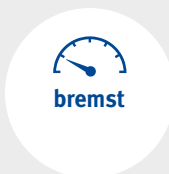


Effektskizze zum Trend Ungesunde Ernährung

Bequemlichkeit
Zeitmangel
Medienkonsum
Unterschätzung der
gesundheitlichen Folgen
Unregelmäßige
Arbeitszeiten,
Schichtarbeit
Schlafstörungen
Essstörungen



Gesundheitsbewusstsein
Selbstoptimierung,
Achtsamkeit
Gesünderes
Nahrungs- und
Getränkeangebot
Meal-Prepping
Frühkindliche
Ernährungsbildung
Neue ernährungs-
wissenschaftliche
Erkenntnisse
Gesundheitspolitische
Kampagnen

begünstigt

Nährstoffmangel

- Geringere körperliche Leistungsfähigkeit
 - Erschöpfung, Unwohlsein
 - Erhöhter Erholungsbedarf
 - Schwächung des Immunsystems
 - Muskelschwund
 - Osteoporose
 - Verdauungsstörungen
 - Herz-Kreislauf-Erkrankungen
 - Fehler, Unfälle
- Geringere kognitive Leistungsfähigkeit
 - Geringere Konzentrationsfähigkeit
 - Müdigkeit, Antriebslosigkeit
 - Stimmungsschwankungen
 - Fehler, Unfälle

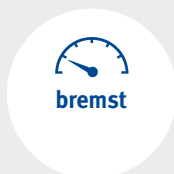
Hyperkalorische Ernährung

- Müdigkeit, eingeschränkte Konzentration und Koordination
- Schwächung des Immunsystems
- Entzündungen
- Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, der Gelenke und des Stoffwechsels
- Krebserkrankungen (z. B. Darm-, Gebärmutter- und Lungenkrebs)
- Demenz
- Fehler, Unfälle
- Übergewicht und Adipositas
 - Siehe oben „Hyperkalorische Ernährung“
- Diskriminierung und Mobbing
 - Mangelndes Selbstwertgefühl, Unsicherheit
 - Psychische und psychosomatische Erkrankungen
 - Burn-out

Erhöhter Verzehr von Fleisch, Transfetten und Salz

- Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte
 - Arteriosklerose
 - Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Bequemlichkeit
Zeitmangel
Medienkonsum
Unterschätzung der gesundheitlichen Folgen
Unregelmäßige Arbeitszeiten, Schichtarbeit
Schlafstörungen
Essstörungen



Gesundheitsbewusstsein
Selbstoptimierung, Achtsamkeit
Gesünderes Nahrungs- und Getränkeangebot
Meal-Prepping
Frühkindliche Ernährungsbildung
Neue ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse
Gesundheitspolitische Kampagnen

begünstigt

Ballaststoffarme Ernährung

- Verdauungsstörungen
 - Unwohlsein, Schmerzen
- Begünstigung der Insulinresistenz
 - Diabetes Typ 2

Essstörungen (z. B. Anorexie, Bulimie, Binge-Eating)

- Mangelernährung (s. oben „Nährstoffmangel“)
- Zahnschäden, Speiseröhrentzündung
- Stoffwechselstörungen
- Hormonelle Störungen
- Zwangsstörungen, Angststörungen, Depressionen
- Tod

Alkoholkonsum

- Fehler, Verletzungen, Unfälle
- Erhöhtes Krebsrisiko
 - Insbesondere Darm-, Magen-, Leber-, Speiseröhren-, Brust-, Mundhöhlen-, Rachenraum- und Kehlkopfkrebs

Gewöhnungseffekte in der Kindheit

- Fehlernährung im Erwachsenenalter
 - Siehe alle o. g. Erkrankungen

