSITAS

Adipositas ist durch eine übermäßige Ansammlung an Fettgewebe im Körper gekennzeichnet und wird als chronische Gesundheitsstörung verstanden. Etwa die Hälfte der Männer und ein Drittel der Frauen in Österreich sind übergewichtig, obwohl Frauen tendenziell häufiger adipös sind.

SÜßE GEFAHR

In der Früh einen Marmeladetoast, zu Mittag Palatschinken und als kleinen Snack einen Schokoriegel. Täglich nehmen wir Zucker auf. Doch was bewirkt er in unserem Körper?

Zucker liefert uns nichts außer Kalorien. Statistisch gesehen verbraucht jeder Österreicher rund 37 kg/Jahr. Doch ist Zucker nicht gleich Zucker. Haushaltszucker ist schädlich, während natürlicher Zucker, wie der in Früchten, Gemüse oder vollwertigen Lebensmitteln vorkommt, wichtig und gesund ist. Man bräuchte eigentlich keinen einzigen Würfelzucker. Kohlenhydrate aus Brot und oder Nudeln liefern die Energie die unser Körper benötigt, der kann daraus selber Zucker herstellen. Beim Einkaufen steckt Haushaltszucker oft in vielen Sachen. Manche Lebensmittel enthalten offensichtlich Zucker andere gut versteckt. Ein Grund dafür ist, dass er unter anderem Namen steht z.B.: Laktose, Invertzuckersirup steckt zum Beispiel in Eis. Müslis werben oft damit, dass sie Honig enthalten, doch der besteht bis zu 80% aus Zucker. Es nützt auch nicht genau hinzusehen. Auf vielen Produkten ist der Zuckergehalt nicht zu erkennen. Erst Ende 2016 muss jedes Gramm Zucker angegeben werden. Der meiste Zucker steckt in Süßigkeiten. Weniger bekannt, die Getränkeindustrie verwendet fast eben so viel. Oft schauen Getränke ziemlich gesund aus wie z.B.: Smoothies, Säfte,… doch meisten steckt genau in diesen Getränken der meiste Zucker. Wenig Zucker steckt in Wein und Bier, da der Zucker hier zu Alkohol vergoren ist. Säfte und Kaffee liegen so im Mittelfeld. Viel Zucker steckt im Bubble Tea, Chai Latte und im Kinderkakao. Der aller meiste Zucker steckt aber in gekauften Smoothies (in 100ml sind 4 Würfelzucker). Die Lust auf Süßes ist uns angeboren, schon Muttermilch schmeckt sehr süß. In der Natur ist süßer Geschmack ein Signal und bedeutet „nicht giftig“. Bei unseren Vorfahren war Zucker knapp und nur in Form von Honig und Früchten erreichbar. Für sie war es sinnvoll so viel davon zu verzerren, wie sie bekommen konnten. Aber Zucker gibt es mittlerweile im Überfluss und wir essen einfach zu viel davon. Aber wie wirkt er sich auf unseren Körper aus? Der Haushaltszucker besteht aus zwei Bestandteilen. Einerseits aus Traubenzucker und andererseits aus Fruchtzucker. Traubenzucker verwertet der Körper mit Hilfe des Hormons Insulin. Wenn unser Insulinhaushalt außer Kontrolle fährt, entsteht Diabetes. Immer mehr junge Leute bekommen Typ 2 Diabetes (Altersdiabetes). Fruchtzucker galt lange als Alternative da er direkt von unserer Leber verarbeitet wird, zu nächst ohne Insulin. Doch neue Studien weisen darauf hin, dass Fruchtzucker Übergewicht fördert und die Entstehung und Diabetes begünstigt. Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Fruchtzucker nicht satt macht und die Bildung von Fettpölstern begünstigt. Obwohl im Obst auch Fruchtzucker ist, enthält es auch Ballaststoffe, die verdaut werden müssen und verhindern, dass der Zucker zu schnell in die Leber gelangt. Krankhaftes Übergewicht kann Diabetes, Herzkrankheiten und auch Krebs auslösen. Man hat festgestellt, dass Tumorzellen Zucker lieben. Die meisten Krebsarten verbrauchen viel Zucker und werden dadurch sichtbar. In vielen Fällen entsteht Krebs nur wegen des enormen Zuckerkonsums. Sicher ist, dass etwa 24 Krebsarten besonders Diabetiker befallen. Statistisch gesehen je jünger man ist und Diabetes hat, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit auf Krebs. Zucker ist ein Gesundheitsrisiko. Es gibt nur eine Möglichkeit ihn zu vermeiden. Weniger Süßes essen, so schwer es auch fällt.

