

Quellen – zuletzt abgerufen am 20.03.2024

Kapitel 1

¹ <https://www.zusatzstoffmuseum.de/lexikon-der-zusatzstoffe/kaliumphosphatmonoaliumphosphatdikaliumphosphattrikaliumphosphate.html>

² <https://www.lebensmittelklarheit.de/fragen-antworten/was-ist-modifizierte-staerke>

³ <https://www.lebensmittelklarheit.de/fragen-antworten/gouda-mit-mikrobiellem-lab>

⁴ <https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/wissen/haetten-sies-gewusst/wie-viel-inulin-ist-gesund-69065>

⁵ <https://www.un.org/en/global-issues/population>

<https://www.berlin-institut.org/was-wir-tun/aktuelles/weltbevoelkerung-erreicht-8-milliarden>

⁶ <https://www.chocolatescorecard.com>

<https://www.kaffeeverband.de/de/kaffeewissen>

<https://www.fluter.de/kaffeeanbau-arbeitsbedingungen>

⁷ <https://uwe-spiekermann.com/publikationen/veroeffentlichungen>

⁸ <https://uwe-spiekermann.com/2020/02/06/mock-food-eine-kurze-historische-horizontenerweiterung>

<https://www.gbv.de/dms/hbz/toc/ht010078820.pdf>

⁹ https://www.verbraucherforschung.nrw/sites/default/files/migration_files/media248846A.pdf

<https://www.vr-elibrary.de/doi/book/10.13109/9783666317194>

¹⁰ <https://www.mri.bund.de/de/ueber-das-mri/max-rubner/lebensmittelfaelschung-aus-sicht-max-rubners>

¹¹ <https://uwe-spiekermann.com/2019/09/28/die-einfuehrung-der-selbstbedienung-im-einzelhandel-der-ddr-1951-1960>

¹² <https://www.spiegel.de/geschichte/deutschlands-erster-supermarkt-wurde-1957-in-koeln-eroeffnet-a-1169061.html>

<https://www.duden.de/rechtschreibung/Supermarkt>

<https://www.dwds.de/wb/Supermarkt>

<https://www.lebensmittelzeitung.net/galerien/100-Jahre-Supermarkt---eine-Zeitreise-831>

<https://www.worldsoffood.de/specials/was-isst-deutschland/item/2777-was-bedeutet-namen-von-supermarktketten.html>

<https://www.handelsjournal.de/einfach-und-billig.html>

<https://www.handelsjournal.de/im-supermarkt-bin-ich-allein.html>

<https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/wirtschaft/konsum/index.html>

<https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/wirtschaft/konsum/geschichte-des-supermarkts-100.html>

<https://www.24rhein.de/leben-im-westen/shopping/rewe-frueher-gruendung-bilder-fotos-alt-1927-deutschland-markt-supermarkt-filiale-koeln-91436476.html>

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/convenience-food-bequem-aber-auch-gesund-30403>

¹³ https://uwespiekermann.files.wordpress.com/2020/06/spiekermann_2005_edeka.pdf

¹⁴ <https://www.sueddeutsche.de/wirtschaft/100-jahre-edeka-die-genossen-feiern-sich-selbst-1.325275>

¹⁵ <https://www.dge.de/blog/2022/hochverarbeitete-lebensmittel/>

<https://www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2022/september/hoch-verarbeitete-lebensmittel>

<https://uwe-spiekermann.com/2020/02/06/mock-food-eine-kurze-historische-horizontenerweiterung>

¹⁶ Spiekermann, U. (2018). *Künstliche Kost. Ernährung in Deutschland, 1840 bis heute*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG

¹⁷ <https://de.statista.com/outlook/cmo/lebensmittel/deutschland>

www.handelsdaten.de/branchen/supermärkte

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/153723/umfrage/groesste-unternehmen-im-lebensmitteleinzelhandel-nach-gesamtumsatz-in-deutschland>

¹⁸ <https://www.mri.bund.de/fileadmin/MRI/Veroeffentlichungen/S2020.pdf>

¹⁹ Online-Interview mit Doktor Angela Bechthold am 27.04.2023

²⁰ <https://www.dge.de/blog/2022/hochverarbeitete-lebensmittel/>

[https://www.thelancet.com/journals/langas/article/PIIS2468-1253\(22\)00169-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/langas/article/PIIS2468-1253(22)00169-8/fulltext)

<https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/household-availability-of-ultraprocessed-foods-and-obesity-in-nineteen-european-countries/D63EF7095E8EFE72BD825AFC2F331149>

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/obr.13366>

21

https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsJ/JoHM_01_2020_Ernaehrungsverhalten.pdf?__blob=publicationFile

22 <https://www.fao.org/3/ca5644en/ca5644en.pdf>

23 <https://www.news-medical.net/health/What-are-the-Health-Effects-of-Ultra-Processed-Vegan-Foods.aspx>

24 <https://www.medicalnewstoday.com/articles/not-all-plant-based-diets-are-the-same-junk-veggie-food-and-its-impact-on-health>

25 <https://gfi-europe.org/de/blog/deutscher-markt-fur-pflanzenbasierte-alternativprodukte-wachst-2022>

<https://gfi-europe.org/de/pflanzenbasierte-lebensmittel/>

<https://gfi-europe.org/de/blog/2023-im-rueckblick-highlights-von-gfi-europe/>

<https://gfi-europe.org/wp-content/uploads/2023/03/Marktentwicklung-Plantbased-in-Deutschland-2020-2020-DE.pdf>

26 <https://www.tagesschau.de/inland/ernaehrung-fleisch-vegetarier-100.html>

27 <https://www.boell.de/de/2017/01/10/lebensmittelhersteller-marken-maerkte-manipulationen>

https://www.boell.de/sites/default/files/konzernatlas2017_iii_web.pdf (S.28-31)

<https://www.weltexporte.de/nahrungsmittelkonzerne>

<https://utopia.de/groesste-lebensmittelkonzerne-114604>

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/258495/umfrage/umsatz-der-weltweit-fuehrenden-lebensmittelkonzerne>

<https://www.handelsblatt.com/unternehmen/handel-konsumgueter/getraenkeunternehmen-hinter-diesen-produkten-steckt-coca-cola/26297996.html>

28 <https://www.handelsblatt.com/unternehmen/handel-konsumgueter/lebensmittel-hersteller-sparen-an-innovationen-im-supermarkt/28983162.html>

29 <https://www.supermarkt-inside.de/hinter-den-regalen-die-acht-groessten-supermarktketten-deutschlands-in-zahlen>

<https://www.stern.de/wirtschaft/news/supermarkt--der-kampf-ums-regal---so-mischen-start-ups-den-handel-auf-8622054.html>

Bode, T. (2023). *Der Supermarktkompass. Informiert einkaufen, was wir essen*. Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag GmbH

30 <https://www.myenso.de/content/tanteenso/standorte-in-planung>

31 <https://www.rnd.de/wirtschaft/7-eleven-in-deutschland-warum-es-die-supermarkt-kette-schwer-haben-duerfte-F4A5FOVL6VBCBHT6KG6T5IAIOQ.html>

<https://www.lebensmittelzeitung.net/handel/nachrichten/expansion-7-eleven-draengt-in-den-deutschen-markt-170580>

32 <https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/Lebensmittelsicherheit-verstehen.pdf>

33 <https://www.tagesschau.de/inland/glyphosat-zulassung-schmidt-101.html>

34 <https://www.ble-medienservice.de/0409/essen-aber-sicher> (Ausgabe 0409/2021, S.2)

35 https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/Lebensmittelsicherheit-verstehen.pdf?__blob=publicationFile&v=7 (S.5)

36 <https://bvllk.de/news/neue-eu-kontrollverordnung-nachfolgeregelung-der-vo-eg-nr-882-2004-im-eu-amtsblatt-veroeffentlicht.html>

37 https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/GesundeErnaehrungSichereProdukte.pdf?__blob=publicationFile&v=3 (S.3)

38 https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/Lebensmittelsicherheit-verstehen.pdf?__blob=publicationFile&v=7

39 <https://www.ble-medienservice.de/0409-8-essen-aber-sicher.html> (S.3)

40 <https://eur-lex.europa.eu/DE/legal-content/glossary/precautionary-principle.html>

41 <https://www.euractiv.de/section/gesundheit-und-verbraucherschutz/news/lebensmittelskandale-verbraucherschuetzer-kritisieren-luecken-im-eu-recht>

42 <https://www.euractiv.de/section/gesundheit-und-verbraucherschutz/news/lebensmittelskandale-verbraucherschuetzer-kritisieren-luecken-im-eu-recht>

43 <https://www.bund.net/umweltgifte/glyphosat>

https://www.oekotest.de/freizeit-technik/Sechs-Dinge-die-Sie-gegen-Glyphosat-tun-koennen_10681_1.html

<https://umweltinstitut.org/landwirtschaft/glyphosat>

<https://www.umweltbundesamt.de/daten/land-forstwirtschaft/pflanzenschutzmittelverwendung-in-der#absatz-von-pflanzenschutzmitteln>

⁴⁴ <https://www.deutschlandfunk.de/efsa-entscheidung-zu-glyphosat-endloser-streit-um-100.html>

<https://www.iarc.who.int/featured-news/media-centre-iarc-news-glyphosate>

⁴⁵ <https://www.umweltbundesamt.de/daten/land-forstwirtschaft/pflanzenschutzmittelverwendung-in-der#absatz-von-pflanzenschutzmitteln>

<https://www.boell.de/de/2022/01/12/pestizideinsatz-deutschland-wenig-vielfalt-wenig-fortschritt>

⁴⁶ <https://www.iarc.who.int/featured-news/media-centre-iarc-news-glyphosate>

https://www.iarc.who.int/wp-content/uploads/2018/11/QA_Glyphosate.pdf

⁴⁷ <https://www.eu-umweltbuero.at/inhalt/glyphosat-eu-behoerde-efsa-unter-kritik?ref=>

⁴⁸ https://www.bund.net/fileadmin/user_upload_bund/publikationen/umweltgifte/glyphosat_urin_hintergrund.pdf

⁴⁹ <https://www.umweltbundesamt.de/themen/chemikalien/pflanzenschutzmittel/glyphosat>

https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/377/publikationen/uba-positions-papier_5-punkte-programm_nachhaltigkeit_pflanzenschutz_web.pdf

⁵⁰ <https://www.bund.net/service/presse/pressemitteilungen/detail/news/glyphosat-im-urin-von-grossstaedtern-aus-18-europaeischen-staaten-nachgewiesen-70-prozent-aller-proben-in-deutschland-belastet>

⁵¹ https://www.oekotest.de/gesundheit-medikamente/Studie-Glyphosat-auch-in-Hunde-und-Katzenfutter-nachweisbar_600717_1.html

<https://news.cornell.edu/stories/2018/10/study-finds-glyphosate-cat-and-dog-food>

⁵² <https://www.bundestag.de/resource/blob/827002/d206810bd04711b46b00498d8a9072ef/WD-4-008-21-pdf-data.pdf>

<https://www.aurelia-stiftung.de/2021/03/25/studie-zur-pestizid-abgabe>

⁵³ Online-Interview mit Thilo Bode am 04.05.2023

⁵⁴ <https://www.bmu.de/themen/bodenschutz/faq-plan-zum-glyphosat-ausstieg>

<https://www.efsa.europa.eu/de/topics/topic/glyphosate>

⁵⁵ <https://www.tagesschau.de/wirtschaft/glyphosat-eukommission-100.html>

https://food.ec.europa.eu/plants/pesticides/approval-active-substances/renewal-approval/glyphosate_de

<https://www.efsa.europa.eu/en/news/glyphosate-no-critical-areas-concern-data-gaps-identified>

<https://www.tagesschau.de/wirtschaft/technologie/eu-behoerde-efsa-schaetzt-glyphosat-als-unkritisch-ein-100.html>

https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/2023-07/glyphosate_factsheet.pdf

<https://www.agrarheute.com/pflanze/getreide/glyphosat-2033-oezdemir-haengepartie-endqueltig-beenden-613231>

<https://umweltinstitut.org/landwirtschaft/glyphosat>

⁵⁶ <https://www.ewg.org/foodnews/dirty-dozen.php>

⁵⁷ https://www.oekotest.de/freizeit-technik/Sechs-Dinge-die-Sie-gegen-Glyphosat-tun-koennen_10681_1.html

⁵⁸ <https://www.bfr.bund.de/cm/343/faq-titandioxid-gibt-es-gesundheitliche-risiken.pdf>

⁵⁹ https://www.bvl.bund.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/01_lebensmittel/2022/2022_PM_Titandioxid.html

⁶⁰ https://germany.representation.ec.europa.eu/news/titandioxid-lebensmitteln-ab-sommer-2022-verboden-2022-01-14_de

⁶¹ <https://www.test.de/Titandioxid-Wie-sicher-ist-der-Einsatz-in-Lebensmitteln-und-Kosmetika-5794973-0>

⁶² <https://www.bundestag.de/resource/blob/557696/9acba3e4bf8752b1507fae62ae6f2c5f/wd-9---021-18-pdf-data.pdf>

⁶³ <https://medwatch.de/arzneimittel/titandioxid-sicherheit>

⁶⁴ https://www.oekotest.de/gesundheit-medikamente/Nach-Verbot-in-Lebensmitteln-Bleibt-Titandioxid-in-Medikamenten-_13160_1.html

⁶⁵ <https://www.swrfernsehen.de/marktcheck/artikel-umstrittener-weissmacher-titandioxid-krebsrisiko-100.html>

⁶⁶ <https://medwatch.de/arzneimittel/titandioxid-sicherheit>

⁶⁷ <https://nanopartikel.info/wissen/materialien/siliziumdioxid/#materialinfo>

⁶⁸ https://www.bfr.bund.de/de/gesundheitliche_bewertung_von_nanomaterialien-30413.html

⁶⁹ <https://www.lebensmittelklarheit.de/informationen/nanotechnologie-lebensmitteln-vorkommen-und-kennzeichnung>

⁷⁰ <https://cordis.europa.eu/article/id/30485-the-pros-and-cons-of-nanofoods/de>

⁷¹ https://www.bund.net/fileadmin/user_upload_bund/publikationen/chemie/nanotechnologie_nano_in_lebensmitteln_faltblatt.pdf

⁷² <https://www.nature.com/articles/s41538-018-0030-8>

⁷³ <https://idw-online.de/de/news709344>

⁷⁴ <https://www.umweltbundesamt.de/themen/chemikalien/nanotechnik/wissenswertes-ueber-nanomaterialien#definition-von-nanomaterialien>
[https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/PDF/?uri=CELEX:32022H0614\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/PDF/?uri=CELEX:32022H0614(01))

⁷⁵ <https://www.bfr.bund.de/cm/343/fragen-und-antworten-zu-nanomaterialien.pdf>
<https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2011:275:0038:0040:de:PDF>

