**Vollwertkost ist aus medizinischer Sicht eine besonders ausgewogene Ernährungsweise. Sie basiert vor allem auf Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Getreide und Milch.**

* Die Vollwertkost ist überwiegend lakto-vegetabil bzw. ovo-lakto-vegetabil. Obst, rohes oder gegartes Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreideprodukte, Milcherzeugnisse und Eier bilden den Schwerpunkt der Ernährung. Auf Fleisch- & Fischprodukte wird weitgehend verzichtet. Raffinierten Zucker, Auszugsmehle (weiße Mehle), künstliche Zusatzstoffe und industriell hergestellte Erzeugnisse wird ganz verzichtet. Eine ausgewogene Vollwerternährung ist für jede Altersstufe außer für Babys geeignet. Bei konsequent vollwertiger Ernährung ist ein Nährstoffmangel nahezu ausgeschlossen. Bei einer Umstellung der Kost auf vollwertige Ernährung kann es anfangs zu Verdauungsproblemen kommen - Magen und Darm müssen sich erst langsam an die ungewohnte Menge an Frischkost und Ballaststoffen gewöhnen.

Die moderne Vollwerternährung basiert auf folgenden Grundsätzen:

* **Frisch zubereitet, wenig vorbehandelt**  
  Die in der Vollwerternährung verwendeten Lebensmittel sind kaum vorbehandelt, werden möglichst frisch zubereitet. Dadurch bleiben wichtige Nährstoffe, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente erhalten.
* **Obst und Gemüse der Saison**  
  Obst und Gemüse kommen möglichst entsprechend ihrer Saison auf den Speiseplan, also entsprechend ihrer natürlichen Wachstums- und Erntezeit. Produkte der Saison sind natürlich gereift und daher aromatischer als Gewächshausprodukte.
* **Getreide und Zucker**  
  In der Vollwerternährung wird das ganze Korn verarbeitet - (vermahlen) verwendet (keine Auszugs- (Weiß)mehle). Zum Süßen wird wird brauner Vollwertzucker (kein herkömmlicher Haushaltszucker) verwendet, oder Honig bzw. Ahornsirup.
* **Heimische Erzeugnisse aus ökologischem Anbau**  
  Vollwertköstler bevorzugen Lebensmittel aus heimischen Regionen und ökologischem Landbau. Diese Erzeugnisse sind kaum mit Schadstoffen belastet, der Anbau und die Produktion folgen ökologischen, nachhaltigen Kriterien. Lange Transportwege werden vermieden und umweltbelastendes Verpackungsmaterial gespart.
* **Fairer Handel**  
  Vollwerternährung fördert die heimische Landwirtschaft und einen fairen Handel mit Entwicklungsländern.