FIONA EIBENSTEINER

ZUSATZSTOFFE IM ESSEN

DIE GEFAHREN VON CHEMISCHEN ZUSATZSTOFFEN IN UNSERER NAHRUNG

Viele Produkte werben damit sie seien frei von verschiedenen Zusatzstoffen. Meist sind dies jedoch nur halbe Wahrheiten oder sogar Lügen. In vielen Produkten, die wir täglich konsumieren, stecken die verschiedensten Stoffe welche alles andere als gesund sind.

KONSERVIERUNGSSTOFFE, AROMEN, FARBSTOFFE UND GESCHMACKSVERSTÄRKER.

Auf vielen Lebensmitteln steht oft eine Zahl mit einem „E“ davor. Doch was bedeutet diese Zahl? Das „E“ steht ganz simpel für „Essbar“ und die Zahl gibt einen bestimmten Zusatzstoff an. Oft steht auf Produkten auch so etwas wie „ohne künstliche Farbstoffe, Geschmacksverstärker, etc.“ Theoretisch stimmt das ja, jedoch werden Produkte oft mit natürlichen Gütern wie z.B. Rote Beete Saft gefärbt. Auch Lebensmittel „ohne Aromen“ werden oft mit Gewürzverstärkern oder Geschmacks-verstärker vertan. Produkte „ohne Geschmacksverstärker“ sind fast immer nur mit Glutamat verstärkt. Viele Produkte werden auch durch Säuerungs-mittel wie der Essigsäure vermischt, wodurch sie länger haltbar gemacht werden. Trotzdem darf der Hersteller auf der Verpackung werben: „Ohne Konservierungs-stoffe“. Oft wirbt der Hersteller auch mit Namen wie: „Gemüsesuppe“. Doch in solchen Produkten befinden sich meist nicht einmal Spuren von etwaigem Gemüse.

MASTNAHRUNGSMITTEL: MEDIKAMENTE

Fast jeder weiß woher unser Fleisch kommt. Meistens kommt es aus Mastbetrieben wo die Tiere meist kaum Platz zum Leben haben und sich aus Langeweile die Ohren oder Schwänze abkauen. Und wenn nur eines dieser Tiere krank wird, bekommt der Mastbetreiber ein Problem. Denn wenn er nicht aufpasst könnten sich alle anderen Tiere auch infizieren. Viele Hersteller stopfen, die ohnehin schon gequälten Tiere, mit Medikamenten und Antibiotika voll. Doch langsam aber sicher entwickeln viele Bakterien Resistenzen gegen diese Medikamente. Dadurch wird das Fleisch der geschlachteten Tiere schlecht und viele Menschen werden dadurch krank und unglaubliche 25.000 Leute sterben jährlich an krankem Fleisch. 780 Tonne Antibiotika werden jährlich an Tiere in Mastbetrieben verfüttert. Doch nach Untersuchungen sind schon 90% des Mastgeflügels und 50% der Mastschweine resistent gegen die Medikamente. Schon viele Skandale aus der Lebensmittelproduktion sind ans Licht gekommen, wie z.B. der Pferdefleischskandal vor ca. einem Jahr in Europa. Ein Tipp: Viele Bauern verkaufen ihr geschlachtetes Vieh am Stadtmarkt oder direkt bei sich, wenn sie am Land oder in der Nähe eines Bauers wohnen sollten sie sich bei diesem informieren!