⁷⁶ <https://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/faq/projekt-klartext-nem/kennzeichnung-nanopartikel-23054>
<https://www.bund.net/themen/chemie/nanotechnologie/nanoprodukte-im-alltag/nano-im-haushalt>

⁷⁷ <https://www.bfr.bund.de/cm/343/fragen-und-antworten-zu-nanomaterialien.pdf> (S.4)

⁷⁸ <https://idw-online.de/de/news709344>

⁷⁹ <https://www.zusatzstoffmuseum.de/lexikon-der-zusatzstoffe/aspartam.html>

⁸⁰ <https://www.test.de/E-Nummern-Nutzen-und-Risiken-der-Zusatzstoffe-im-Essen-5204185-0/#id5369245>
<https://suessstoff-verband.info/suessstoff-wissen/suessstoffe-ueberblick/aspartam>

⁸¹ <https://www.efsa.europa.eu/de/topics/topic/aspartame>

⁸² https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/corporate_publications/files/factsheetaspartame-de.pdf

⁸³ <https://www.tagesschau.de/wissen/gesundheit/aspartam-krebs-who-100.html>
<https://www.mdr.de/wissen/aspartam-suessstoff-moeglicherweise-krebserregend-experten-beruhigen-100.html>
<https://www.who.int/news/item/14-07-2023-aspartame-hazard-and-risk-assessment-results-released>
<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/PDF/?uri=CELEX:02008R1333-20201223&rid=1> (S. 264)

⁸⁴ https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Zuckerersatz-So-wirken-Aspartam-und-Sucralose-auf-die-Darmflora_suessstoffe102.html
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0092867422009199>
<https://www.mdpi.com/1422-0067/22/10/5228>

⁸⁵ <https://cvscience.aviesan.fr/cv/448/mathilde-touvier>
<https://science.orf.at/stories/3212179>
<https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1003950>

⁸⁶ <https://www.test.de/E-Nummern-Nutzen-und-Risiken-der-Zusatzstoffe-im-Essen-5204185-0/#id5369245>
<https://www.pharmazeutische-zeitung.de/leicht-erhoehtes-krebsrisiko-bei-hohem-suessstoffkonsum-132186/>

⁸⁷ <https://www.zusatzstoffmuseum.de/lexikon-der-zusatzstoffe/aspartam.html>

Pollmer, U. (2017) *Zusatzstoffe von A-Z. Was Etiketten verschweigen*. S.114-115. Hamburg: Deutsches Zusatzstoffmuseum

⁸⁸ https://www.bfr.bund.de/cm/343/hohe_ghalte_an_zitronensaeeure_erhoehen_das_risiko_fuer_zahnschaeden.pdf (S. 3-5)

⁸⁹ <https://www.foodwatch.org/de/citronensaeeure-gesund-oder-gefaehrlich>
<https://www.zusatzstoffmuseum.de/lexikon-der-zusatzstoffe/citronensaeeure.html>

⁹⁰ https://www.bfr.bund.de/cm/343/hohe_ghalte_an_zitronensaeeure_erhoehen_das_risiko_fuer_zahnschaeden.pdf (S.2)

⁹¹ https://www.bfr.bund.de/cm/343/hohe_ghalte_an_zitronensaeeure_erhoehen_das_risiko_fuer_zahnschaeden.pdf

⁹² <https://www.ugb.de/exklusiv/fragen-service/ist-zitronensaeeure-als-zusatzstoff-schaedlich/?zusatzstoffe-zitronensaeeure>

⁹³ https://www.bfr.bund.de/cm/343/hohe_ghalte_an_zitronensaeeure_erhoehen_das_risiko_fuer_zahnschaeden.pdf (S.3)

⁹⁴ https://food-detektiv.de/lexikon/?lex_search=Zitronens%C3%A4ure
https://www.komnet.nrw.de/_sitetools/dialog/11300
<https://www.ikw.org/haushaltspflege/wissen/chemikalienrechtliche-kennzeichnung-von-waschmitteln-pflegemitteln-und-reinigungsmitteln>

⁹⁵ <https://www.bmel.de/DE/themen/tiere/tiergesundheit/tierseuchen/bse.html>

⁹⁶ https://www.bvl.bund.de/SharedDocs/ExterneLinks/01_Lebensmittel/Rechtsgrundlagen/02_eu/vo_eq_178_2002_basis_verordnung.html

⁹⁷ <https://www.bmel.de/DE/themen/verbraucherschutz/lebensmittelsicherheit/kontrolle-und-risikomanagement/lebensmittelkontrolle-in-deutschland.html>

⁹⁸ <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=CONSLEG:2002R0178:20080325:de:PDF> (S. 12)

⁹⁹ https://www.gesetze-im-internet.de/lfgb/_5.html

¹⁰⁰ https://www.bfr.bund.de/de/die_europaeische_behoerde_fuer_lebensmittelsicherheit_european_food_safety_authority_efsa_-10736.html

¹⁰¹ https://www.chemie.de/lexikon/Wissenschaftlicher_Lebensmittelausschuss.html

¹⁰² <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/journal/18314732?journalRedirectCheck=true>

¹⁰³ <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/PDF/?uri=CELEX:32002R0178>

¹⁰⁴ <https://www.efsa.europa.eu/de/about/about-efsa>
<https://www.efsa.europa.eu/de/topics/topic/qualified-presumption-safety-qps>

¹⁰⁵ <https://www.efsa.europa.eu/de/topics/topic/nutrition>

¹⁰⁶ https://www.meisterernst.com/pdf-file/pub/2021/ZLR0321_2.pdf
<https://www.lobbycontrol.de/lobbyismus-in-der-eu/efsa-stellt-lebensmittellobbyistin-als-kommunikationschefin-ein-25041>
https://www.testbiotech.org/sites/default/files/PM_Ein%20offener%20Brief%20an%20EFSA.pdf
<https://www.testbiotech.org/sites/default/files/Unabh%C3%A4ngigkeit%20der%20EFSA%20sichern.pdf>
<https://www.testbiotech.org/node/1665>
<https://www.eu-umweltbuero.at/inhalt/kritik-an-europaeischer-lebensmittelagentur-efsa>
<https://www.stuttgarter-zeitung.de/inhalt.kritik-an-der-efsa-interessenkonflikt-im-amt.5e4d0ffa-f5de-41bc-83e2-3b94a7366cfb.html>
<https://www.gen-ethisches-netzwerk.de/wer-kontrolliert-die-efsa>
<https://www.euwid-verpackung.de/news/markt/bundesinstitut-fuer-risikobewertung-uebt-kritik-an-neubewertung-von-bpa-durch-die-efsa-050822>

¹⁰⁷ <https://www.careelite.de/euphemismus-bei-tierprodukten>

¹⁰⁸ <https://www.inhaltsangabe.de/wissen/stilmittel/euphemismus>

¹⁰⁹ <https://www.verbraucherzentrale-bawue.de/bildung-bw/marktversagen-aufgrund-von-informationsasymmetrie-18277>

¹¹⁰ <https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/aepfel/aepfel-einkauf-und-kennzeichnung>

¹¹¹ <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/PDF/?uri=CELEX:32011R1169> (S.61, Anhang 8, Teil B)

¹¹² <https://www.dqe.de/presse/meldungen/pressearchiv-2011-2018/empfehlung-zur-maximalen-zuckerzufuhr-in-deutschland>

¹¹³ <https://www.who.int/news/item/04-03-2015-who-calls-on-countries-to-reduce-sugars-intake-among-adults-and-children>

¹¹⁴ https://www.forum-ernaehrung.at/fileadmin/user_upload/gda-folder.pdf

¹¹⁵ [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/PDF/?uri=CELEX:52018XC0608\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/PDF/?uri=CELEX:52018XC0608(01)) (S.11)

¹¹⁶ <https://www.foodwatch.org/de/gfk-studie-belegt-naehrwert-ampel-funktioniert-industrie-kennzeichnung-fuehrt-in-die-irre>
<https://www.lebensmittelverband.de/de/lebensmittel/kennzeichnung/naehrwert>
<https://www.eufic.org/de/gesund-leben/artikel/zur-bedeutung-von-guideline-daily-amounts>
<https://www.yumpu.com/de/document/read/10451268/gda-stellungnahme-dqe>

¹¹⁷ <https://www.efsa.europa.eu/de/topics/topic/dietary-reference-values>

¹¹⁸ <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=CONSLEG:1990L0496:20081211:de:PDF>

¹¹⁹ <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/PDF/?uri=CELEX:32008R1137>

¹²⁰ <https://www.dqe.de/wissenschaft/referenzwerte/?L=0>

¹²¹ <https://www.iwkoeln.de/studien/bio-eier-sind-vertrauensgueter.html>

¹²² <https://hartmutwalz.de/vertrauensgueter-sind-keine-schimmliqen-broetchen>

¹²³ <https://www.land.nrw/pressemitteilung/minister-remmel-nrw-staerkt-die-stellung-von-verbraucherinnen-und-verbrauchern-land>

¹²⁴ <https://www.foodwatch.org/at/news/pressemitteilungen/foodwatch-zum-weltverbraucherinnentag-irrefuehrung-von-konsumentinnen-im-lebensmittelbereich-zu-oft-ohne-konsequenzen>

¹²⁵ <https://www.foodwatch.org/de/informieren/goldener-windbeutel>

¹²⁶ <https://www.hygiene-netzwerk.de/erfolgen-zu-wenig-lebensmittelkontrollen-in-deutschland-hygieneschulung-hygiene-netzwerk>
<https://www.faz.net/aktuell/rhein-main/frankfurt/zu-wenig-personal-fuer-ausreichende-lebensmittelkontrollen-16664583.html>

¹²⁷ https://www.foodwatch.org/de/informieren/schadstoffe-lebensmittelsicherheit/?gclid=EAlalQobChMI18aJ2N7s_glVhgCLCh2DWgMqEAAyAAEgKNSPD_BwE

¹²⁸ <https://gesund.bund.de/unerwuenschte-inhaltsstoffe-in-lebensmitteln#auf-einen-blick>

¹²⁹ <https://www.efsa.europa.eu/de/topics/topic/pesticides>

¹³⁰ <https://gesund.bund.de/unerwuenschte-inhaltsstoffe-in-lebensmitteln#einleitung>

¹³¹ <https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/Pflanzenschutzmittel-Rueckstaende.pdf>

Broschüre: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (2022). *Rückstände von Pflanzenschutzmitteln. Gesundheit geht vor.* S.9. Bonn: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL)

¹³² https://food.ec.europa.eu/plants/pesticides/authorisation-plant-protection-products_en

<https://www.efsa.europa.eu/de/topics/topic/pesticides>

¹³³

https://www.bvl.bund.de/DE/Arbeitsbereiche/04_Pflanzenschutzmittel/01_Aufgaben/07_RueckstaendeHoechstgehalte/psm_RueckstaendeHoechstgehalte_node.html

¹³⁴ <https://www.boell.de/de/2022/01/12/pestizide-lebensmitteln-pestizidrueckstaende-drauf-und-dran>

¹³⁵ https://www.cvuas.de/pub/beitrag.asp?subid=1&Thema_ID=5&ID=2519&Pdf=No&lang=DE

¹³⁶ <https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/Pflanzenschutzmittel-Rueckstaende.pdf>

Broschüre: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (2022). *Rückstände von Pflanzenschutzmitteln. Gesundheit geht vor.* S.4-5. Bonn: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL)

¹³⁷ https://www.nabu.de/imperia/md/content/nabude/landwirtschaft/pestizidpolitik/231207-nabu-pestizid_broschuere_.pdf

<https://www.umweltbundesamt.de/daten/land-forstwirtschaft/pflanzenschutzmittelverwendung-in-der#zulassung-von-pflanzenschutzmitteln>

¹³⁸

https://www.bvl.bund.de/DE/Arbeitsbereiche/04_Pflanzenschutzmittel/01_Aufgaben/02_ZulassungPSM/03_PSMInlandsabsatzAusfuhr/psm_PSMInlandsabsatzAusfuhr_node.html

¹³⁹ https://www.nabu.de/imperia/md/content/nabude/landwirtschaft/pestizidpolitik/nabu-broschuere_pestizide_einfuehrung.pdf (S.11)

¹⁴⁰ <https://interaktiv.br.de/pestizide-im-apfel-anbau>

¹⁴¹ <https://www.boell.de/de/pestizidatlas> (S.19)

<https://www.boell.de/de/media/soundcloud/pestizidatlas-pestizide-der-landwirtschaft-13>

¹⁴² https://www.boell.de/sites/default/files/2024-01/bodenatlas_2024.pdf

¹⁴³ <https://www.umweltbundesamt.de/themen/landwirtschaft/umweltbelastungen-der-landwirtschaft/pflanzenschutzmittel-in-der-landwirtschaft>

¹⁴⁴ <https://gesund.bund.de/lebensmittelhygiene#hygieneregeln>

<https://www.boell.de/sites/default/files/2022-01/Boell-Pestizidatlas-2022.pdf>

https://www.bvl.bund.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/01_lebensmittel/2022/2022_PM_JPK_Fertigsalate.html

¹⁴⁵ <https://www.umweltbundesamt.de/umweltwirkungen-von-tierarzneimitteln#Tierarzneimittel%20in%20der%20Umwelt>

¹⁴⁶ https://www.bfr.bund.de/de/fragen_und_antworten_zu_phthalat_weichmachern-186796.html

¹⁴⁷ <https://gesund.bund.de/unerwuenschte-inhaltsstoffe-in-lebensmitteln#auf-einen-blick>

https://www.bvl.bund.de/DE/Arbeitsbereiche/01_Lebensmittel/02_UnerwuenschteStoffeOrganismen/04_Acrylamid/01_WasistAcrylamid/Im_WasistAcrylamid_node.html

¹⁴⁸

https://www.bvl.bund.de/DE/Arbeitsbereiche/01_Lebensmittel/02_UnerwuenschteStoffeOrganismen/07_Schwermetalle/Im_schwermetalle_node.html

<https://www.umweltbundesamt.de/daten/luft/schwermetalldepositionen#messungen-des-luftmessnetzes-des-umweltbundesamtes>

¹⁴⁹ <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/schwer-gefaehrlich-giftige-schwermetalle-13363>

¹⁵⁰ <https://www.lebensmittelverband.de/de/aktuell/20210901-neue-grenzwerte-fuer-blei-und-cadmium-in-lebensmitteln>

¹⁵¹ https://www.bmel.de/DE/themen/verbraucherschutz/lebensmittelsicherheit/rueckstaende-und-kontaminaten/rueckstaende-und-kontaminaten_node.html

¹⁵² <https://www.bmu.de/themen/gesundheit/lebensmittelsicherheit/verbraucherschutz/schwermetalle/blei-in-lebensmitteln-hintergrundinformationen>

¹⁵³

https://www.bvl.bund.de/DE/Arbeitsbereiche/01_Lebensmittel/02_UnerwuenschteStoffeOrganismen/07_Schwermetalle/Im_schwermetalle_node.html

