

# Vitamin B<sub>12</sub>-Versorgung bei veganer Ernährung

Lieber Veganer, liebe Veganerin,

schön, daß Du Dich entschlossen hast, an meiner Umfrage zur Vitamin B<sub>12</sub>-Versorgung bei veganer Ernährung teilzunehmen. Diese ist Teil einer ernährungswissenschaftlichen Diplomarbeit, die u.a. zum Inhalt hat, den Umgang vegan lebender Menschen mit dem Thema Vitamin B<sub>12</sub> zu erforschen.

Ich bitte darum, die Fragen bzw. Aussagen sorgfältig durchzulesen und ehrlich sowie spontan zu beantworten. Bei den auszuwählenden Antworten geht es nicht darum, die „richtige“ oder „falsche“ zu finden, sondern diejenige, die Deine Meinung oder Dein Verhalten am besten wiedergibt. Falls auf Dich keine Aussage einer Fragestellung hundertprozentig zutrifft, so würde ich Dich bitten, diejenige(n) Aussage(n) anzukreuzen, die am ehesten zutrifft/zutreffen oder gegebenenfalls unter dem Punkt „Sonstiges“ Entsprechendes zu ergänzen. Eventuelle längere Anmerkungen kannst Du auf einem DIN A4-Blatt dem Fragebogen beilegen. Wenn mehrere Antworten möglich sind, so ist dies durch die Anmerkung „Mehrfachnennungen möglich“ gekennzeichnet, ansonsten ist nur eine Aussage anzukreuzen.

Benutze zum Ausfüllen des Fragebogens keinen Bleistift und beantworte möglichst auch alle Fragen, um die Auswertbarkeit nicht zu gefährden. In Kästchen ist ein deutliches Kreuz zu machen, an unterstrichenen Stellen sind je nach Frage Zahlen, Buchstaben oder Wörter einzutragen.

Deine Antworten werden selbstverständlich anonym behandelt.

Ich werde mich bemühen, die Ergebnisse der Umfrage zur Verfügung zu stellen und bitte hierin um Deine Geduld.

Bitte sende den ausgefüllten Fragebogen bis zum 31.01.08 an

Iris Berger  
bei G. Berger  
Uferstr. 20  
48167 Münster

Die folgenden 7 Seiten kannst Du einseitig oder doppelseitig ausgedruckt in einem kleinen Umschlag innerhalb Deutschlands zu 0,90 €, aus Österreich zu 1,15 € und aus der Schweiz zu 2,00 CHF verschicken (diesen einleitenden Text brauchst Du nicht mitzuschicken). Für Deinen Beitrag sowie Deine Mühe danke ich Dir!

Nun viel Spaß beim Ausfüllen!

Vegane Grüße



Iris Berger

## 1. Biographische Daten

1.1 Ich bin \_\_\_\_ Jahre alt.

1.2 Mein (biologisches) Geschlecht ist  weiblich  männlich  intersexuell

1.3 Ich lebe in \_\_\_\_\_. (Land eintragen, z.B. Deutschland)

## 2. Lebensweise

2.1 Ich lebe vegan.  ja  nein

2.2 Ich ernähre mich ohne „Fleisch“, Eier und Milch ...

(Mehrfachnennungen möglich.)

