



Vollwert-Ernährung

Definition

Die Vollwert-Ernährung ist ein wissenschaftlich begründetes und nachhaltiges Ernährungskonzept. Sie ist überwiegend pflanzlich, nur gering verarbeitet und legt Wert auf **Genuss, Gesundheit und Verantwortung** für Umwelt und Gesellschaft. Orientierung geben die sieben Grundsätze (pflanzenbetont, gering verarbeitet bzw. Frischkost, genussvoll und bekömmlich, ökologisch, regional und saisonal, ressourcenschonend, fair gehandelt) sowie die vier Wertstufen zur Lebensmittelauswahl – von „sehr empfehlenswert“ bis „nicht empfehlenswert“ – als Hilfestellung, nicht als starre Verbotsliste.

Lebensmittelauswahl

Die folgende Übersicht zeigt, welche Lebensmittel im Rahmen der Vollwert-Ernährung bevorzugt und welche seltener verwendet werden sollten. Die Einteilung nach Eignungsgrad dient als Orientierung und berücksichtigt sowohl gesundheitliche als auch ökologische Aspekte, ist jedoch nicht in jedem Fall ernährungsphysiologisch eindeutig. Viele Produkte, die als weniger geeignet gelten (z.B. Sojaprodukte, H-Milch, Joghurt mit Zusätzen), können in moderaten Mengen Teil einer ausgewogenen Ernährung sein.

bevorzugen (wertvoll & nachhaltig)	selten oder in Maßen verwenden
Getreide und Getreideprodukte	
Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Naturreis, gekeimtes Getreide, Haferflocken, Müsli aus Vollkornflocken	Brot und Backwaren aus Weißmehl, geschälter Reis, gezuckerte Frühstücksflocken, Cornflakes, Fertigmüsli mit Zucker
Obst und Gemüse, Kartoffeln	
Frischgemüse als Rohkost oder Salate, gedünstetes Gemüse, milchsaures Gemüse, Frischobst, Tiefkühlgemüse *, Tiefkühllobst *, gekochte Kartoffeln (möglichst Pellkartoffeln)	Gemüsekonserven, Obstkonserven, stark verarbeitete Fertiggerichte, gezuckerte Obstprodukte, Fertigmischungen (z.B. Knödelmischungen), Kartoffeln im Glas, Pommes frites, Chips
Hülsenfrüchte	
gekeimte und gegarte Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Kichererbsen; naturbelassene Sojaprodukte wie Tofu oder Edamame	stark verarbeitete Fertigmischungen (z.B. mit Zusatzstoffen) oder Produkte mit Sojaproteinisolat
Nüsse, Fette, Öle	
Nüsse *, Mandeln *, Ölsaaten (Sonnenblumenkerne, Sesam, Kürbiskerne), native kaltgepresste Öle, ungehärtete Pflanzenmargarine aus kaltgepressten Ölen hergestellt, ungehärtetes Kokosfett, Butter	Gesalzene Nüsse, extrahierte und raffinierte Öle, gehärtete Pflanzenmargarine, gehärtetes Kokosfett, Palmkernfett, Butterschmalz, stark verarbeitete Streichfette
Milch und Milchprodukte	
Frische Milch, pasteurisierte Vollmilch, Milchprodukte ohne Zutaten (z.B. Quark, Naturjoghurt, Kefir, Dickmilch, Buttermilch), Käse ohne Zutaten bevorzugt aus Rohmilch und regional sowie aus nachhaltiger Erzeugung	H-Milch, Sterilmilch, Kondensmilch, Milchpulver, Milchimite, Milchzucker, Milchprodukte mit Zutaten (Quarkzubereitungen, Joghurt, Dickmilch, Buttermilch, Molke mit Zucker+Obst), Schmelzkäse, Käsezubereitungen, Käseimite
Fleisch, Fisch, Eier	
Mageres Fleisch, Fisch aus nachhaltigem Fang und Eier aus Freilandhaltung	Wurstwaren, Innereien, Fleisch- und Fischkonserven, Eipulver, frittierte Produkte