¹⁵⁴ https://www.bvl.bund.de/DE/Aufgaben/07_Lebensmittelwarnungen/LMWarnungen_node.html

¹⁵⁵ <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/lebensmittelproduktion/lebensmittelrueckruf-wie-das-funktioniert-und-welche-rechte-sie-haben-77874>

¹⁵⁶ <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/lebensmittelproduktion/lebensmittelrueckruf-wie-das-funktioniert-und-welche-rechte-sie-haben-77874>

¹⁵⁷ https://www.bvl.bund.de/DE/Aufgaben/07_Lebensmittelwarnungen/LMWarnungen_node.html

¹⁵⁸ https://www.bvl.bund.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/01_lebensmittel/2024/02_LMWarnungen.html

https://www.bvl.bund.de/SharedDocs/Downloads/01_Lebensmittel/LMWarnungen-Statistiken/Statistik-LMWarnungen.pdf?__blob=publicationFile&v=38

¹⁵⁹ https://www.bvl.bund.de/DE/Aufgaben/07_Lebensmittelwarnungen/LMWarnungen_node.html

¹⁶⁰ <https://www.lebensmittelwarnung.de/bvl-lmw-de/liste/alle/deutschlandweit/10/0>

¹⁶¹ <https://www.lebensmittelwarnung.de/bvl-lmw-de/liste/lebensmittel/deutschlandweit/10/0>

¹⁶² https://www.bfr.bund.de/de/a-z_index/glycidol_glycidyl_fettsaeureester-28929.html

¹⁶³ https://www.laves.niedersachsen.de/startseite/lebensmittel/ruckstande_verunreinigungen/mcpd-und-glycidyl-fettsaeureester-in-lebensmitteln-160946.html

¹⁶⁴ <https://www.lebensmittelwarnung.de/bvl-lmw-de/opensaga/attachment/82260056-5596-4aa3-b19a-0acc1dfd7fb2/H%E4agen+Dazs+Fav.+Selection+Verbraucherinformation.pdf>

<https://bvlk.de/news/warmeldungen-aufgrund-ethylenoxid-und-2-chlorethanol.html>

<https://www.chemie.de/lexikon/2-Chlorethanol.html>

¹⁶⁵ <https://www.produktwarnung.eu/2022/09/10/rueckruf-metallische-fremdkoerper-lactalis-ruft-deutschlandweit-verschiedene-ziegenkaeseprodukte-zurueck/27041>

¹⁶⁶ <https://www.produktwarnung.eu/2022/09/13/rueckruf-metallfremdkoerper-edeka-ruft-gutguenstig-frischeiwaffeln-zurueck/27092>

¹⁶⁷ <https://www.produktwarnung.eu/2022/09/08/rueckruf-benzoapyren-und-polyzyklische-kohlenwasserstoffe-in-matcha-teepulver-via-tk-maxx/27022>

¹⁶⁸ https://www.bvl.bund.de/DE/Arbeitsbereiche/01_Lebensmittel/03_Verbraucher/17_FAQ/FAQ_PAK/FAQ_PAK_node.html

¹⁶⁹ <https://www.umweltbundesamt.de/themen/luft/luftschadstoffe-im-ueberblick/benzoapyren-im-feinstaub#gesundheitsrisiken>

¹⁷⁰ <https://www.baes.gv.at/kontrolle/futtermittel/rasff>

https://www.bvl.bund.de/DE/Arbeitsbereiche/01_Lebensmittel/01_Aufgaben/04_Warn_und_Informationssysteme/Im_Warn_und_Informationssysteme_node.html

<https://www.oecd.org/about/impact/global-recalls-portal.htm>

<https://globalrecalls.oecd.org>

¹⁷¹ https://www.oekotest.de/essen-trinken/Haferflocken-im-Test-Labor-stoesst-auf-Schimmelpilzgifte-und-Glyphosat_13109_1.html

¹⁷² https://www.oekotest.de/essen-trinken/Tiefkuehlkraeuter-Labor-stoesst-auf-krebserregende-Pflanzengifte_13409_1.html

¹⁷³ https://www.oekotest.de/essen-trinken/Radioaktiv-belastet-Paranuesse-sind-mit-Vorsicht-zu-geniessen_13447_1.html

https://www.oekotest.de/essen-trinken/Bedenkliche-Inhaltsstoffe-Alnatura-Paranuskerne-im-Test-ungenuegend-_13602_1.html

¹⁷⁴ <https://www.efsa.europa.eu/de/topics/topic/mineral-oil-hydrocarbons>

¹⁷⁵ https://www.chemie.de/lexikon/Barium.html#isotope_und_radioaktive_Eigenschaften

¹⁷⁶ https://www.oekotest.de/essen-trinken/Bedenkliche-Inhaltsstoffe-Alnatura-Paranuskerne-im-Test-ungenuegend-_13602_1.html

¹⁷⁷ <https://www.bfr-meal-studie.de>

¹⁷⁸ https://www.bfr.bund.de/de/presseinformation/2023/02/das_steckt_in_unserem_essen_ergebnisse_der_meal_ernaehrungsstudie_des_bundesinstituts_fuer_risikobewertung_nun_frei_zugaenglich-310055.html

¹⁷⁹ https://www.bvl.bund.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/01_lebensmittel/2019/2019_11_26_HI_neue_EU-Kontroll-Verordnung.html

¹⁸⁰ <https://www.fei-bonn.de/gefoerderte-projekte/projekte-des-monats/pdm-2022-02>

<https://www.din.de/de/din-und-seine-partner/presse/mitteilungen/pangasius-statt-seezunge-333696>

¹⁸¹ https://www.foodwatch.org/fr/actualites/2023/fraude-au-miel-transparence-et-etiquetage-ce-qui-doit-changer-faux-miel-etiquettes?mtm_campaign=fraude-miel&mtm_medium=newsletter&mtm_source=email

¹⁸² <https://www.mri.bund.de/de/nrz/nrz-authent>

- ¹⁸³ <https://www.bvl.bund.de/SharedDocs/Videos/BVL-Erklaerfilm-Lebensmittelfaelscher.html;jsessionid=8EB07A57858267276407021BC1C5056C.internet972?nn=11028272>
- ¹⁸⁴ Ernährungsumschau 6/2023 M367 *Special Digitaler Lebensmitteleinkauf*.
- ¹⁸⁵ Bode, T. (2010). *Die Essensfälscher. Was uns die Lebensmittelkonzerne auf die Teller lügen*. S.33. Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag GmbH.
- ¹⁸⁶ https://www.boell.de/sites/default/files/konzernatlas2017_iii_web.pdf (S.6)
- ¹⁸⁷ <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/kita-und-schule/lebensmittelwerbung-kinder.html>
- ¹⁸⁸ https://www.oekotest.de/kinder-familie/Zucker-in-Lebensmitteln-fuer-Kinder-Die-fiesen-Tricks-der-Industrie_13567_1.html
- ¹⁸⁹ https://www.foodwatch.org/fileadmin/-DE/Themen/Kinderernaehrung/Dokumente/Offener_Brief_Werbeschränken_fuer_Ungesundes.pdf
- ¹⁹⁰ <https://www.bvkJ.de/politik-und-presse/nachrichten/270-2022-09-19-gemeinsame-pressemitteilung-foodwatch-and-bvkJ-appell-mehr-als-300-kinder-und-juugendaerzt-innen-fordern-umfassende-regulierung-von-junkfood-werbung>
- ¹⁹¹ <https://www.owm.de/themen/werbefreiheit-verantwortung/selbstregulierungsinitiativen/eu-pledge>
<https://eu-pledge.eu>
- ¹⁹² https://www.diabetesde.org/system/files/documents/150817_position_dag_ddg_dde_zum_eu_pledge_final.pdf
- ¹⁹³ <https://www.foodwatch.org/de/informieren/essen-gesundheit/kinderernaehrung/gescheiterte-selbstverpflichtung>
- ¹⁹⁴ <https://www.bwl.uni-hamburg.de/irdw/dokumente/kindermarketing2021effertzunihh.pdf> (S.7)
- ¹⁹⁵ https://www.diabetesde.org/system/files/documents/150817_position_dag_ddg_dde_zum_eu_pledge_final.pdf
- ¹⁹⁶ <https://institut-fuer-welternahrung.org/politik-muss-schulverpflegung-zur-chefsache-machen-interview-mit-ernaerungswissenschaftler-prof-volker-peinelt>
- ¹⁹⁷ <https://zaw.de/fakten-lebensmittelwerbung>
- ¹⁹⁸ <https://dserver.bundestag.de/btd/20/049/2004970.pdf> (S.59)
- ¹⁹⁹ <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/kita-und-schule/lebensmittelwerbung-kinder.html>
- 200
<https://www.bundestag.de/resource/blob/972334/a2dcfb5b74aaa26605a46ce097ea15fb/WD-3-098-23-pdf-data.pdf>
- ²⁰¹ <https://zaw.de/positionen/lebensmittel>
- ²⁰² <https://www.absatzwirtschaft.de/kinder-und-werbeverbote-heikles-terrain-231972/>
https://www.foodwatch.org/fileadmin/-DE/Themen/Kinderernaehrung/Influencer/Webversion_Junkfluencer_Report_2021.pdf
- ²⁰³ <https://idw-online.de/de/news?print=1&id=763283>
- ²⁰⁴ <https://www.foodwatch.org/de/lidl-macht-schluss-mit-kindermarketing-fuer-ungesundes>
- ²⁰⁵ https://www.foodwatch.org/fileadmin/-DE/Themen/Kinderernaehrung/Influencer/Webversion_Junkfluencer_Report_2021.pdf (S.9-10)
- ²⁰⁶ <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/75719/umfrage/ausgaben-fuer-nahrungsmittel-in-deutschland-seit-1900>
<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/150566/umfrage/private-und-staatliche-konsumausgaben-2009/>
<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1235780/umfrage/veraenderung-der-konsumausgaben-der-privaten-haushalte-in-der-eu-zum-vorjahresquartal>
- ²⁰⁷ https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2023/03/PD23_106_811.html
- ²⁰⁸ <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Einkommen-Konsum-Lebensbedingungen/Konsumausgaben-Lebenshaltungskosten/Tabellen/privater-konsum-d-lwr.html>
- ²⁰⁹ https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Uebergewicht_Adipositas/Uebergewicht_Adipositas_node.html
<https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/33663583-de.pdf?expires=1683881892&id=id&accname=quest&checksum=FFDB5D5882D102056265775AB0A6BBED> (S.3)
- ²¹⁰ <https://in-form.de/wissen/ernaehrung/von-adipositas-bis-zoeliakie-wie-ernaehrung-krankheiten-beeinflusst>
- ²¹¹ <https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/global-status-report-on-physical-activity-2022>
- ²¹² <https://www.boell.de/de/2021/11/29/ueberleben-im-ueberfluss>
<https://www.ptaheute.de/aktuelles/2020/09/17/mangel-im-ueberfluss-fehlernaehrung-bei-kindern>
<https://www.bpb.de/themen/globalisierung/welternahrung/178484/hunger-und-fehlernaehrung>

Kapitel 2

- ²¹³ <https://www.mri.bund.de/de/ueber-das-mri/max-rubner/lebensmittelfaelschung-aus-sicht-max-rubners>
- ²¹⁴ Rubner, M. (1903) *Lehrbuch der Hygiene. Systematische Darstellung der Hygiene und ihrer wichtigsten Untersuchungs-Methoden*. S. 485. Leipzig und Wien: Franz Deuticke, Verlags-Nr.822
- ²¹⁵ <https://ncrc.appstate.edu/directory/dr-david-c-nieman-drph-facsm>
- ²¹⁶ <https://www.sport1.de/news/fitness-ernaehrung/2022/01/hamilton-djokovic-und-williams-setzen-auf-vegane-ernaehrung-geht-das-im-leistungssport>
- ²¹⁷ <https://www.ekfz.tum.de>
- ²¹⁸ https://www.mri.tum.de/sites/default/files/seiten/osteoporose_ernaehrungsempfehlung.pdf
- ²¹⁹ <https://www.bfr.bund.de/de/coplant-studie.html>
<https://ifpe-giessen.de/coplant-cohort-study-on-plant-based-diets>
- ²²⁰ <https://www.bluezones.com/about/history>
- ²²¹ <https://www.bluezones.com/1-blue-zones-life-why-what-where-who-how>
- ²²² <https://www.bluezones.com/2-blue-zones-life-challenge-rules>
- ²²³ <https://yougov.de/topics/consumer/articles-reports/2022/06/23/fleischlose-ernaehrung-ist-gesunder-deutsche-japane>
- ²²⁴ https://www.dkfz.de/de/epidemiologie-krebserkrankungen/arbeitsgr/ernaerepi/EPIC_P05_Ergebnisse.html
<https://www.dge.de/presse/meldungen/2020/vegan-vegetarisch-mischkost-nur-geringe-unterschiede>
<https://www.dge.de/blog/2021/vechi-youth-studie-untersucht-ernaehrungsweisen-von-heranwachsenden-und-zeigt-forschungsbedarf-auf>
https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsJ/Focus/JoHM_2016_02_ernaehrung1a.pdf?__blob=publicationFile
<https://www.cambridge.org/core/journals/proceedings-of-the-nutrition-society/article/plantbased-diets-and-longterm-health-findings-from-the-epicoxford-study/771ED5439481A68AD92BF40E8B1EF7E6>
- ²²⁵ <https://epic.iarc.fr>
- ²²⁶ <https://www.ceu.ox.ac.uk/research/epic-oxford>
<https://www.dife.de/forschung/kooperationen/epic-studie>
- ²²⁷ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12639222>
- ²²⁸ <https://www.ceu.ox.ac.uk/research/epic-oxford>
- ²²⁹ <https://www.wcrf.org/wp-content/uploads/2021/02/TER-German-translation.pdf> (S.7-9)
http://preventology.euoh.org/assets/krebs_diabetes_und_ernaehrung_ergebnisse_epic-studie_teil_22.pdf (S.4-5)
- ²³⁰ https://www.dkfz.de/de/epidemiologie-krebserkrankungen/arbeitsgr/ernaerepi/EPIC_P05_Ergebnisse.html
- ²³¹ http://preventology.euoh.org/assets/krebs_diabetes_und_ernaehrung_ergebnisse_epic-studie_teil_22.pdf
- ²³² http://preventology.euoh.org/assets/krebs_diabetes_und_ernaehrung_ergebnisse_epic-studie_teil_22.pdf
- ²³³ http://preventology.euoh.org/assets/krebs_diabetes_und_ernaehrung_ergebnisse_epic-studie_teil_22.pdf
- ²³⁴ http://preventology.euoh.org/assets/krebs_diabetes_und_ernaehrung_ergebnisse_epic-studie_teil_22.pdf
- ²³⁵ <https://www.cambridge.org/core/journals/proceedings-of-the-nutrition-society/article/plantbased-diets-and-longterm-health-findings-from-the-epicoxford-study/771ED5439481A68AD92BF40E8B1EF7E6>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35934687>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12833118>
- ²³⁶ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC526387>
<https://www.wcrf.org/wp-content/uploads/2021/02/Summary-of-Third-Expert-Report-2018.pdf> (S. 15)
<https://www.iarc.who.int/wp-content/uploads/2018/07/WorldCancerReport.pdf> (S.58-62)
- ²³⁷ <https://adventisthealthstudy.org>
<https://adventisthealthstudy.org/studies/AHS-2/findings-lifestyle-diet-disease>
- ²³⁸ <https://apd.media/news/archiv/15077.html>

https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloads/J/JoHM_2016_02_ernaehrung.pdf?blob=publicationFile (S.4)