JAKUB AICHINGER

NAHRUNGS"MANGEL" UND HUNGERSNÖTE WELTWEIT

Täglich sterben um die 24.000 Menschen an Hunger oder dessen Folgen. Alle 5 Sekunden verhungert ein Kind unter 10 Jahren. Alle 4 Minuten verliert ein Mensch sein Augenlicht wegen Mangel an Vitamin A. Es muss etwas getan werden!

Mir ist klar, dass dieses Thema nicht gerade „up to date" ist. Es scheint schon veraltet und „langweilig", da es ständig angesprochen wird. Aber wird es das wirklich? Das Normale und Alltägliche ist für die Medien uninteressant. Offenbar haben wir uns daran gewöhnt, dass jeden Tag 18.000 Kinder unter fünf Jahren verhungern. Aber das ist keineswegs normal. Das ist auch kein Schicksal. Das können wir ändern.

Ich habe dieses Thema gezielt gewählt, damit es nicht vollkommen abgeschoben wird und um einigen dort draußen einen Denkzettel zu verpassen. Der weltweite Hunger gerät nämlich bei den Meisten in Vergessenheit, oder ist es schon längst.

24.000 Hungertote jeden Tag - das bedeutet, dass eine Stadt wie Bonn innerhalb von 14 Tagen ausgestorben wäre. Die Teilnehmer der Welternährungskonferenz von 1974 haben noch geglaubt, den Hunger innerhalb von zehn Jahren besiegen zu können. Doch jetzt schreiben wir das Jahr 2015 und es sind immer noch 18% von vorher noch 30% der Gesamtweltbevölkerung schwerstens unterernährt. Ein wenigstens kleiner Erfolg wurde innerhalb von 41 Jahren dennoch erzielt. Doch das ist längst nicht alles. Immerhin lagen sie nur mehr als 31 Jahre daneben. Manchmal kann man den Eindruck gewinnen, wir hätten den Kampf gegen den Hunger auf der Welt aufgegeben.

Doch weg von Jahreszahlen. Jährlich werden um die 2 millionen Kilo Brot verbrannt. Die Meisten dieser Brotleibe sind nicht mehr als zwei Tage alt, also durchaus noch genießbar. Außerdem kommen rund 4/5 des Korns für unsere beliebten frischen Brötchen seit zwei Jahren aus Indien.

Weltweit werden Jährlich bis zu

1,3 Milliarden Tonnen an Lebensmitteln weggeworfen, was ein Drittel aller weltweit produzierten Lebensmitteln darstellt. Europaweit sind es 90 Millionen Tonnen im Jahr. Auch in Österreich landen im Schnitt 10% der essbaren Lebensmittel im Müll. Jährlich wirft Österreich rund 157.000 Tonnen an Lebensmitteln weg.

Der Jahresbericht der FAO (World Food Agriculture Organisation, übersetzt Welt Landwirtschafts- und Ernährungsorganisation) in Rom hat ergeben, dass vergangenes Jahr 842 Millionen Menschen schwerstens unterernährt waren. Das Jahr davor waren es „nur" 826 Millionen. Die Anzahl steigt ständig und unaufhaltsam. Der Selbe FAO sagt ebenfalls, dass die heutige Weltlandwirtschaft ohne Probleme 12 Milliarden Menschen weltweit ernähren könnte.

12 Milliarden könnten ernährt werden? Dabei gibt es doch nur rund 8 Milliarden auf der Welt.

Jedes Kind das heutzutage an Hunger stirbt wird ermordet.

XENIA HAAS

ein Projekt der 5d am BG/BRG Klosterneuburg im Biounterricht