

Ernährungstrends und ihre Wirkung

Vegan, glutenfrei, low-carb – heute gibt es viele Ernährungstrends. Immer mehr Menschen machen sich Gedanken über ihre Gesundheit und ihre Ernährung. Manche **verzichten** ganz **auf** Fleisch, andere essen keine **Milchprodukte** oder **vermeiden Zucker**. Ich habe selbst versucht, mich zwei Wochen vegan zu **ernähren**. Es war nicht leicht, aber ich habe viele neue **Rezepte** kennengelernt. Der Trend zur **bewussten** Ernährung hat auch einen sozialen **Aspekt**: Viele denken an **Tierwohl, Umwelt** und faire **Produktion**. Gleichzeitig gibt es viele **Mythen** und **falsche Informationen** im Internet. Wichtig ist, auf den eigenen **Körper** zu hören und eine **ausgewogene** Ernährung zu **wählen**.

Wortschatz:

1. die Ernährung – odżywianie
2. vegan – wegański
3. glutenfrei – bezglutenowy
4. verzichten auf – rezygnować z
5. das Milchprodukt – produkt mleczny
6. vermeiden – unikać
7. der Zucker – cukier
8. sich ernähren – odżywiać się
9. das Rezept – przepis
10. bewusst – świadomy
11. der Aspekt – aspekt
12. das Tierwohl – dobro zwierząt
13. die Umwelt – środowisko
14. die Produktion – produkcja
15. der Mythos – mit
16. falsch – fałszywy
17. die Information – informacja
18. der Körper – ciało
19. ausgewogen – zrównoważony
20. wählen – wybierać