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/61696/Ursachen-und-fruehzeitige-Diagnostik-von-Vitamin-B12-Mangel>

²⁴⁰ <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/349086/WHO-EURO-2021-4007-43766-61591-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (S.3)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33341313>

²⁴¹ <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/faqs-vegane-ernaerung>

https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2018/09_18/EU09_2018_WuF_Vollmer_Englisch.pdf

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/projekt-klartext-nem/vegane-ernaehrung-welche-nahrungsergaenzung-ist-sinnvoll-13323>

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/202539/WHO_BS_05.2025_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y

²⁴² <https://www.mdpi.com/2072-6643/15/8/1847>

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/349086/WHO-EURO-2021-4007-43766-61591-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (S.4)

²⁴³ <https://www.uni-kiel.de/medinfo/lehre/seminare/methodik/Dtsch%20Arztebl%201Kritisches%20Lesen%20wissenschaftlicher%20Artikel.pdf>

²⁴⁴ <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/diaeten-und-fasten>

²⁴⁵ <https://www.ernaehrungs-umschau.de/print-artikel/14-09-2022-ketogene-ernaehrung-als-trenddiaet>

<https://www.ernaehrungs-umschau.de/print-artikel/12-10-2022-ketogene-ernaehrung-als-trenddiaet-teil-2>

²⁴⁶ <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S002231662210430X?via%3Dihub>

²⁴⁷ <https://www.medicalnewstoday.com/articles/7381>

²⁴⁸ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6164197/pdf/nutrients-10-01266.pdf>

<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/clean-eating-the-good-and-the-bad>

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/clean-eating>

²⁴⁹ <https://gdi.ch/food-trends-ernaehrungstrends>

²⁵⁰ <https://www.welthungerhilfe.de/aktuelles/blog/duerre-in-aethiopien>

<https://www.welthungerhilfe.de/spenden-aethiopien/aethiopien-duerre-und-drohende-hungersnot>

<https://www.aktion-deutschland-hilft.de/de/fachthemen/afrika/aethiopien>

https://www.aktiongegenhunger.de/hunger?utm_source=grants&utm_medium=cpc&utm_campaign=10594607913&utm_term=hunger%20weltweit&qad=1&qclid=EAIAIQobChMI_6vRssel_wIVTiwGAB2ApqUoEAAYAiAAEqK6XvD_BwE

²⁵¹ <https://www.welthungerhilfe.de/aktuelles/blog/duerre-in-aethiopien>

²⁵² <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis>

^{253.1} <https://www.wvf.de/2024/maerz/pressestatement-neue-dge-ernaehrungsempfehlungen>

^{253.2} <https://milchindustrie.de/pressemitteilungen/dge-empfehl-taeglich-weniger-milchprodukte>

^{253.3} <https://www.lebensmittelverband.de/de/presse/pressemitteilungen/20240305-neue-ernaehrungsempfehlungen-der-dge>

^{253.4} <https://www.ble.de/SharedDocs/Downloads/DE/BZL/Daten-Berichte/Fleisch/2023BerichtFleisch.pdf?blob=publicationFile&v=2>

<https://de.statista.com/themen/1315/fleisch/#topicOverview>

²⁵⁴ <https://www.dge.de/wissenschaft/fbdg/ueberarbeitung-methodik-wissenschaftliche-grundlagen-fbdg>

<https://www.dge.de/wissenschaft/fbdg/>

<https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/ernaehrungsstrategie.html>

<https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Ernaehrung/ernaehrungsstrategie-kabinett.pdf>

<https://www.slowfood.de/aktuelles/2024/ernaehrungsstrategie-fuer-deutschland>

<https://www.duh.de/presse/pressemitteilungen/pressemitteilung/deutsche-umwelthilfe-zur-ernaehrungsstrategie-bundesregierung-legt-scheinloesungen-vor-wirksame-mass/>

<https://www.buerqerrat.de/aktuelles/buerqerrat-zu-ernaehrung-beendet-seine-arbeit>

²⁵⁵ <https://www.presseportal.de/pm/81399/5400512>

https://proveq.com/de/wp-content/uploads/sites/5/2023/01/Ernaehrungsrichtlinien_Laenderranking_WeltEU.pdf

²⁵⁶ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36467286>

<https://academic.oup.com/cdn/article/6/11/nzac144/6706851>

²⁵⁷ <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/faqs-vegane-ernaerung/#c3378>

²⁵⁸ https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2016/04_16/EU04_2016_M220-M230.pdf

²⁵⁹ <https://proveg.com/de/pflanzlicher-lebensstil/interviews/ernaehrungsrichtlinien-anna-lena-klapp>

²⁶⁰ <https://dgvn.de/meldung/eine-zukunftssichere-ernaehrung-ist-pflanzenbasiert>

²⁶¹ <https://www.ble.de/DE/Themen/Ernaehrung-Lebensmittel/Nationaler-Dialog/Themenfeld-5/Pflanzenbasierte-Ernaehrung.html>

²⁶² <https://www.pik-potsdam.de/de/aktuelles/nachrichten/fuer-ernaehrungssicherheit-trotz-klimakrise-und-krieg>

<https://www.iamo.de/presse/aktuelles/artikel/politikempfehlungen-fuer-ernaehrungssicherheit-und-eine-lebenswerte-zukunft-im-neuen-policy-brief>

<https://zenodo.org/record/7038961#.YxWtBLTP23A>

²⁶³ <https://www.slowfood.de/aktuelles/2022/fuer-eine-ganzheitliche-ernaehrungspolitik>

https://www.slowfood.de/was-wir-tun/zum-nachlesen/publikationen/essen-ist-politisch-30-jahre-ernaehrungsexpertise/202206_sfd_magazin-essen-ist-politisch_30-jahre-ernaehrungsexpertise.pdf (S.27)

²⁶⁴ <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/planetary-health-diet>

²⁶⁵ <https://www.pik-potsdam.de/de/aktuelles/nachrichten/eat-lancet-2-0-gestartet>

²⁶⁶ <https://eatforum.org/lancet-commission/eatinghealthyandsustainable>

<https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/wissen/lebensmittel/die-planetary-health-diet-speiseplan-der-zukunft-76609>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

²⁶⁷ <https://www.ernaehrungs-umschau.de/print-news/13-02-2019-eat-lancet-report-planetary-health-diet>

<https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/planetary-health-diet>

²⁶⁸ <https://www.bpb.de/kurz-knapp/taegliche-dosis-politik/520679/earth-overshoot-day>

<https://www.overshootday.org>

<https://www.footprintnetwork.org/our-work/earth-overshoot-day>

²⁶⁹ https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ministerium/Beiraete/agrarpolitik/wbae-gutachten-nachhaltige-ernaehrung.pdf?__blob=publicationFile&v=3 (S.13)

²⁷⁰ https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ministerium/Beiraete/agrarpolitik/wbae-gutachten-nachhaltige-ernaehrung.pdf?__blob=publicationFile&v=3 (S.614-615)

²⁷¹ https://www.ble.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/DE/2023/230403_Fleischverzehr.html

²⁷² https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2023/08/PD23_313_413.html

²⁷³ <https://de.statista.com/outlook/cmo/lebensmittel/deutschland>

²⁷⁴ <https://www.boell.de/de/2021/01/06/fleischkonsum-weltweit-alltagsessen-und-luxusgut>

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/296612/umfrage/konsum-von-fleisch-weltweit-nach-fleischart>

²⁷⁵ <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1195964/umfrage/prognose-zum-anstieg-des-globalen-fleischkonsums>

²⁷⁶ <https://www.uni-bonn.de/de/neues/082-2022>

²⁷⁷ <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/insekten-essen-eine-alternative-zu-herkoemmlischem-fleisch-33101>

<https://www.bzfe.de/lebensmittel/trendlebensmittel/insekten>

²⁷⁸ <https://www.cluster-bayern-ernaehrung.de/infografik-die-herstellung-von-kultiviertem-fleisch>

<https://www.mdpi.com/2304-8158/9/9/1152>

²⁷⁹ <https://www.cellqs.com/blog/cellular-agriculture-starts-up.html>

²⁸⁰ <https://www.fao.org/publications/card/fr/c/5c610337-bc47-5612-96ad-81db8b926cb3>

<https://www.fao.org/3/i3264de/i3264de.pdf>

<https://www.fao.org/edible-insects/en/>

<https://www.fao.org/3/cb4094en/cb4094en.pdf>

²⁸¹ <https://www.mdpi.com/2304-8158/9/9/1152>

²⁸² <https://www.digitalfoodlab.com/foodtech-europe-2023>

²⁸³ <https://www.ju.st>

<https://www.neggst.co/pages/our-mission>

<https://www.m-foodgroup.de/de/service/aktuelles/beitrag/no-pokpok-macht-die-vegane-eierrolle>

²⁸⁴ <https://www.handelszeitung.ch/unternehmen/wie-food-hacker-unsere-ernaehrung-verbessern-1340485>

²⁸⁵ <http://ernaehrungsdenkwerkstatt.de/keller/kartei/digital-food.html>

<https://bestswiss.ch/digital-food>

²⁸⁶ <http://www.efood-blog.com>

<https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/food/e-food-leitet-strukturwandel-ein>

²⁸⁷ <https://www.food-code.de>

²⁸⁸ <https://www.wbg-wissenverbindet.de/shop/30427/future-food-die-zukunft-der-welternaehrung>

²⁸⁹ <https://schweisfurth-stiftung.de/oeko-ethik/ernaehrungssouveraenitaet-versus-ernaehrungssicherung>

<https://ethik-heute.org/lebensmittel-sind-moralische-produkte>

²⁹⁰ <https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/food/algen-als-rohstoff-der-zukunft> (S.69-73)

²⁹¹ <https://eit.europa.eu/news-events/news/eit-food-algae-promising-ingredient-eco-friendly-diet-future>

²⁹² https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/ip_22_6899

²⁹³ <https://www.bzfe.de/lebensmittel/trendlebensmittel/algen>

²⁹⁴ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18589030>

²⁹⁵ <https://www.medicalnewstoday.com/articles/best-food-forward-are-algae-the-future-of-sustainable-nutrition#What-makes-algae-nutritious>

²⁹⁶ <https://www.medicalnewstoday.com/articles/best-food-forward-are-algae-the-future-of-sustainable-nutrition#What-are-algae>

²⁹⁷ <https://www.fraunhofer.de/en/research/current-research/our-diet-is-about-to-go-green.html>

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10408398.2018.1496319>

²⁹⁸ <https://www.bzfe.de/lebensmittel/trendlebensmittel/algen>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16294830>

https://www.bvl.bund.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/01_lebensmittel/2020/2020_05_28_PI_Sushi-Blaetter.html

²⁹⁸⁻² <https://gojelly.eu/wp-content/uploads/2021/10/COOKBOOK-DE.pdf>

<https://www.mpip-mainz.mpg.de/60369/PM2019-03>

<https://www.sciencealert.com/crispy-jellyfish-are-the-next-weird-food-source-proposed-by-danish-scientists>

²⁹⁹ <https://www.projekt-gutenberg.org/ebertc/fleischl/fleischl.html>

Ebert, C. (1927) *Die Küche der Zukunft – auf fleischloser Grundlage*. S. 8-9. Dresden: Verlag für angewandte Lebenspflege.

³⁰⁰ <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/schwer-gefaehrlich-giftige-schwermetalle-13363>

³⁰¹ <https://www.blf-gruppe.de/news/lebensmittel-nahrungsmittel>

³⁰² https://en.wikipedia.org/wiki/Werner_Kollath

https://cpr.uni-rostock.de/resolve/id/cpr_person_00001815

³⁰³ <https://agrarbetrieb.com/lebensmittel-vs-nahrungsmittel-wo-liegen-die-unterschiede>

³⁰⁴ <https://eatsmarter.de/ernaehrung/ernaehrungsarten/vollwertkost>

³⁰⁵ <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/dge-ernaehrungsempfehlungen/10-regeln>

³⁰⁶ <https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/ernaehrung-123132>