- ... jedoch ich konsumiere gelegentlich oder regelmäßig Honig.
- ... jedoch ich mache ab und zu Ausnahmen (z.B. unterwegs oder wenn ich zu Besuch bin).
- ... jedoch ich esse gelegentlich etwas, wovon ich nicht die genauen Inhaltsstoffe kenne (z.B. Brötchen aus der Bäckerei).
- ... jedoch ich kaufe Kleidung aus „Leder“, „Wolle“, Seide oder anderen tierlichen Stoffen.
- ... jedoch ich trage noch alte Kleidung aus „Leder“, „Wolle“, Seide oder anderen tierlichen Stoffen auf.
- ... jedoch ich benutze nicht-vegane Gebrauchsgegenstände (z.B. Rasierpinsel aus Haaren, Bettwäsche mit Federn).
- ... jedoch ich benutze Kosmetika bzw. Reinigungsmittel, die tierliche Inhaltsstoffe enthalten oder deren Inhaltsstoffe nicht „tierversuchsfrei“ sind.
- ... jedoch ich besuche Zoos oder Zirkusveranstaltungen mit (nichtmenschlichen) Tieren.
- ... jedoch ich reite.
- ... jedoch ich lebe freegan und esse Produkte mit tierlichen Inhaltsstoffen, wenn ich diese im Müll finde.
- ... und ich verwende prinzipiell nichts, wofür (nichtmenschliche) Tiere benutzt wurden, sei es zu Nahrungs-, Kleidungs-, Forschungs- oder Unterhaltungszwecken (Unvermeidbarkeiten, die sich aus dem Leben in einer nicht-vegane Gesellschaft ergeben, ausgenommen, z.B. nicht-vegane Landwirtschaft oder wichtige Medikamente).

2.3 Ich bin seit Geburt vegan.  ja  nein

(Falls Du seit Geburt vegan bist, überspringe die nächsten 3 Punkte und fahre mit Punkt 3.3 fort.)

2.4 Ich bin vegan seit \_\_\_\_ Jahren, \_\_\_\_ Monaten. (ungefähre Zeitangabe)

## 3. Motivation für den Veganismus

3.1 Meine Motivation, vegan zu werden, war zum Zeitpunkt meiner Entscheidung bzw. in der ersten Zeit folgendermaßen begründet:

(Mehrfachnennungen möglich)

- A  moralisch bzw. ethisch (z.B. Ablehnung des Schlachtens, der Tötung sog. Eintagsküken oder der Konsequenzen der sog. Milchproduktion für Kühe und Kälber)
- B  Anerkennung eines tierethischen Konzeptes (z.B. Gleichheitsprinzip, Subjekt-eines-Lebens)
- C  Ablehnung von Tierquälerei, „Massentierhaltung“ und Tiertransporten
- D  Tierliebe

- E  Ablehnung des Herrschaftsverhältnisses über (nichtmenschliche) Tiere und der Tierausbeutung sowie Befürwortung der Idee gesellschaftlicher Tierbefreiung bzw. des Tierrechtsgedankens
  - F  Annahme der sog. Tierproduktion als (Mit-)Auslöser für die Welthungerproblematik (Verschwendung von Nahrungsmitteln für die „Umwandlung“ in „Fleisch“, Milch oder Eier)
  - G  Ablehnung der schädlichen Auswirkungen von Tierhaltung auf die Mitwelt (z.B. Grundwasserbelastung durch Gülle, Belastung der Atmosphäre mit Treibhausgasen, Abholzung des Regenwaldes für Weideflächen, Desertifikation o.ä.)
  - H  religiös/spirituell (da Veganismus mit meinem Glauben oder meiner Weltanschauung einhergeht oder z.B. aus Überzeugungen wie „Du sollst nicht töten“, „Fleischessen ist Sünde“, „Fleischessen verursacht negatives Karma“ o.ä.)
  - I  gesundheitlich (z.B. Prävention verschiedener Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gicht, hoher Cholesterinspiegel, Verdauungsprobleme oder Allergien bzw. Linderung bereits bestehender Krankheitssymptome oder Reduktion von Übergewicht durch vegane Ernährung)
  - K  Natürlichkeit (z.B. „Der Mensch ist ein Pflanzenfresser“, „Milchtrinken ist unnatürlich“ o.ä.)
  - L  Sonstige Gründe: \_\_\_\_\_
- 

**3.2** Meine Hauptmotivation, vegan zu werden, war: \_\_\_\_\_

*(Entscheide Dich für die damals bedeutsamste Motivation und trage den entsprechenden Buchstaben ein.)*

