

8 Ernährung heute

Heute üben viele Menschen einen sitzenden Beruf aus und benötigen dadurch weniger Nahrung als früher. Die Auswahl und das Angebot ist heute riesig und für die grosse Mehrheit der Menschen bezahlbar geworden. Dadurch entsteht oft ein **Missverhältnis** zwischen Nahrungsaufnahme und Nahrungsbedarf: Viele essen zu viel und zu fett.

Obwohl wir heute besser Bescheid wissen über gesunde Ernährung, nehmen wir uns oft zu wenig Zeit für die Zubereitung von frischen Lebensmitteln und greifen zu Fertiggerichten und Fastfood, welche fetthaltiger sind und chemische **Geschmacksverstärker** sowie **Konservierungsmittel** enthalten.

Das schnelle Essen ist meist nicht gesundheitsförderlich, da man leicht zu viel zu sich nimmt und dadurch die Verdauung belastet.