³⁰⁷ <https://www.juraforum.de/lexikon/lebensmittel#lebensmittelrecht>

³⁰⁸ <https://www.efsa.europa.eu/de/topics/topic/dietary-reference-values>

³⁰⁹ <https://multimedia.efsa.europa.eu/drvs/index.htm>

³¹⁰ <https://www.lebensmittelllexikon.de/e0001030.php>

³¹¹ <https://www.bmz.de/de/themen/menschenrecht-gesundheit>

<https://leitbegriffe.bzqa.de/alphabetisches-verzeichnis/gesundheits>

- ³¹² <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/internationale-gesundheitspolitik/global/who.html>
- ³¹³ <https://www.ihk.de/nordwestfalen/recht/rechtsthemen/lebensmittelrecht-5861136>
- ³¹⁴ <https://www.juraforum.de/lexikon/lebensmittel>
<https://www.lmr.uni-bayreuth.de/de/index.html>
- ³¹⁵ https://www.bfr.bund.de/de/neuartige_lebensmittel_novel_food_-215.html
https://www.bvl.bund.de/SharedDocs/Berichte/08_Stoffliste_Bund_Bundeslaender/Vorwort_Stofflisten_2_Aufl_2020.pdf?__blob=publicationFile&v=11
- ³¹⁶ https://www.bvl.bund.de/DE/Arbeitsbereiche/01_Lebensmittel/04_AntragstellerUnternehmen/05_NovelFood/Im_novelFood_node.html
- ³¹⁷ <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/?uri=CELEX:32015R2283>
- ³¹⁸ <https://www.lebensmittelverband.de/de/lebensmittel/novel-food>
<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/?uri=CELEX%3A32018R0456>
- ³¹⁹ <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/novel-food-antworten-auf-haeufige-fragen-zu-den-neuartigen-lebensmitteln-52016>
- ³²⁰ https://www.bvl.bund.de/DE/Arbeitsbereiche/01_Lebensmittel/04_AntragstellerUnternehmen/05_NovelFood/Im_novelFood_node.html
- ³²¹ <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/?uri=CELEX:32017R2470>
- ³²² <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/uvbehandlung-kann-fuer-mehr-vitamin-d-in-lebensmitteln-sorgen-52009>
- ³²³ <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/insekten-essen-eine-alternative-zu-herkoemmlischem-fleisch-33101>
- ³²⁴ <https://www.fao.org/publications/card/fr/c/5c610337-bc47-5612-96ad-81db8b926cb3>
- ³²⁵ <https://www.bundesregierung.de/breg-de/suche/insekten-in-nahrungsmitteln-2162992>
- ³²⁶ <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/PDF/?uri=CELEX:32015R2283&from=DA> (S.21 Artikel 35 Abs.2)
- ³²⁷ <https://www.naturland.de/de/naturland/wofuer-wir-stehen/qualitaet/qs-richtlinien/rili-insekten.html>
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/insekten-essen-eine-alternative-zu-herkoemmlischem-fleisch-33101>
- ³²⁸ <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/chiasamen-wie-gesund-ist-das-angebliche-superfood-wirklich-11792>
- ³²⁹ <https://www.agrarheute.com/pflanze/superfood-erste-deutsche-chia-sorter-geschuetzt-581341>
- ³³⁰ <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittel-kennzeichnung/deutsche-lebensmittelbuch-kommission/hinweise-leitsaetze-lebensmittelbuch.html>
- ³³¹ <https://www.deutsche-lebensmittelbuch-kommission.de>
https://www.gesetze-im-internet.de/lfgb/_16.html
- ³³² <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittel-kennzeichnung/deutsche-lebensmittelbuch-kommission/fachausschuesse-leitsaetze-lebensmittelbuch.html>
- ³³³ <https://www.bundestag.de/webarchiv/textarchiv/2016/kw02-ak-lebensmittelbezeichnung-401078>
- ³³⁴ <https://www.foodwatch.org/de/umstrittene-lebensmittelbuch-kommission-auf-dem-pruefstand>
<https://www.verbaende.com/news/pressemitteilung/die-deutsche-lebensmittelbuch-kommission-ist-kein-geheimbund-95280/>
- ³³⁵ https://www.vzbv.de/sites/default/files/dlmbk-go_langfassunganalyse_final_02.08.pdf
- ³³⁶ <https://proveq.com/de/blog/leitsaetze-veggie-produkte>
- ³³⁷ Bode, T. (2023). *Der Supermarktkompass. Informiert einkaufen, was wir essen*. S. 34. Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag GmbH.
- ³³⁸ Bode, T. (2023). *Der Supermarktkompass. Informiert einkaufen, was wir essen*. S. 289-290. Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag GmbH.
- ³³⁹ Bode, T. (2023). *Der Supermarktkompass. Informiert einkaufen, was wir essen*. S. 22-24. Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag GmbH.
- ³⁴⁰ <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittel-kennzeichnung/deutsche-lebensmittelbuch-kommission/hinweise-leitsaetze-lebensmittelbuch.html>
- ³⁴¹ https://www.deutsche-lebensmittelbuch-kommission.de/fileadmin/Dokumente/leitsaetze_brot_und_kleingebaeck_oktober_2022.pdf (S.4)
- ³⁴² https://www.deutsche-lebensmittelbuch-kommission.de/fileadmin/Dokumente/leitsaetze_brot_und_kleingebaeck_oktober_2022.pdf (S.11)
- ³⁴³ https://www.deutsche-lebensmittelbuch-kommission.de/fileadmin/Dokumente/neufassung_der_leitsaetze_fuer_feinkostsalate.pdf (S.4)

³⁴⁴ <https://www.lebensmittelverband.de/de/aktuell/20200731-tag-der-lebensmittelvielfalt>
<https://www.bve-online.de/presse/infotek/publikationen-jahresbericht/bve-jahresbericht-ernaehrungsindustrie-2022> (Jahresbericht 2022, S.8)

³⁴⁵ <https://www.foodnewsgermany.de/idee>

³⁴⁶ www.handelsdaten.de/branchen/supermaerkte

³⁴⁷ <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittel-kennzeichnung/deutsche-lebensmittelbuch-kommission/deutsches-lebensmittelbuch.html>

³⁴⁸ https://www.oekotest.de/essen-trinken/Vegane-Wurst-im-Test-12-von-18-rasseln-durch_12574_1.html

³⁴⁹ <https://twicky-sticky.de>

³⁵⁰ <https://upsters.de/collections/alle-produkte/products/wintersun-1>

³⁵¹ <https://www.bve-online.de/presse/infotek/publikationen-jahresbericht/bve-statistikbroschuere2022>

³⁵² <https://www.bundessortenamt.de/bsa/aktuell/internationales-jahr-fuer-obst-und-gemuese-2021-1>

³⁵³ <https://www.fao.org/3/y5609e/y5609e02.htm>

³⁵⁴ <https://www.slowfood.de/aktuelles/2022/fuer-eine-ganzheitliche-ernaehrungspolitik>

³⁵⁵ <https://www.duden.de/rechtschreibung/Gemuese>

³⁵⁶ <https://www.duden.de/sprachwissen/sprachratgeber/Herkunft-Obst>

³⁵⁷ <https://de.statista.com/themen/4242/obstkonsum-in-deutschland>
<https://ourworldindata.org/grapher/fruit-consumption-per-capita>

³⁵⁸ <https://www.gesundheit.de/wissen/haetten-sie-es-gewusst/ernaehrung/wieviele-obstsorten-gibt-es-auf-der-welt>

³⁵⁹ <https://www.bundessortenamt.de/bsa/sorten/datenbanken/gesamtlste-obst>
<https://www.deutsche-genbank-obst.de/recherche/anz-obstarten>

³⁶⁰ <https://www.exoticfruitscambridge.com/blog/how-many-different-fruits-are-there-on-planet-earth>

³⁶¹ <https://ourworldindata.org/grapher/average-per-capita-vegetable-intake-vs-minimum-recommended-guidelines>

³⁶² <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/206617/umfrage/importmenge-von-obst-und-gemuese-nach-deutschland>

³⁶³ <https://www.bmel-statistik.de/ernaehrung-fischerei/versorgungsbilanzen/obst-gemuese-zitrusfruechte-schalen-und-trockenobst>

³⁶⁴ <https://www.freshplaza.de/article/9300634/deutsche-importe-von-frischem-obst-und-gemuse-nehmen-weiter-zu>
<https://de.statista.com/themen/4242/obstkonsum-in-deutschland>

³⁶⁵ <https://www.bauernverband.de/themendossiers/obst-und-gemuese/themendossier/obst-gemuese-daten-zahlen-fakten>

³⁶⁶ <https://www.landwirtschaft.de/landwirtschaftliche-produkte/wie-werden-unsere-lebensmittel-erzeugt/pflanzliche-produkte/aepfel>

³⁶⁷ <https://www.destatis.de/DE/Themen/Branchen-Unternehmen/Landwirtschaft-Forstwirtschaft-Fischerei/Obst-Gemuese-Gartenbau/Tabellen/flaechen-erntemengen-marktobstanbau.html>
<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/247425/umfrage/die-beliebtesten-obstsorten-der-deutschen>
<https://www.topagrar.com/panorama/news/so-viel-obst-wurde-2022-in-deutschland-angebaut-13215760.html>
<https://www.bzfe.de/lebensmittel/lebensmittelkunde/obst>

³⁶⁸ <https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/aepfel/aepfel-einkauf-und-kennzeichnung>
https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/lebensmittel/aepfel_vom_paradies_in_jede_obstschale/pwieapfelsorten100.html
<https://www.plantopedia.de/wie-viele-apfelsorten-gibt-es>
<https://www.mdr.de/mdr-garten/was-macht-das-bundessortenamt-wurzen-100.html>

Interview mit Stefan Eschke vom Bundessortenamt am 15.06.2023

³⁶⁹ <https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/aepfel>

³⁷⁰ https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/GesundeErnaehrungSichereProdukte.pdf?__blob=publicationFile&v=3 (S.8)

³⁷¹ <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittel-kennzeichnung/pflichtangaben/lebensmittelkennzeichnung-wichtigsten-vorgaben-lmiv.html#doc17578bodyText3>

³⁷² <https://utopia.de/ratgeber/lebensmittel-zusatzstoffe-e-nummern-liste>

³⁷³ https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/GesundeErnaehrungSichereProdukte.pdf?__blob=publicationFile&v=3 (S.4)

<https://www.bmel.de/DE/themen/verbraucherschutz/lebensmittelsicherheit/spezielle-lebensmittel/lebensmittelzusatzstoffe.html>

https://www.bfr.bund.de/de/bewertung_von_lebensmittelzusatzstoffen-2274.html

³⁷⁴ https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittel-kennzeichnung/lebensmittel-kennzeichnung_node.html

³⁷⁵ <https://www.lebensmittelklarheit.de/lexikon/verarbeitungshilfsstoff>

https://www.zenk.com/wp-content/uploads/2018/02/ZLR_2017-01_Schulz.pdf

³⁷⁶ <https://www.lebensmittelklarheit.de/fragen-antworten/technische-hilfsstoffe>

³⁷⁷ <https://www.bav-institut.de/de/news/Zusatzstoff-oder-Verarbeitungshilfsstoff-Das-ist-hier-die-Frage>

<https://mobil.bfr.bund.de/cm/343/transglutaminase-in-fleischerzeugnissen.pdf>

<https://www.biotech-enzymes.com/lebensmittelenzym-transglutaminase-verwendung-in-der-lebensmittelverarbeitung>

³⁷⁸ <https://www.zusatzstoffmuseum.de/lexikon-der-zusatzstoffe/transglutaminasen.html>

³⁸⁰ <https://www.zusatzstoffmuseum.de/lexikon-der-zusatzstoffe/dimethylpolysiloxan.html>

<https://world-de.openfoodfacts.org/zutat/Schaumverh%C3%BCter>

https://www.c-schliessmann.de/media/silicon-entschaeuemer_e_900_04_2021.pdf

<https://www.lebensmittellexikon.de/sch00810.php>

<https://lebensmittel-warenkunde.de/lebensmittelzusatzstoffe/stabilisatoren/e900-polydimethylpolysiloxan.html>

³⁸¹ <https://www.chemie.de/lexikon/Lebensmittelzusatzstoff.html>

³⁸² <https://www.zusatzstoffmuseum.de/lexikon-der-zusatzstoffe/enzyme.html>

³⁸³ https://food-detektiv.de/lexikon/?lex_search=Verarbeitungshilfsstoffe

³⁸⁴ https://www.bvl.bund.de/DE/Arbeitsbereiche/01_Lebensmittel/03_Verbraucher/05_Zusatzstoffe/Im_zusatzst_node.html

³⁸⁵ https://www.bvl.bund.de/DE/Arbeitsbereiche/01_Lebensmittel/03_Verbraucher/05_Zusatzstoffe/Im_zusatzst_node.html

³⁸⁶

https://www.bvl.bund.de/DE/Arbeitsbereiche/01_Lebensmittel/04_AntragstellerUnternehmen/04_Zusatzstoffe/Im_zusatzstoffe_Zulassung_node.html

³⁸⁷ <https://bvlk.de/news/bio-lebensmittel-welche-zusatzstoffe-sind-erlaubt.html>

<https://www.oekolandbau.de/bio-im-alltag/bio-wissen/bio-lebensmittel/welche-zusatzstoffe-sind-in-bio-lebensmitteln-erlaubt/>

³⁸⁸ https://www.euleev.de/images/Beitraege/Zusatzstoffe_von_A_bis_Z_2014.pdf

³⁸⁹ <https://www.zusatzstoffmuseum.de/lexikon-der-zusatzstoffe/chlor.html>

³⁹⁰ <https://www.zusatzstoffmuseum.de/lexikon-der-zusatzstoffe.html>

³⁹¹ <https://www.test.de/E-Nummern-Nutzen-und-Risiken-der-Zusatzstoffe-im-Essen-5204185-0/#id5369245>

<https://www.lebensmittelverband.de/de/lebensmittel/inhaltssstoffe/zusatzstoffe/liste-lebensmittelzusatzstoffe-e-nummern>

³⁹² <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/ernaehrung-fuer-senioren/zusatzstoffe-wenn-weniger-mehr-ist-48872>

Leitenberger, B. (2017) *Zusatzstoffe und E-Nummern. Alle Zusatzstoffe und E-Nummern sowie die gesetzlichen Grundlagen erklärt*. S.147-151. Norderstedt: Books on Demand

³⁹³ <https://www.test.de/E-Nummern-Nutzen-und-Risiken-der-Zusatzstoffe-im-Essen-5204185-0/#id5369245>

³⁹⁴ <https://www.lebensmittelklarheit.de/informationen/oft-rot-statt-frisch-fleisch-unter-schutzatmosphaere-verpackt>

³⁹⁵ <https://www.zusatzstoffmuseum.de/lexikon-der-zusatzstoffe/schwefeldioxid.html>

³⁹⁶ <https://www.zusatzstoffmuseum.de/lexikon-der-zusatzstoffe/eisenii gluconateisenglukonat.html>

³⁹⁷ <https://www.test.de/E-Nummern-Nutzen-und-Risiken-der-Zusatzstoffe-im-Essen-5204185-0>

³⁹⁸ <https://food-detektiv.de/zusatzstoffe/?enumber=Calciumcarbonat>

³⁹⁹ <https://www.efsa.europa.eu/de/glossary/adi>

⁴⁰⁰ https://www.bfr.bund.de/de/gesundheitliche_bewertung_von_lebensmittelzusatzstoffen-2274.html

⁴⁰¹ <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/ernaehrung-fuer-senioren/zusatzstoffe-wenn-weniger-mehr-ist-48872>

<https://www.lebensmittellexikon.de/t0002110.php>

<https://www.lebensmittellexikon.de/a0002270.php>

402 <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2008:354:0016:0033:de:PDF>

403 <https://aromenverband.de/speiseeis-bis-mundwasser>

404 <https://www.lebensmittelklarheit.de/informationen/aromastoffe-viel-geschmack-weniger-natuerliche-zutaten>

405 <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/aromastoffe-woher-stammt-das-extra-an-geschmack-25860>

406 <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/aromastoffe-woher-stammt-das-extra-an-geschmack-25860>

407 <https://aromenverband.de/geschichte-des-aromas>

408 <https://aromenverband.de/aromenlexikon-aromastoffe>

409 <https://aromenverband.de/geschichte-des-aromas>

410 <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2008:354:0034:0050:de:PDF> (Kap.I, Artikel § (2a, S.5)

411 <https://aromenverband.de/sicherheit-fur-den-verbraucher>

412 <https://www.uni-goettingen.de/de/document/download/692abc7281d9a107781c02b47f7e5878.pdf/Korrigierter%20Ergebnisbericht%20Verbraucherbefragung%20Zutatenkennzeichnung%20final%20zur%20PK.pdf> (S.3)

413 <https://www.lebensmittelklarheit.de/informationen/aromastoffe-viel-geschmack-weniger-natuerliche-zutaten>

414 <https://www.ndr.de/ratgeber/verbraucher/Aromastoffe-in-Lebensmitteln-was-in-unserem-Essen-steckt,aromen102.html>