**3.3** Meine Motivation, heute vegan zu leben, ist folgendermaßen begründet:

*(Mehrfachnennungen möglich)*

- A  moralisch bzw. ethisch (z.B. Ablehnung des Schlachtens, der Tötung sog. Eintagsküken oder der Konsequenzen der sog. Milchproduktion für Kühe und Kälber)
  - B  Anerkennung eines tierethischen Konzeptes (z.B. Gleichheitsprinzip, Subjekt-eines-Lebens)
  - C  Ablehnung von Tierquälerei, „Massentierhaltung“ und Tiertransporten
  - D  Tierliebe
  - E  Ablehnung des Herrschaftsverhältnisses über (nichtmenschliche) Tiere und der Tierausbeutung sowie Befürwortung der Idee gesellschaftlicher Tierbefreiung bzw. des Tierrechtsgedankens
  - F  Annahme der sog. Tierproduktion als (Mit-)Auslöser für die Welthungerproblematik (Verschwendung von Nahrungsmitteln für die „Umwandlung“ in „Fleisch“, Milch oder Eier)
  - G  Ablehnung der schädlichen Auswirkungen von Tierhaltung auf die Mitwelt (z.B. Grundwasserbelastung durch Gülle, Belastung der Atmosphäre mit Treibhausgasen, Abholzung des Regenwaldes für Weideflächen, Desertifikation o.ä.)
  - H  religiös/spirituell (da Veganismus mit meinem Glauben oder meiner Weltanschauung einhergeht oder z.B. aus Überzeugungen wie „Du sollst nicht töten“, „Fleischessen ist Sünde“, „Fleischessen verursacht negatives Karma“ o.ä.)
  - I  gesundheitlich (z.B. Prävention verschiedener Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gicht, hoher Cholesterinspiegel, Verdauungsprobleme oder Allergien bzw. Linderung bereits bestehender Krankheitssymptome oder Reduktion von Übergewicht durch vegane Ernährung)
  - K  Natürlichkeit (z.B. „Der Mensch ist ein Pflanzenfresser“, „Milchtrinken ist unnatürlich“ o.ä.)
  - L  Sonstige Gründe: \_\_\_\_\_
- 

**3.4** Meine Hauptmotivation, heute vegan zu leben, ist: \_\_\_\_\_

*(Entscheide Dich für die heute bedeutsamste Motivation und trage den entsprechenden Buchstaben ein.)*