Getränke	
Quellwasser, Trinkwasser, Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee, naturreine Fruchtsäfte (verdünnt), naturreine Gemüsesäfte (verdünnt), Getreidekaffee	Tafelwasser, Instantgetränke, Sportlergetränke, Fruchtsaftgetränke, Fruchtnektare, unverdünnte Obst- und Gemüsesäfte, Bohnenkaffee *, Schwarztee *, Bier, Wein, Spirituosen, Kakao *
Gewürze, Kräuter, Salz	
frische und getrocknete Kräuter, jodiertes Meer- und Speisesalz, jodiertes Kräutersalz, Miso, Senf	Aromastoffe (natürliche, naturidentische, künstliche), Geschmacksverstärker (Glutamat), nichtjodiertes Meer- und Kräutersalz
Süßungsmittel	
Honig (nicht wärmebehandelt), Apfel- und Birnendicksaft, Vollrohrzucker, Ahornsirup, Zuckerrübensirup, Trockenobst (ungeschwefelt, eingeweicht), frisches und süßes Obst	Isolierte Zucker (z.B. Haushaltszucker, Traubenzucker, Fruchtzucker, Milchzucker), künstliche Süßstoffe, Süßwaren (Bonbons, Lakritz usw.), Zuckeraustauschstoffe, geschwefeltes oder kandiertes Trockenobst

* nur mäßig oder selten verwenden

Praktische Ernährungstipps

Getreide:

- Verzehrsempfehlungen: Frischkornbrei oder Müsli aus geschrotetem Getreide oder Getreideflocken, gegarte Körner als Beilage zu Gemüse oder Fisch oder als Füllung für Paprika oder Tomaten
- Einkaufstipps: möglichst frisches Getreide aus kontrolliert ökologischem Anbau, nur Vollkornmehl kaufen oder kurz vor der Verarbeitung selbst aus ganzen Körnern mahlen

Gemüse/Obst:

- Verzehrsempfehlungen: täglich roh und schonend gegart, mit Kräutern und Nüssen verfeinert, Obst eignet sich ideal als Zwischenmahlzeit
- Einkaufstipps: saisonal, regional, frisch, unverpackt, möglichst Freilandware, Reste verwerten

Hülsenfrüchte:

- Verzehrsempfehlungen: in Suppen, Eintöpfen, Salaten, Aufstrichen; Salz nach dem Garen zugeben
- Einkaufstipps: aus ökologischem Anbau; in Mengen kaufen, die Sie innerhalb weniger Wochen verbrauchen können; trocken, luftdicht, kühl lagern; Konserven ohne Zusätze kaufen

Nüsse/Öle:

- Verzehrsempfehlungen: täglich kleine Mengen ungesalzener Nüsse/Samen; pflanzliche Öle verwenden (z.B. Oliven-, Raps-, Walnuss- oder Leinöl)
- Einkaufstipps: native, kaltgepresste und nicht raffinierte Öle wählen; dunkel und kühl lagern; stark verarbeitete Streichfette meiden

Milch und Milchprodukte:

- Verzehrsempfehlungen: besonders gut sind gesäuerte Milchprodukte wie Naturjoghurt oder Kefir
- Einkaufstipps: regionale Produkte mit Pfandsystemen wählen

Fleisch, Fisch, Eier:

- Verzehrsempfehlungen: Fleisch/Wurst selten, fettarm zubereiten; Fisch 1-2x/Woche; Eier in Maßen
- Einkaufstipps: Bio/Freiland, nachhaltiger Fischfang (z.B. MSC/ASC); kurze Lieferketten bevorzugen

Wo finde ich Unterstützung und weitere Informationen?

Weitere Informationen und professionelle Beratungsangebote

In unserer [DEBInet-Rezeptdatenbank](#) finden Sie vielseitige, nährstoffreiche Rezepte. Ausführlichere Informationen erhalten Sie im [Premium-Bereich](#), bei einer [zertifizierten Ernährungsfachkraft](#) oder einem [Ernährungsmediziner DAEM/DGEM](#).

Literatur

- DEBInet – Deutsches Ernährungsberatungs- & -informationsnetz: Ernährungstipps I Vollwert-Ernährung, <https://www.ernaehrung.de/tipps/vollwert/>
- Koerber, K.; Männle, T.; Leitzmann, C. (Hrsg.): Vollwert-Ernährung. Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung. 11., unveränderte Auflage. Haug/Thieme, Stuttgart, 2012.