<https://www.lebensmittelklarheit.de/informationen/aromastoffe-viel-geschmack-weniger-natuerliche-zutaten>

<https://www.transgen.de/datenbank/zutaten/2017.aroma.html>

415 https://www.bvl.bund.de/SharedDocs/Fachmeldungen/01_lebensmittel/2013/2013_04_19_Fa_Aromastoffe.html

416 <https://aromenverband.de/aromenverzehr-in-deutschland>

417 <https://www.bmel.de/DE/themen/landwirtschaft/oekologischer-landbau/aenderungen-oekoverordnung.html>

418 <https://schrotundkorn.de/essen/aromastoffe-strenge-regeln-fuer-bio>

419 <https://www.oekolandbau.de/verarbeitung/produktion/zusatz-und-hilfsstoffe/aromen/einsatz-von-konventionellen-aromen>

<https://www.eurofins.de/lebensmittel/food-news/food-testing-news/einsatz-von-aromen-in-bio-lebensmitteln>

https://orgprints.org/id/eprint/39335/1/FiBL_Aromenleitfaden_final.pdf

420 <https://www.lebensmittelklarheit.de/informationen/aromastoffe-viel-geschmack-weniger-natuerliche-zutaten>

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/aromastoffe-woher-stammt-das-extra-an-geschmack-25860>

421 <https://www.lebensmittellexikon.de/k0003870.php>

https://www.vis.bayern.de/essen_trinken/kennzeichnung/farbstoffe_pflanzlich.htm

<https://www.zusatzstoffmuseum.de/lexikon-der-zusatzstoffe/kurkumin.html>

422 <https://www.zusatzstoffmuseum.de/lexikon-der-zusatzstoffe/echteskarmin.html>

<https://www.zusatzstoffmuseum.de/lexikon-der-zusatzstoffe/annattoxinnorbixin.html>

<https://www.lebensmittellexikon.de/c0001960.php>

423 <https://www.lebensmittellexikon.de/a0002320.php>

424 <https://www.lebensmittelverband.de/de/mythen/ohne-kennzeichnung-zusatzstoffe>

https://www.vzh.de/sites/default/files/medien/167/dokumente/10-11_vzniedersachsen_Flyer_Ohne_Zusatzstoffe.pdf

425 <https://www.zusatzstoffmuseum.de/lexikon-der-zusatzstoffe/mikrokristallinecellulosecellulosepulver.html>

426 <https://food-detektiv.de/zusatzstoffe/?enumber=Mikrokristalline%20Cellulose.%20Cellulosepulver>

<https://www.zusatzstoffmuseum.de/lexikon-der-zusatzstoffe/mikrokristallinecellulosecellulosepulver.html>

427 <https://www.zusatzstoffmuseum.de/lexikon-der-zusatzstoffe/quarkermehl.html>

428 <https://www.lebensmittelklarheit.de/fragen-antworten/was-ist-modifizierte-staerke>

429 Zukunftsinstitut, Artikel "Von der Reklame zum Marketing" von 08/2015 (nicht mehr online, PDF liegt vor)

<https://www.absatzwirtschaft.de/werbung-und-nachhaltigkeit-das-spiel-mit-der-wahrheit-247756/>

⁴³⁰ <https://www.lebensmittelklarheit.de/informationen/garantiert-traditionelle-spezialitaet-gts>

⁴³¹ https://agriculture.ec.europa.eu/farming/geographical-indications-and-quality-schemes/geographical-indications-and-quality-schemes-explained_de

⁴³² <https://www.lebensmittelklarheit.de/informationen/geschuetzte-geografische-angabe-gga>

⁴³³ <https://www.bmel.de/DE/themen/landwirtschaft/agrarmaerkte/geschuetzte-bezeichnungen.html>

⁴³⁴ <https://www.lebensmittelklarheit.de/informationen/geschuetzte-ursprungsbezeichnung-g-u>

⁴³⁵ <https://www.verbraucherzentrale-bawue.de/pressemeldungen/presse-bw/werbung-mit-regionalitaet-entspricht-of-nicht-verbrauchererwartung-83130>

⁴³⁶ https://www.bfr.bund.de/de/health_claims-9196.html

https://www.bvl.bund.de/DE/Arbeitsbereiche/01_Lebensmittel/04_AntragstellerUnternehmen/01_HealthClaims/lm_healthClaims_node.html

⁴³⁷ <https://www.lebensmittelklarheit.de/informationen/gesundheitsbezogene-werbung-werbeversprechen-unter-kontrolle>

<https://www.it-recht-kanzlei.de/Thema/health-claims-verordnung.html>

⁴³⁸ <https://www.lebensmittelklarheit.de/produktmeldungen/hohes-c-energy-water-orange-maracuja>

<https://www.hohesc.de/functional-water>

⁴³⁹ <https://www.alpro.com/de>

⁴⁴⁰ <https://www.foodwatch.org/at/greenwashing-wie-lebensmittel-sich-klimafreundlich-rechnen-koennen>

<https://www.rnd.de/wirtschaft/lebensmittel-warum-klimaneutral-nicht-gleich-klimafreundlich-ist-YUTU6JP2YVB7TOVFYMF7ODJKUU.html>

https://www.foodwatch.org/fileadmin/-DE/Themen/Klimaluegen/Report_Klima_Claims/Klima_Report_2022.pdf

<https://eeb.org/new-eu-law-empowers-consumers-against-corporate-greenwashing/>

<https://www.tagesschau.de/ausland/europa/eu-greenwashing-werbung-100.html>

<https://www.duh.de/presse/pressemitteilungen/pressemitteilung/verbot-irrefuehrender-werbeaussagen-zu-klimaneutralitaet-deutsche-umwelthilfe-begruesst-neue-empowerin>

⁴⁴¹ <https://www.ifeu.de/fileadmin/uploads/Reinhardt-Gaertner-Wagner-2020-Oekologische-Fu%C3%9Fabdrucke-von-Lebensmitteln-und-Gerichten-in-Deutschland-ifeu-2020.pdf>

⁴⁴² <https://www.lebensmittelzeitung.net/politik/nachrichten/nachhaltigkeit-verbraucherschutz-fordern-verbot-von-klimaneutral-reklame-170253?crefresh=1>

⁴⁴³ <https://www.duh.de/presse/pressemitteilungen/pressemitteilung/klagen-der-deutschen-umwelthilfe-wegen-falscher-werbeversprechen-zu-klimaneutralitaet-wirken-immer>

⁴⁴⁴ <https://www.lebensmittelverband.de/de/lebensmittel/werbung/clean-labels>

⁴⁴⁵ https://www.verbraucherzentrale-bawue.de/sites/default/files/2021-04/AES_SauberesEtikettCleanLabel_Unterrichtsmaterial_E.pdf (S.2)

⁴⁴⁶ https://www.vzhh.de/sites/default/files/medien/167/dokumente/10-11_vzniedersachsen_Flyer_Ohne_Zusatzstoffe.pdf

⁴⁴⁷ <https://www.zusatzstoffmuseum.de/lexikon-der-zusatzstoffe/hefeextrakt.html>

⁴⁴⁸ <https://www.worldsoffood.de/gesund-und-bio/ratgeber-gesundheit/item/1483-hefeextrakt-und-andere-zusatzstoffe-%E2%80%93-alles-nur-tarnung.html>

⁴⁴⁹ <https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/ressourcenschonung/einzelhandel-und-umwelt/nachhaltigkeit/30684.html>

⁴⁵⁰ https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/421/publikationen/einsatz_von_nanomaterialien_in_kunststoffverpackungen.pdf

⁴⁵¹ <https://www.ble-medienservice.de/0409-8-essen-aber-sicher.html> (S.12)

⁴⁵² <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/lebensmittelproduktion/papier-karton-und-pappe-7044>

⁴⁵³ <https://www.efsa.europa.eu/de/topics/topic/mineral-oil-hydrocarbons>

⁴⁵⁴ <https://www.lebensmittelklarheit.de/informationen/nanotechnologie-lebensmitteln-vorkommen-und-kennzeichnung>

https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/421/publikationen/einsatz_von_nanomaterialien_in_kunststoffverpackungen.pdf

⁴⁵⁵ https://www.bfr.bund.de/de/fragen_und_antworten_zu_nanomaterialien-8552.html

⁴⁵⁶ <https://www.ble-medienservice.de/0409-8-essen-aber-sicher.html> (S.12-13)

<https://www.efsa.europa.eu/de/topics/topic/mineral-oil-hydrocarbons>

⁴⁵⁷ <https://www.mri.bund.de/de/institute/sicherheit-und-qualitaet-bei-obst-und-gemuese/forschungsprojekte/laser-labeling>

⁴⁵⁸ <https://www.ivv.fraunhofer.de/de/verpackung.html>

⁴⁵⁹ <https://www.ernaehrungs-umschau.de/print-news/08-04-2020-4-stufen-system-fuer-lebensmittel-nach-dem-verarbeitungsgrad>
<https://de.openfoodfacts.org/nova>
<https://www.fao.org/3/ca5644en/ca5644en.pdf>

⁴⁶⁰ <https://www.santepubliquefrance.fr/en/nutri-score>

⁴⁶¹ https://de.openfoodfacts.org/nutriscore?gclid=EAlalQobChMI5eTt76z0_QIVxPZRCh2yWgf6EAAAYASAAEgluOfD_BwE

⁴⁶² <https://www.foodwatch.org/de/der-nutri-score-wird-gerechter>
<https://www.bmel.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/DE/2023/045-nutri-score.html>
<https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittel-kennzeichnung/freiwillige-angaben-und-label/nutri-score/nutri-score-coen-berichte.html>
https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittel-kennzeichnung/freiwillige-angaben-und-label/nutri-score/nutri-score_node.html

⁴⁶³ <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/nutriscore-das-bedeutet-die-kennzeichnung-76209>

⁴⁶⁴ <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/nutriscore-das-bedeutet-die-kennzeichnung-76209>
<https://www.lebensmittel-forum.de/faq/forum-lebensmittel-und-ernaehrung/calciumgehalt-von-kaese-53879>
https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ernaehrung/Lebensmittel-Kennzeichnung/faq-nutri-score-markeninhaber-in-dt-uebersetzung.pdf?__blob=publicationFile&v=5
<https://www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2021/april/kein-ausgemachter-kaese>

⁴⁶⁵ <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/nutriscore-das-bedeutet-die-kennzeichnung-76209>

⁴⁶⁶ <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittel-kennzeichnung/freiwillige-angaben-und-label/nutri-score/naehwertkennzeichnung-hilfestellungen.html>
https://www.oekotest.de/freizeit-technik/Naehwert-Logo-Nutri-Score-bekommt-Ueberwachungsstelle-13587_1.html
<https://www.ral.de/der-kennzeichnungsexperte-ral-schreibt-ein-neues-kapitel-ral-wird-regulator-fuer-den-nutri-score-in-deutschland>

⁴⁶⁷ <https://www.bmel.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/DE/2023/021-nutriscore.html>

⁴⁶⁸ <https://www.verbraucherzentrale-bawue.de/pressemitteilungen/presse-bw/nutriscore-bietet-orientierung-wird-aber-zu-selten-angegeben-79281>
https://www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/2022-11/2022-12-01_verbraucherzentrale_bericht_marketcheck_nutri-score.pdf (S.29)
<https://bvkl.de/news/lebensmittelkontrolle-fehlanzeige-zu-wenig-personal-zu-wenig-geld.html>
<https://www.zdf.de/dokumentation/planet-e/planet-e-kontrollverlust---wer-prueft-unsere-lebensmittel-100.html>

⁴⁶⁹ <https://www.foodwatch.org/de/der-nutri-score-wird-gerechter>

⁴⁷⁰ <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittel-kennzeichnung/freiwillige-angaben-und-label/nutri-score/nutri-score-erklart-verbraucherinfo.html>

⁴⁷¹ <https://www.verbraucherzentrale-bawue.de/pressemitteilungen/presse-bw/nutriscore-bietet-orientierung-wird-aber-zu-selten-angegeben-79281>

⁴⁷² https://www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/2022-11/2022-12-01_verbraucherzentrale_bericht_marketcheck_nutri-score.pdf

⁴⁷³ <https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/ernaehrungsreport-2023.pdf> (S.12-15)

⁴⁷⁴ <https://www.verbraucherzentrale-bremen.de/aktuelle-meldungen/lebensmittel/gesund-ernaehren/marketcheck-proteine-wie-gut-sind-angereicherte-lebensmittel-50347>

Kapitel 3

⁴⁷⁵ <https://www.tagesspiegel.de/gesellschaft/essen-wird-als-waffe-eingesetzt-6863068.html>

⁴⁷⁶ <https://www.kfd-bundesverband.de/frau-und-mutter/archiv/archiv-2020/2020-ausgabe-5-foodamentalismus>
<https://www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungskommunikation/menschen-verstehen-und-staerken/essen-als-ideologie-oder-ersatzreligion>
<https://www.deutschlandfunk.de/essen-als-religion-das-neue-abendmahl-100.html>

⁴⁷⁷ <https://www.brotinstitut.de/brotinstitut/zahlen-und-fakten-zu-brot>

⁴⁷⁸ <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/425365/umfrage/durchschnittliche-einkaufsmenge-brot-je-haushalt-in-deutschland>
<https://www.baeckerhandwerk.de/baeckerhandwerk/zahlen-fakten>

⁴⁷⁹ <https://www.wvf.de/themen-projekte/landwirtschaft/ernaehrung-konsum/lebensmittelverschwendung/unser-taeglich-brot>