#### 4. Vitamin B<sub>12</sub>

##### 4.1 Über die Versorgung mit Vitamin B<sub>12</sub> bei veganer Ernährung denke ich folgendes:

*(Mehrfachnennungen möglich)*

- Vitamin B<sub>12</sub> ist in pflanzlichen Lebensmitteln in ausreichender Menge vorhanden, weswegen diesem Vitamin bei veganer Ernährung keine besondere Bedeutung zukommt.
- Vitamin B<sub>12</sub> ist in speziellen Lebensmitteln wie z.B. Algen, milchsauer vergorenem Gemüse (z.B. Sauerkraut), Hefeprodukten (auch z.B. Bier), Sprossen und Keimlingen, Sanddorn, Lopino, Tempeh, bestimmten Kräutern (z.B. Petersilie, Comfrey, Wildkräutern) oder anderen Lebensmitteln enthalten, die in die Ernährung eingeplant werden müssen/sollten.
- Vitamin B<sub>12</sub> kann durch ungewaschenes (Bio-)Gemüse aufgenommen werden.
- Vitamin B<sub>12</sub> kann aus dem menschlichen Darm aufgenommen werden.
- Vitamin B<sub>12</sub> wird bei reiner Rohkosternährung besonders gut vom Körper aufgenommen.
- Vitamin B<sub>12</sub> wird im Körper so lange gespeichert, daß eine Zufuhr dieses Vitamins erst nach jahrelanger veganer Ernährung notwendig wird.
- Vitamin B<sub>12</sub> wird in so geringen Mengen benötigt, daß es ein vernachlässigbares Vitamin ist.
- Vitamin B<sub>12</sub> wird bei veganer Ernährung in geringeren Mengen benötigt als bei nicht veganer Ernährung.
- Vitamin B<sub>12</sub>-Mangel ist bei nicht vegan lebenden Menschen mindestens genauso häufig wie bei vegan lebenden.
- Vitamin B<sub>12</sub> ist in veganer Nahrung nicht oder nicht ausreichend vorhanden und sollte daher durch angereicherte Nahrungsmittel (z.B. Sojadrink mit Vitamin B<sub>12</sub>-Zusatz) oder durch Supplemente (Nahrungsergänzungsmittel) zugeführt werden.
- Daß es Menschen gibt oder ich Menschen kenne, die schon sehr lange ohne Nahrungsergänzung vegan leben, ohne einen Vitamin B<sub>12</sub>-Mangel zu haben, ist der Beweis, daß angereicherte Nahrungsmittel oder Nahrungsergänzungsmittel bei veganer Ernährung nicht nötig sind.
- Da Rinder und andere herbivore Tierarten ebenso wie Menschen „Pflanzenfresser“ sind und kein Vitamin B<sub>12</sub> benötigen, warum sollten Menschen es sich dann zuführen?
- Ich habe mich mit dem Thema 'Vitamin B<sub>12</sub>' noch nicht oder kaum beschäftigt.
- Beim Thema 'Vitamin B<sub>12</sub>' blicke ich nicht durch, da die Meinungen hierzu widersprüchlich sind.
- Ist mir egal. / Dazu habe ich keine Meinung.
- Sonstiges: \_\_\_\_\_

##### 4.2 Die Diskussion um Vitamin B<sub>12</sub> bei veganer Ernährung halte ich für ...

*(Mehrfachnennungen möglich)*

- ... übertrieben/unnötig.
- ... schädlich für den Veganismus.
- ... wichtig, um die vegane Ernährung auch als gesunde und sichere Ernährung zu stärken.
- ... notwendig, die Diskussion sollte aber nur intern geführt und nicht nach außen getragen werden, um keinen abschreckenden Effekt zu erzielen.
- ... notwendig.
- Ist mir egal. / Dazu habe ich keine Meinung.
- Sonstiges: \_\_\_\_\_

**4.3** Eine Supplementierung (Nahrungsergänzung) mit Vitamin B<sub>12</sub> bei veganer Ernährung durch angereicherte Nahrungsmittel (z.B. Sojadrink) oder Nahrungsergänzungsmittel (z.B. Tabletten) halte ich für ...

- ... generell notwendig.
- ... in den meisten Fällen notwendig.
- ... in manchen Fällen bzw. für bestimmte Bedarfsgruppen (z.B. Kleinkinder, schwangere/stillende Frauen) notwendig.
- ... generell unnötig.
- ... in bestimmten Fällen (z.B. Rohkosternährung, gesunde Darmflora) unnötig.
- ... schädlich.
- Weiß ich nicht.

**4.4** Ich selbst versorge mich folgendermaßen mit Vitamin B<sub>12</sub>:

*(Mehrfachnennungen möglich)*

- Ich praktiziere eine Form der Rohkosternährung, bei der ich mir keine Gedanken um meine Vitamin B<sub>12</sub>-Versorgung machen muß.
- Ich nehme Spirulina (z.B. Tabletten oder Pulver) zu mir.
- Ich nehme Nori zu mir.
- Ich nehme andere Algenarten (z.B. Chlorella) zu mir, und zwar \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_. *(Name der Algenart/en)*
- Ich nehme bestimmte Sanddornprodukte zu mir, und zwar \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_. *(Produktname bzw. Art des Produkts)*
- Ich beziehe Sauerkraut, Hefeprodukte, Sprossen/Keimlinge, Lopino oder andere Lebensmittel als Vitamin B<sub>12</sub>-Quelle in meine Ernährung ein, und zwar \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
- Ich esse ungewaschenes (Bio-)Gemüse.
- Ich beziehe mit Vitamin B<sub>12</sub> angereicherte Lebensmittel in meine Ernährung ein, und zwar \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_. *(Art des Lebensmittels und Produktname, z.B. „Alpro Soya Drink gekühlt“, „Alpro Soya Drink Erdbeere“, „Kellog’s Cornflakes“)*