⁴⁸⁰ <https://www.youtube.com/watch?v=2tCQ-s77u3o>

⁴⁸¹ <https://utopia.de/ratgeber/woran-erkennt-man-wirklich-gutes-brot>

- ⁴⁸² <https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Ernaehrung/Lebensmittel-Kennzeichnung/LeitsaetzeBrot.html>
- ⁴⁸³ <https://www.thilobode.de/ver%C3%B6ffentlichungen>
- ⁴⁸⁴ <https://www.aerzteblatt.de/archiv/9630/Essen-Serotonin-und-Psyche-Die-unbewusste-nutritive-Manipulation-von-Stimmungen-und-Gefuehlen>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2903717>
- ⁴⁸⁵ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25911631>
- ⁴⁸⁶ <https://www.chemie.de/lexikon/Glykogenspeicher.html>
https://www.ssns.ch/wp-content/uploads/2020/12/HotTopic_Carboloadung_2.4.pdf
- ⁴⁸⁷ <https://www.chemie.de/lexikon/Gluconeogenese.html>
<https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12970-021-00459-9>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554417>
- ⁴⁸⁸ Jaminet, P und Jaminet, S.-C. (2018) *Perfect Health Diet. Die sicherste Art sich zu ernähren*. S. 56. Stuttgart: Georg Thieme Verlag KG.
- ⁴⁸⁹ <https://www.dge.de/presse/meldungen/2022/ballaststoffe-in-der-ernaehrung-senken-das-sterberisiko>
- ⁴⁹⁰ <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/ausgewaehlte-fragen-und-antworten-zu-ballaststoffen>
- ⁴⁹¹ <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/carbohydrates/carbohydrates-and-blood-suga>
- ⁴⁹² <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8500369>
<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/55062/Wohlstandskrankheiten-gefaehrden-Weltgesundheit>
- ⁴⁹³ <https://medlineplus.gov/carbohydrates.html>
- ⁴⁹⁴ <https://www.sign-lang.uni-hamburg.de/hlex/konzepte/l4/l454.htm>
- ⁴⁹⁵ <https://landeszentrum-bw.de/Lde/Startseite/wissen/kohlenhydrate>
<https://www.eufic.org/de/in-unserem-essen/artikel/die-funktionen-der-kohlenhydrate-im-korper>
- ⁴⁹⁶ <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/ausgewaehlte-fragen-und-antworten-zu-ballaststoffen>
<https://www.dge.de/presse/meldungen/2022/ballaststoffe-in-der-ernaehrung-senken-das-sterberisiko/>
- ⁴⁹⁷ <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/ballaststoffe>
<https://www.zmescience.com/science/who-report-fibers-14012019>
- ⁴⁹⁸ <https://www.diabetiker-nds.de/news/meldung/news/wie-fruktose-die-leber-verfettet>
<https://joe.bioscientifica.com/view/journals/joe/257/2/JOE-22-0270.xml?body=pdf-53935>
- ⁴⁹⁹ <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Zu-viel-Fruktzucker-ist-ungesund,fruchtzucker106.html>
<https://www.quarks.de/gesundheit/ernaehrung/fructose-nicht-besser-als-haushaltszucker>
- ⁵⁰⁰ <https://www.diabetiker-nds.de/news/meldung/news/wie-fruktose-die-leber-verfettet>
- ⁵⁰¹ <https://www.dge.de/wissenschaft/stellungnahmen-und-fachinformationen/stellungnahmen/glykaemischer-index-und-glykaemische-last>
- ⁵⁰² <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/carbohydrates>
- ⁵⁰³ <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/kohlenhydrate>
- ⁵⁰⁴ <https://www.dge.de/wissenschaft/stellungnahmen-und-fachinformationen/positionen/richtwerte-fuer-die-energiezufuhr-aus-kohlenhydraten-und-fett>
- ⁵⁰⁵ <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/energie>
- ⁵⁰⁶ <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-weight/diet-reviews/paleo-diet>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8004139/pdf/nutrients-13-01019.pdf> (S.2)
<https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/diaeten-und-fasten/paleo-1>
- ⁵⁰⁷ <https://www.paleo360.de/gesunde-ernaehrung/wie-viele-kohlenhydrate-darf-ich-essen>
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-weight/diet-reviews/paleo-diet>
- ⁵⁰⁸ Jaminet, P und Jaminet, S.-C. (2018) *Perfect Health Diet. Die sicherste Art sich zu ernähren*. S. 55-58. Stuttgart: Georg Thieme Verlag KG.
- ⁵⁰⁹ <https://projekte.uni-hohenheim.de/wwwwin140/info/interaktives/energiebed.htm>
- ⁵¹⁰ Ernährungsumschau Juni 2023/Ausgabe 6, M337

<https://www.mpg.de/20185165/0418-neur-hungrig-gehirn-sagt-der-leber-dass-sie-recyceln-soll-153735-x>

511 <https://cordis.europa.eu/article/id/422066-how-metabolic-flexibility-can-help-slow-ageing/de>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28467922>

512 <https://www.lebensmittellexikon.de/z0000210.php>

<https://www.botgarten.uni-mainz.de/zuckerrohr>

513 https://www.ble.de/DE/BZL/Daten-Berichte/Zucker/zucker_node.html;jsessionid=9C77B13A21A00CE34199E7E328925527.internet001

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/454453/umfrage/anbauflaeche-der-fuehrenden-anbaulteile-von-zuckerrueben-weltweit>

514 <https://www.zuckerverbaende.de/wir-sind-zucker/verarbeitung-der-zuckerruebe/zuckergewinnung>

515 <https://www.zuckerverbaende.de/zahlen-fakten/deutschland>

516 <https://www.aerzteblatt.de/archiv/2295/Kohlenhydrate-in-der-Ernaehrungsmedizin-unter-besonderer-Beruecksichtigung-des-Zuckers>

517 <https://www.consumer.bz.it/de/brauner-zucker-rohrrohrzucker-vollrohrzucker-was-ist-der-unterschied>

518 <https://utopia.de/ratgeber/ruebenzucker-rohrrohrzucker-und-rohrrohrzucker-das-sind-die-unterschiede>

<https://www.ndr.de/ratgeber/verbraucher/Die-groessten-Irrtuemer-ueber-Zucker.zucker125.html>

519 <https://idw-online.de/de/news810186>

520 <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/ernaehrung-lebensweise/zucker-und-suessstoffe-wie-erkenne-ich-sie-lebensmitteln>

521 <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/zucker-und-zuckerersatz-so-erkennen-sie-suessmacher-in-lebensmitteln-11552>

522 <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/haltbares-aus-der-eigenen-kueche/zuckern>

523 https://www.dge.de/fileadmin/dok/gesunde-ernaehrung/ernaehrungsempfehlung/10-regeln/Konsensuspapier_Zucker_DAG_DD_G_DGE_2018.pdf (S.5)

https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/2021-07/Sugar_infographic_multilingual_DE.pdf

524 <https://www.vzbv.de/sites/default/files/downloads/Versteckte-Suessmacher-Marktcheck-Kurzfassung-Juli-2013.pdf>

525 <https://www.lebensmittelklarheit.de/informationen/zucker-hat-viele-namen>

526 <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/ernaehrung-lebensweise/zucker-und-suessstoffe-wie-erkenne-ich-sie-lebensmitteln>

527 <https://www.verbraucherzentrale-hessen.de/feature/versteckten-zucker-erkennen-36982>

528 <https://www.lebensmittelklarheit.de/fragen-antworten/werbung-weniger-suess>

529 <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/zucker-und-zuckerersatz-so-erkennen-sie-suessmacher-in-lebensmitteln-11552>

530 <https://www.dge.de/wissenschaft/stellungnahmen-und-fachinformationen/stellungnahmen/quantitative-empfehlung-zur-zuckerzufuhr-in-deutschland>

<https://www.ddg.info/diabetes-zeitung/hochstens-50-gramm-pro-tag>

531 <https://www.who.int/news-room/detail/04-03-2015-who-calls-on-countries-to-reduce-sugars-intake-among-adults-and-children>

532 <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/carbohydrates/added-sugar-in-the-diet>

https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025.pdf#page=31

<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/sugar/how-much-sugar-is-too-much>

533 <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/175483/umfrage/pro-kopf-verbrauch-von-zucker-in-deutschland>

534 <https://de.statista.com/themen/6617/zuckerindustrie-in-deutschland/#topicOverview>

535 <https://www.efsa.europa.eu/de/news/added-and-free-sugars-should-be-low-possible>

536 <https://www.tagesschau.de/ausland/europa/who-europa-gewicht-101.html>

https://www.dzz-online.de/dzz/aktuelles/m_715

<https://www.who.int/news/item/13-12-2022-who-calls-on-countries-to-tax-sugar-sweetened-beverages-to-save-lives>

<https://www.obesityevidencehub.org.au/collections/prevention/countries-that-have-implemented-taxes-on-sugar-sweetened-beverages-ssbs>

537 <https://www.zuckerverbaende.de/unsere-positionen/zuckersteuer-deutschland>

538 <https://www.lebensmittelverband.de/de/lebensmittel/inhaltsstoffe/kohlenhydrate-und-zucker/fragen-und-antworten-zu-zucker>

539 <https://www.bzfe.de/lebensmittel/lebensmittelkunde/suessungsmittel>

<https://suessstoff-verband.info/suessstoff-wissen/suessstoffe-ueberblick>

⁵⁴⁰ <https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/suessungsmittel-was-sind-suessstoffe-und-zuckeraustauschstoffe-81624>

<https://www.lebensmittelklarheit.de/informationen/suess-zusatzstoffe-zuckeraustauschstoffe-und-suessstoffe>

⁵⁴¹ <https://konsument.at/essen-trinken/suessstoff-energiefrei>

<https://www.smarticular.net/was-esse-ich-eigentlich-zusatzstoffe-in-lebensmitteln>

⁵⁴² <https://suessstoff-verband.info/suessstoff-wissen/suessstoffe-ueberblick/sucralose>

⁵⁴³ <https://www.vgms.de/staerkeindustrie/lebensmittel/maltodextrine>

⁵⁴⁴ https://www.wissenschaft-aktuell.de/artikel/Suessstoffe_und_Kohlenhydrate_ndash_bedenkliche_Kombi1771015590789.html

⁵⁴⁵ <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2784545>

<https://www.diabetiker-nds.de/news/meldung/news/abnehmen-mit-suessstoff-funktioniert-nicht>

⁵⁴⁶ <https://www.who.int/news/item/15-05-2023-who-advises-not-to-use-non-sugar-sweeteners-for-weight-control-in-newly-released-guideline>

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240046429>

⁵⁴⁷ <https://www.ernaehrungs-umschau.de/print-news/15-05-2023-suessstoffe-koennen-das-mikrobiom-veraendern-und-blutzuckerspiegel-erhoehen>

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/203793/Zuckerersatz-und-Insulinresistenz-Suessstoffe-als-Stoffwechselrisiko>

<https://www.mdpi.com/1422-0067/22/10/5228>

⁵⁴⁸ <https://www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungswissen/gesundheit/mikrobiom>

⁵⁴⁹ <https://www.ernaehrungs-umschau.de/print-news/15-05-2023-suessstoffe-koennen-das-mikrobiom-veraendern-und-blutzuckerspiegel-erhoehen>

<https://www.diabetiker-nds.de/news/meldung/news/suessstoffe-veraendern-darmflora-und-erhoehen-teilweise-blutzucker>

⁵⁵⁰ <https://www.diabetiker-nds.de/news/meldung/news/insulin-schon-beim-anblick-von-leckerem-essen-produziert>

⁵⁵¹ <https://www.diabetiker-nds.de/news/meldung/news/was-suessstoffe-und-insulin-miteinander-zu-tun-haben>

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/203793/Zuckerersatz-und-Insulinresistenz-Suessstoffe-als-Stoffwechselrisiko>

⁵⁵² <https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/suessungsmittel-was-sind-suessstoffe-und-zuckeraustauschstoffe-81624>

⁵⁵³ https://www.bfr.bund.de/cm/343/bewertung_von_suessstoffen.pdf

⁵⁵⁴ <https://www.lebensmittelklarheit.de/informationen/suess-zusatzstoffe-zuckeraustauschstoffe-und-suessstoffe>

⁵⁵⁵ <https://www.bfr.bund.de/cm/343/suessungsmittel-mehrheit-der-studien-bestaetigt-keine-gesundheitsbeeintraechtigung-allerdings-ist-die-studienlage-unzureichend.pdf>

⁵⁵⁶ <https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/suessungsmittel-was-sind-suessstoffe-und-zuckeraustauschstoffe-81624>

⁵⁵⁷ <https://www.spektrum.de/lexikon/biologie/proteine/54137>

⁵⁵⁸ <https://pubs.rsc.org/en/content/articlehtml/2016/fo/c5fo01530h>

⁵⁵⁹ https://www.dge.de/fileadmin/dok/gesunde-ernaehrung/gezielte-ernaehrung/sportler-innen/EU07_2020_M406_M413_1.pdf

⁵⁶⁰ <https://www.efsa.europa.eu/de/press/news/120209>

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/43411>

⁵⁶¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6893534>

[https://www.nmcd-journal.com/article/S0939-4753\(21\)00452-X/fulltext](https://www.nmcd-journal.com/article/S0939-4753(21)00452-X/fulltext)

⁵⁶² <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36822394>

<https://ifpe-giessen.de/neues-aus-der-wissenschaft-krafttraining>

⁵⁶³ <https://www.quarks.de/gesundheit/ernaehrung/ist-tierisches-eiweiss-wirklich-besser>

https://www.acsm.org/docs/default-source/files-for-resource-library/protein-intake-for-optimal-muscle-maintenance.pdf?sfvrsn=688d8896_2

⁵⁶⁴ https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2016/04_16/EU04_2016_M220-M230.pdf

⁵⁶⁵ <https://www.presetext.com/news/harvard-studie-tierisches-protein-erhoeht-die-sterblichkeit-pflanzliches-senkt-sie.html>

⁵⁶⁶ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28642676>

⁵⁶⁷ https://www.dge.de/fileadmin/dok/gesunde-ernaehrung/gezielte-ernaehrung/sportler-innen/EU07_2020_M406_M413_1.pdf (M411, 137)

⁵⁶⁸ https://www.dge.de/fileadmin/dok/gesunde-ernaehrung/gezielte-ernaehrung/sportler-innen/EU07_2020_M406_M413_1.pdf

⁵⁶⁹ <https://www.lebensmittelklarheit.de/fragen-antworten/wann-darf-ein-produkt-als-protein-bezeichnet-werden>
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/werbung-mit-naehwertangaben-klare-vorgaben-fuer-die-hersteller-10478>
https://food.ec.europa.eu/safety/labelling-and-nutrition/nutrition-and-health-claims/nutrition-claims_en

⁵⁷⁰ https://www.agrarforschungschweiz.ch/wp-content/uploads/2019/12/2018_01_2352.pdf

⁵⁷¹ <https://www.verbraucherzentrale-bremen.de/aktuelle-meldungen/lebensmittel/gesund-ernaehren/marktcheck-proteine-wie-gut-sind-angereicherte-lebensmittel-50347>

⁵⁷² <https://www.verbraucherzentrale-sachsen.de/presse-meldungen/lebensmittel/highprotein-mehr-schein-als-sein-82188>
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/ernaehrung-fuer-senioren/proteine-und-proteinpraeparate-48676>

⁵⁷³ <https://www.efsa.europa.eu/de/press/news/120209>
https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/dietary-protein-overview-countries-6_en

⁵⁷⁴ <https://pubs.rsc.org/en/content/articlehtml/2016/fo/c5fo01530h> (Punkt 6.1)

⁵⁷⁵ <https://pubs.rsc.org/en/content/articlehtml/2016/fo/c5fo01530h> (Punkt 8.1)

⁵⁷⁶ https://www.researchgate.net/publication/5924525_Hydration_and_Physical_Performance/link/5682a26408ae1e63f1eff05b/download

⁵⁷⁷ <https://pressbooks-dev.oer.hawaii.edu/humannutrition/chapter/protein-digestion-and-absorption>
<https://international.neb.com/applications/protein-analysis-and-tools/roteomics/protein-digestion>