Diese Lebensmittel konsumiere ich (als durchschnittliche Portion)

- mehrmals täglich       einmal täglich       2-3 mal pro Woche
- einmal wöchentlich       1-2 mal monatlich       seltener bzw. unregelmäßig
- Ich nehme Vitamin B<sub>12</sub>-Tabletten ein, und zwar \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_. *(Produktname, z.B. „Veg 1“, „Dr. Ritter Vitamin B<sub>12</sub> und Folsäure-Kautabletten“, „Vitamin B<sub>12</sub> von Nature’s Own“, „Solgar Vitamin B<sub>12</sub> 100 µg Tablets“, „Solgar Vitamin B<sub>12</sub> 1000 µg Nuggets“)*

Die Einnahme erfolgt

- mehrmals täglich       einmal täglich       2-3 mal pro Woche
- einmal wöchentlich       1-2 mal monatlich       seltener bzw. unregelmäßig
- bei auftretenden Mangelerscheinungen
- Ich nehme Vitamin B<sub>12</sub>-Tropfen ein, und zwar \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_. *(Produktname, z.B. „B<sub>12</sub>-Tropfen Ankermann“)*

Die Einnahme erfolgt

- mehrmals täglich       einmal täglich       2-3 mal pro Woche
- einmal wöchentlich       1-2 mal monatlich       seltener bzw. unregelmäßig
- bei auftretenden Mangelerscheinungen

Ich lasse mir Vitamin B<sub>12</sub>-Spritzen geben bzw. spritze mir selbst Vitamin B<sub>12</sub>, und zwar

(falls bekannt: Präparatname, z.B. „Ankermann 1000 µg Injektionslösung“)

Die Verabreichung erfolgt

- täglich                       2-3 mal pro Woche                       einmal wöchentlich  
 1-2 mal monatlich                       jährlich                       seltener bzw. unregelmäßig  
 bei auftretenden Mangelerscheinungen

Ich lebe noch nicht lange vegan und denke, daß ich noch genügend Vitamin B<sub>12</sub> im Körper gespeichert habe.

Ich gehe davon aus, daß ich durch normale vegane Ernährung genügend Vitamin B<sub>12</sub> aufnehme.

Ich denke darüber nach, mich irgendwann mehr um meine Vitamin B<sub>12</sub>-Versorgung zu kümmern, habe es bislang aber noch nicht getan.

Um meine Versorgung mit Vitamin B<sub>12</sub> mache ich mir (noch) keine Gedanken.

Falls ich Mangelerscheinungen bekommen sollte, werde ich mich um meine Versorgung mit Vitamin B<sub>12</sub> kümmern.

Sonstiges: \_\_\_\_\_

#### 4.5 Wenn ich einen Vitamin B<sub>12</sub>-Mangel bekäme, würde ich ...

(Mehrfachnennungen möglich)

... den Anteil an Algen, Sauerkraut, Hefeprodukten, Sprossen, bestimmten Kräutern oder anderen Lebensmitteln in meiner Ernährung erhöhen.

... anfangen, Spirulina, Sanddornpräparate oder ähnliche pflanzliche Mittel einzunehmen bzw. meine Einnahme solcher Präparate erhöhen.

... vermehrt ungewaschenes (Bio-)Gemüse essen.

... auf reine Rohkosternährung umsteigen.

... anfangen, mit Vitamin B<sub>12</sub> angereicherte Nahrungsmittel zu konsumieren.

... den Konsum angereicherter Nahrungsmittel steigern.

... anfangen, Nahrungsergänzungsmittel (z.B. Tabletten) einzunehmen.

... Nahrungsergänzungsmittel zunächst in hoher Dosierung einnehmen (und danach evtl. auf eine normale Dosierung wechseln).

... die Art bzw. Häufigkeit meiner Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ändern.

... mir einmalig Vitamin B<sub>12</sub> spritzen (lassen), um mein Depot aufzufüllen und dann zunächst keine weiteren Maßnahmen ergreifen.

... mir einmalig B<sub>12</sub> spritzen (lassen) und dann mit der Integration angereicherter Lebensmittel oder von Nahrungsergänzungsmitteln in meine Ernährung beginnen.

... mir regelmäßig Vitamin B<sub>12</sub> spritzen lassen.

... nichts an meiner Ernährung verändern.

... aufhören, vegan zu leben (z.B. Milch oder Eier in meine Ernährung einbeziehen).

Ich bin mir (relativ) sicher, daß ich keinen Vitamin B<sub>12</sub>-Mangel bekommen werde.

Sonstiges: \_\_\_\_\_

**4.6** Eine Untersuchung meines Blutes auf Vitamin B<sub>12</sub> ...

- ... habe ich noch nie durchführen lassen und habe dies auch nicht vor.
- ... habe ich noch nicht durchführen lassen, fände dies aber interessant bzw. wichtig oder habe es vor.
- ... habe ich durchführen lassen, und zwar
  - bisher einmal       mehr als einmal
  - lasse ich sie regelmäßig (z.B. einmal jährlich) durchführenDabei wurde folgender Wert bestimmt:  
(Mehrfachnennungen möglich)
  - Vitamin B<sub>12</sub>-Serumswert (B<sub>12</sub>-Level im Blut)
  - Homocystein
  - Transcobalamin II/Holotranscobalamin (TC2/HoloTC)
  - Methylmalonsäure (MMA), evtl. auch im Urin statt im Blut
  - Weiß ich nicht
  - Sonstiger Wert: \_\_\_\_\_

**4.7** Die Verfügbarkeit von mit Vitamin B<sub>12</sub> angereicherten Nahrungsmitteln beurteile ich folgendermaßen:

(Mehrfachnennungen möglich)

- Angereicherte Nahrungsmittel sind überall (z.B. in jedem Supermarkt) erhältlich, so daß hierüber eine gute Versorgung mit Vitamin B<sub>12</sub> möglich ist.
- Bei herkömmlichen mit Vitamin B<sub>12</sub> angereicherten Lebensmitteln (z.B. Fruchtsäften mit Vitamin B<sub>12</sub>-Zusatz) habe ich oft Zweifel, ob sie vegan sind.
- Es stört mich, daß viele Lebensmittel, die mit Vitamin B<sub>12</sub> angereichert sind, noch andere Vitamine enthalten („Vitamincocktail“).
- Ich bedauere es, daß Lebensmittel mit Vitamin B<sub>12</sub>-Zusatz nicht im Bio-Bereich verfügbar sind.
- Die Dosierung des Vitamin B<sub>12</sub> in angereicherten Lebensmitteln halte ich für angemessen.
- Die Dosierung des Vitamin B<sub>12</sub> in angereicherten Lebensmitteln halte ich für (oftmals) zu niedrig.
- Die Dosierung des Vitamin B<sub>12</sub> in angereicherten Lebensmitteln halte ich für (oftmals) zu hoch.
- Eine bessere Verfügbarkeit bzw. breitere Palette von auf den veganen Bedarf zugeschnittenen angereicherten Nahrungsmitteln würde ich begrüßen.
- Ist mir egal bzw. kann ich nicht beurteilen, da ich angereicherte Lebensmittel nicht konsumiere.
- Ich lehne vitaminisierte und somit unnatürliche Lebensmittel ab.