⁵⁷⁸ https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43411/WHO_TRS_935_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y
<https://ptaforum.pharmazeutische-zeitung.de/folgen-hoher-saeurelast/seite/alle>

⁵⁷⁹ <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/ernaehrung-fuer-senioren/proteine-und-proteinpraeparate-48676>
<https://academic.oup.com/chemse/article/31/8/747/364338>

⁵⁸⁰ <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/nejmoa035700>
<https://www.rheumaliga.ch/blog/2017/gicht-genetik-lifestyle>

⁵⁸¹ <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-hidden-dangers-of-protein-powders>

⁵⁸² <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8881173>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32724616>

⁵⁸³ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8881173>

⁵⁸⁴ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10252490> (1. Introduction)
<https://www.mdpi.com/2072-6643/9/10/1093> (PDF S.2)

⁵⁸⁵ <https://www.youtube.com/watch?v=s5PBkODCPig>

⁵⁸⁶ <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-hidden-dangers-of-protein-powders>

⁵⁸⁷ https://www.ble.de/DE/Projektfoerderung/Foerderungen-Auftraege/Eiweisspflanzenstrategie/eiweisspflanzenstrategie_node.html

⁵⁸⁸ https://www.ble.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/DE/2022/220204_Huelsenfruechte.html

⁵⁸⁹ <https://www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2020/juni/brot-mit-mehr-proteinen-und-ballaststoffen>
<https://www.fibl.org/de/infotek/meldung/mehr-huelsenfruechte-ins-brot>
<https://www.wochenblatt.com/andleben/haus-haushalt/ackerbohnen-auf-den-speisezettel-11838425.html>

⁵⁹⁰ <https://www.zukunftsspeisen.com/post/buchweizen-nussiges-kr%C3%B6terichgew%C3%A4chs>

⁵⁹¹ <https://pubs.acs.org/doi/10.1021/acs.jafc.0c02815>
<https://www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2020/august/gluten-freispruch-fuer-modernen-weizen>

⁵⁹² Jaminet, P und Jaminet, S.-C. (2018) *Perfect Health Diet. Die sicherste Art sich zu ernähren*. S. 281-292. Stuttgart: Georg Thieme Verlag KG

⁵⁹³ <https://utopia.de/ernaehrung-brot-nicht-vertragen-unvertraeglichkeit-85604>
<https://pubs.acs.org/doi/10.1021/acs.jafc.0c02815>
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1756464616301463>

⁵⁹⁴ <https://www.welt.de/politik/deutschland/plus190797629/Ernaehrungswissenschaftler-Milch-ist-ein-hochbrisanter-Cocktail.html>

⁵⁹⁵ <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2161831322002058?via%3Dihub>

<https://www.ernaehrungs-umschau.de/print-artikel/15-02-2018-gesundheitliche-bewertung-von-milch-und-milchprodukten-und-ihren-inhaltsstoffen>

⁵⁹⁶ <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2161831322002034?via%3Dihub>

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/mikro-ribonukleinsaure-in-milch-gesundheitliches-risiko-sehr-unwahrscheinlich.pdf>

⁵⁹⁷ <https://www.businessinsider.de/wissenschaft/ernaehrungsprofessor-erklaert-warum-er-nie-milch-trinkt-r>

⁵⁹⁸ <https://www.spektrum.de/news/weder-lebenselixier-noch-gift-milch-in-massen-ist-gesund/1679110>

⁵⁹⁹ <https://milchland.de/hormone-in-kuhmilch-was-bedeutet-das-fuer-mich>

<https://translational-medicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12967-018-1760-8>

<https://www.bfr.bund.de/cm/343/fragen-und-antworten-zu-hormonen-in-fleisch.pdf>

⁶⁰⁰ https://www.ble.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/DE/2023/230414_Milchbilanz.html

https://www.ble.de/DE/BZL/Daten-Berichte/Milch-Milcherzeugnisse/milch-milcherzeugnisse_node.html

⁶⁰¹ <https://de.statista.com/themen/7826/milchersatzprodukte/#topicOverview>

⁶⁰² <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2013:347:0671:0854:de:PDF>

⁶⁰³ <https://www.bzfe.de/lebensmittel/trendlebensmittel/vegane-lebensmittel>

⁶⁰⁴ <https://www.lebensmittelklarheit.de/news/urteil-milchersatz-darf-nicht-pflanzenmilch-heissen>

⁶⁰⁵ <https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/hafer-kokos-mandel-reis-soja-milchersatzprodukte-unter-der-lupe-62593>

⁶⁰⁶ <https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/hafer-kokos-mandel-reis-soja-milchersatzprodukte-unter-der-lupe-62593>

https://www.verbraucherzentrale.nrw/sites/default/files/2021-07/Milchersatzprodukte_Pflanzendrinks_Marktstichprobe_032021_VZNRW.pdf

⁶⁰⁷ <https://uwe-spiekermann.com/2023/03/25/mandelmilch-anfange-eines-megatrends>

⁶⁰⁸ <https://www.landwirtschaft.de/landwirtschaft-verstehen/haetten-sies-gewusst/landwirtschaft-in-zahlen/14-prozent-der-landwirtschaftlichen-betriebe-wirtschaften-oekologisch-1-1>

<https://www.bmel-statistik.de/ernaehrung-fischerei/fischerei>

⁶⁰⁹ <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/292994/umfrage/fischkonsum-weltweit-nach-regionen>

⁶¹⁰ <https://de.asc-aqua.org/presse/so-frueh-wie-noch-nie-heute-ist-fischerschoepfungstag>

⁶¹¹ https://www.ble.de/DE/Themen/Fischerei/fischerei_node.html;jsessionid=9A97121F5891B09D1CC14B8CBFBFAA2F.internet942

⁶¹² <https://www.lebensmittelzeitung.net/handel/nachrichten/preissenkungen-tiefkuehlfisch-wird-billiger-171855>

⁶¹³ Spector, T. (2022). *Die Wahrheit über unser Essen. Warum fast alles, was man uns über Ernährung erzählt, falsch ist*. S. 146-147. Originaltitel: *Spoon-Fed. Why Almost Everything We've Been Told About Food Is Wrong*. Originalverlag: Jonathan Cape (2020). Köln: Dumont.

⁶¹⁴ <https://www.fei-bonn.de/gefoerderte-projekte/projektdatenbank/aif-21952-n-projekt>

https://www.bvl.bund.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/01_lebensmittel/2022/2022_PM_JPK_Betrug_Sushi.html

⁶¹⁵ Spector, T. (2022). *Die Wahrheit über unser Essen. Warum fast alles, was man uns über Ernährung erzählt, falsch ist*. S. 141-142. Originaltitel: *Spoon-Fed. Why Almost Everything We've Been Told About Food Is Wrong*. Originalverlag: Jonathan Cape (2020). Köln: Dumont.

⁶¹⁶ https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Ernaehrung/Lebensmittel-Kennzeichnung/LeitsaetzeFische.pdf?__blob=publicationFile&v=9 (Kapitel 2.3.9.1 ff, S.37-38)

⁶¹⁷ <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/ernaehrung-fuer-senioren/fette-und-oele-in-der-kueche-welche-eignen-sich-fuer-was-48811>

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/speiseoele-welche-eignen-sich-fuer-was-38811>

⁶¹⁸ https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2014/03_14/EU03_2014_M162_M170_fortbildung.pdf

<http://www.dgfett.de/index.php>

https://www.sge-ssn.ch/media/Merkblatt_Fette_und_Oele_in_der_Kueche_2016.pdf

⁶¹⁹ <https://www.dqe.de/wissenschaft/fachinformationen/trans-fettsauren-und-die-gesundheit>

⁶²⁰ <https://blsdb.de/bls?background>

<https://www.vitalarzt-marquardt.de/omega-3/omega-tabelle> (nach Bundeslebensmittelschlüssel 2021)

[https://www.plefa.com/article/S0952-3278\(16\)30002-3/fulltext](https://www.plefa.com/article/S0952-3278(16)30002-3/fulltext)

⁶²¹ <https://www.bzfe.de/lebensmittel/lebensmittelkunde/speisefette-und-oele>

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/speiseoele-welche-eignen-sich-fuer-was-38811>

<https://www.mri.bund.de/de/institute/sicherheit-und-qualitaet-bei-getreide/bereich-lipidforschung/faq-erhitzung-pflanzenoele>

⁶²² <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/wie-viel-fett-am-tag-gehört-zu-einer-gesunden-ernaehrung-40798>

⁶²³ https://www.dge.de/fileadmin/dok/gesunde-ernaehrung/gezielte-ernaehrung/sportler-innen/EU09_2019_M538-M545.pdf

⁶²⁴ <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2001/daz-15-2001/uid-555>

⁶²⁵ <https://fet-ev.eu/fette-fettsaeuren>

⁶²⁶ <https://www.sciencedirect.com/topics/earth-and-planetary-sciences/fatty-acids>

⁶²⁷ https://www.chemie.uni-wuerzburg.de/fileadmin/08020000/user_upload/makula/Omega-3-6-Fettsaeuren.pdf.pdf

⁶²⁸ <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2010:037:0016:0018:DE:PDF> (S. 18)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18408140>

<https://www.fao.org/3/i1953e/i1953e00.pdf>

⁶²⁹ <https://www.efsa.europa.eu/de/press/news/nda100326>

<https://www.efsa.europa.eu/de/press/news/120727>

⁶³⁰ <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Omega3FattyAcids-HealthProfessional>

<https://landeszentrum-bw.de/.Lde/Startseite/wissen/fette-in-der-nahrung>

<https://lpi.oregonstate.edu/mic/other-nutrients/essential-fatty-acids>

⁶³¹ <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/113176/Stiftung-Warentest-haelt-Mittel-mit-Omega-3-Fettsaeuren-fuer-ueberfluessig>

<https://www.test.de/Pillen-fuer-die-Schule-Leere-Versprechen-4494129-0>

⁶³² <https://www.mordorintelligence.com/de/industry-reports/europe-omega-3-products-market>

⁶³³ <https://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/omega3fettsaeurekapseln-sinnvolle-nahrungsergaenzung-8585>

⁶³⁴ <https://www.grandviewresearch.com/industry-analysis/omega-3-supplement-market>

<https://www.databridgemarketresearch.com/reports/global-omega-3-supplement-market>

<https://www.bmj.com/content/348/bmj.q2272>

<https://www.mordorintelligence.com/de/industry-reports/omega-3-product-market>

<https://www.mordorintelligence.com/de/industry-reports/europe-omega-3-products-market>

⁶³⁵ GfK Consumer Panel CP+ 2.0 FMCG

⁶³⁶ <https://www.ernaehrungs-umschau.de/news/07-08-2015-deutsche-kennen-sich-mit-fetten-nicht-aus>

<https://www.dge.de/wissenschaft/dge-leitlinien/leitlinie-fett>

<https://www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/262256/zum-ernaehrungsverhalten-in-deutschland>

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/196784/Omega-3-Fettsaeuren-Diaetfehler>

⁶³⁷ <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/nationale-verzehrsstudie-zusammenfassung.html>

<https://www.mri.bund.de/de/institute/ernaehrungsverhalten/forschungsprojekte/nvsii>

⁶³⁸ <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/energie>

⁶³⁹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4035446>

<https://www.marathonfitness.de/wie-viel-kcal-sind-1-kg-koerperfett>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4035446/>

⁶⁴⁰ https://www.bfr.bund.de/de/a-z_index/mineralstoffe-5074.html

<https://www.bfr.bund.de/cm/350/bfr-verbrauchermonitor-2021-spezial-vitamine-als-nahrungsergaenzungsmittel.pdf>

https://www.bfr.bund.de/de/a-z_index/nahrungsergaenzungsmittel-4538.html

⁶⁴¹ <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/faqs-vegane-ernaerung>

<https://ifpe-giessen.de/multiveq-studie>

⁶⁴² <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/sekundaere-pflanzenstoffe-warum-sie-wichtig-sind-4946>

⁶⁴³ <https://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/projekt-klartext-nem/infos-zum-nachhoeren-podcasts-zu-nahrungsergaenzungsmitteln-58304>

⁶⁴⁴

https://www.bfr.bund.de/de/presseinformation/2022/05/pillen_und_pulver_rund_ein_drittel_der_bevoelkerung_nimmt_jede_woche_vitamine_ueber_nahrungsergaenzungsmittel_ein-291814.html

⁶⁴⁵ <https://de.statista.com/prognosen/722012/umfrage-zum-konsum-von-nahrungsergaenzungsmitteln-in-deutschland>

⁶⁴⁶ <https://www.bundesregierung.de/breg-de/suche/nahrungsergaenzungsmittel-2026876>

⁶⁴⁷ <https://apps2.bvl.bund.de/nem/form/main.do>

Kapitel 4

⁶⁴⁸ Ernährungsumschau 6/2023 M371 c/o Lachenmeier DW, Löbell-Behrends S, Böse W, Marx G: Does European Union food policy privilege the internet market? (...) Food Control 2013; 30: 705-13

⁶⁴⁹ <https://www.aerzteblatt.de/pdf.asp?id=215078>

<https://ifpe-giessen.de>

⁶⁵⁰ <https://www.bund.net/massentierhaltung/haltungskennzeichnung/bio-siegel>

https://www.buecher.de/shop/umweltpolitik/der-bio-bluff/grimm-hans-ulrich/products_products/detail/prod_id/28068441

<https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/wissen/lebensmittel/lebensmittelproduktion/eubiologo-einheitliches-logo-fuer-verpackte-oekoprodukte-10717>

<https://www.oekolandbau.de/bio-im-alltag/bio-wissen/zusatzstoffe-in-bio-lebensmitteln>

<https://bvik.de/news/bio-lebensmittel-welche-zusatzstoffe-sind-erlaubt.html>

⁶⁵¹ <https://www.projekt-gutenberg.org/ebert/fleisch/fleischl.html> (Ebert, C. Die Küche der Zukunft – auf fleischloser Grundlage S.16-17). Dresden: Verlag für angewandte Lebenspflege

⁶⁵² <https://www.projekt-gutenberg.org/ebert/fleisch/fleischl.html> Ebert, C. (1927) *Die Küche der Zukunft – auf fleischloser Grundlage*. S.8-9. Dresden: Verlag für angewandte Lebenspflege

Kapitel 5

⁶⁵³ <https://www.lebensmittelzeitung.net/industrie/nachrichten/getraenke-coca-cola-erhoeht-erneut-die-preise-172309>

<https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/grundlagen/true-cost-wahre-kosten>

⁶⁵⁴ <https://ernaehrungsraete.org/2023/03/16/das-netzwerk-der-ernaehrungsraete-ist-gegruendet>

<https://www.buergerrat.de/aktuelles/buergerrat-zu-ernaehrung-beendet-seine-arbeit>

https://www.bundestag.de/parlament/buergerraete/buergerrat_th1

<https://www.verbaende.com/news/pressemitteilung/lebensmittelverband-sieht-einsatz-eines-buergerrats-ernaehrung-kritisch-154242>