**4.8** Die Verfügbarkeit von Nahrungsergänzungsmitteln mit Vitamin B<sub>12</sub> beurteile ich folgendermaßen:

(Mehrfachnennungen möglich)

- Vegane Vitamin B<sub>12</sub>-Tabletten oder -tropfen sind leicht erhältlich.
- Bei den im Handel angebotenen Nahrungsergänzungsmitteln habe ich oft Zweifel, ob sie vegan sind.
- Es stört mich, daß manche Nahrungsergänzungsmittel neben Vitamin B<sub>12</sub> noch andere Vitamine enthalten.
- Vitamin B<sub>12</sub>-Tabletten sind einfach in Reformhäusern, Drogerien oder ähnlichen Geschäften zu erhalten.
- An einem Bezug von Nahrungsergänzungsmitteln über die Apotheke störe ich mich (z.B. wegen Tierversuchen oder weil ich mich nicht als KrankeR sehe, die/der Medikamente benötigt).

- Vegane Vitamin B<sub>12</sub>-Präparate sind vorwiegend über Vegan-Versände oder vegane Organisationen (z.B. Vegan Society, Vegane Gesellschaft Österreich) zu beziehen.
- Die Dosierung des Vitamin B<sub>12</sub> in Nahrungsergänzungsmitteln halte ich für angemessen.
- Die Dosierung des Vitamin B<sub>12</sub> in Nahrungsergänzungsmitteln halte ich für (oftmals) zu niedrig.
- Die Dosierung des Vitamin B<sub>12</sub> in Nahrungsergänzungsmitteln halte ich für (oftmals) zu hoch.
- Eine bessere Verfügbarkeit bzw. breitere Palette von auf den veganen Bedarf zugeschnittenen Nahrungsergänzungsmitteln würde ich begrüßen.
- Ist mir egal bzw. kann ich nicht beurteilen, da ich keine Nahrungsergänzungsmittel einnehme.
- Ich lehne Nahrungsergänzungsmittel ab.

## 5. Ernährung allgemein

### 5.1 Abgesehen von Vitamin B<sub>12</sub> gestalte ich meine Ernährung folgendermaßen:

*(Mehrfachnennungen möglich)*

- Ich ernähre mich zu 100% von Rohkost.
  - Ich ernähre mich zu mindestens 90% von Rohkost.
  - Ich ernähre mich fructarisch/frutarisch/fruitan/frugan.
  - Ich esse, was mir schmeckt bzw. was zur Verfügung steht und orientiere mich dabei nur an veganen Grundsätzen.
  - Meine Mahlzeiten bestehen vorwiegend aus Grundnahrungsmitteln wie Gemüse, Obst, Salaten, Getreideprodukten und Hülsenfrüchten.
  - Ich konsumiere oft vegane Fertiggerichte bzw. Tofu-/Seitanprodukte (z.B. „Würstchen“, „Gulasch“), Pommes frites u.ä. „Fast Food“.
  - Ich orientiere mich vorwiegend an Richtlinien einer (veganen) Vollwerternährung.
  - Ich achte (ob grob oder penibel) auf eine ausreichende Zufuhr von Calcium, Eisen oder anderen Nährstoffen.
  - Der Außer-Haus-Verzehr (z.B. in Imbißbuden, Restaurants, Cafés, Voküs) hat an meiner Ernährung einen hohen Anteil.
  - Ich koche gerne und so oft wie möglich selbst.
  - Sonstiges: \_\_\_\_\_
- 

### 5.2 Folgende Ernährungskonzepte halte ich - auch wenn ich sie nicht selbst praktiziere - für besonders erstrebenswert:

*(Mehrfachnennungen möglich)*

- Rohkosternährung (vegan)
- fructarische/frutarische/fruitane/frugane Ernährung
- Lichtkost
- Vollwerternährung (vegan)
- Fast Food (vegan)
- Nachahmung konventioneller Ernährung mit vielen „Fleischersatzprodukten“
- Keins: „Hauptsache, es schmeckt“
- abwechslungsreiche Ernährung
- günstige und einfache Ernährung