# 🇷🇺 Russisch Vokabeln: Diätetik und Ernährung

Russisch – Deutsch · 106 Wörter · Niveau B1–B2

| Russisch | Aussprache | Deutsch |
|---|---|---|
| **противовоспали́тельный** | *protiwowospalítelnyj* | antientzündlich |
| **антиоксида́нтный** | *antioksidántnyj* | antioxidativ |
| **сыро́й** | *syrój* | roh |
| **пригото́вленный на пару́** | *prigotówlennyj na parú* | gedämpft |
| **ко́фе без кофеи́на** | *kófe bez kofeína* | der koffeinfreie Kaffee |
| **сбаланси́рованный** | *sbalansírowannyj* | ausgewogen |
| **нежи́рный** | *neshírnyj* | fettarm |
| **потребле́ние** | *potreblénije* | die Aufnahme |
| **физи́ческая акти́вность** | *fizítscheskaja aktíwnost* | die körperliche Betätigung |
| **зави́симость** | *zawísimost* | die Sucht |
| **пищева́я доба́вка** | *pischtschewája dobáwka* | der Zusatzstoff |
| **проду́кты пита́ния** | *prodúkty pitánija* | die Lebensmittel |
| **аллерги́я** | *allergíja* | die Allergie |
| **аппети́т** | *appetít* | der Appetit |
| **поступле́ние (веще́ств)** | *postuplénije (weschtschéstw)* | die Zufuhr |
| **аспарта́м** | *aspartám* | das Aspartam |
| **овёс** | *owjos* | der Hafer |
| **минера́льная вода́** | *minerálnaja wodá* | das Mineralwasser |
| **сахарозамени́тель** | *sacharozamenítel* | der Süßstoff |
| **эне́ргия** | *enérgija* | die Energie |
| **сбаланси́рованное пита́ние** | *sbalansírowannoje pitánije* | die ausgewogene Ernährung |
| **маркиро́вка пищево́й це́нности** | *markirówka pischtschewój zénnosti* | die Nährwertkennzeichnung |
| **пищева́я привы́чка** | *pischtschewája priwýtschka* | die Essgewohnheit |
| **расти́тельное ма́сло** | *rastítelnoje máslo* | das Pflanzenöl |

| Russisch | Aussprache | Deutsch |
|---|---|---|
| **ингредие́нт** | *ingredijént* | die Zutat |
| **инсули́н** | *insulín* | das Insulin |
| **непереноси́мость** | *neperenossímost* | die Unverträglichkeit |
| **ожире́ние** | *oshirénije* | die Fettleibigkeit |
| **алкого́льный напи́ток** | *alkogólnyj napítok* | das alkoholische Getränk |
| **энергети́ческий напи́ток** | *energetítscheskij napítok* | der Energydrink |
| **спорти́вный напи́ток** | *sportíwnyj napítok* | das Sportgetränk |
| **сла́дкий напи́ток** | *sládkij napítok* | das gesüßte Getränk |
| **кофеи́н** | *kofeín* | das Koffein |
| **кало́рия** | *kalórija* | die Kalorie |
| **переку́с** | *perekús* | der Snack |
| **консерва́нт** | *konserwánt* | das Konservierungsmittel |
| **креати́н** | *kreatín* | das Kreatin |
| **обезво́живание** | *obezwóshiwanije* | die Dehydrierung |
| **пищеваре́ние** | *pischtschewarénije* | die Verdauung |
| **у́ровень са́хара в кро́ви** | *úrowen sáchara w krowí* | der Blutzucker |
| **по́рция** | *pórzija* | die Portion |
| **бело́к** | *belók* | das Eiweiß |
| **коли́чество** | *kolítschestwo* | die Menge |
| **здоро́вье** | *zdorówje* | die Gesundheit |
| **кровяно́е давле́ние** | *krowjanóje dawlénije* | der Blutdruck |
| **разнообра́зие** | *raznoobrázije* | die Abwechslung |
| **витами́н** | *witamín* | das Vitamin |
| **дието́лог-консульта́нт** | *dijetólog-konsultánt* | der Ernährungsberater |
| **ка́льций** | *kálzij* | das Kalzium |
| **зерновы́е** | *zernowýje* | das Getreide |
| **холестери́н** | *cholesterín* | das Cholesterin |
| **краси́тель** | *krassítel* | der Farbstoff |
| **биологи́чески акти́вная доба́вка** | *biologítscheski aktíwnaja dobáwka* | das Nahrungsergänzungsmittel |
| **диабе́т** | *diabét* | der Diabetes |
| **дието́лог** | *dijetólog* | der Diätologe |

| Russisch | Aussprache | Deutsch |
|---|---|---|
| **торго́вый автома́т с заку́сками** | *torgówyj awtomát s zakúskami* | der Snackautomat |
| **фастфу́д** | *fastfúd* | das Fast Food |
| **мучны́е изде́лия** | *mutschnýje izdélija* | die Mehlprodukte |
| **желе́зо** | *shelézo* | das Eisen |
| **фру́кты** | *frúkty* | das Obst |
| **морепроду́кты** | *moreprodúkty* | die Meeresfrüchte |
| **углево́ды** | *uglewódy* | die Kohlenhydrate |
| **глюте́н** | *gljutén* | das Gluten |
| **насы́щенные жи́рные кисло́ты** | *nassýschtschennyje shírnyje kislóty* | die gesättigten Fettsäuren |
| **переку́сывание** | *perekúsywanije* | das Knabbern |
| **лакто́за** | *laktóza* | die Laktose |
| **о́вощи** | *ówoschtschi* | das Gemüse |
| **липи́ды** | *lipídy* | die Lipide |
| **ма́гний** | *mágnij* | das Magnesium |
| **обме́н веще́ств** | *obmén weschtschéstw* | der Stoffwechsel |
| **пита́тельное вещество́** | *pitátelnoje weschtschestwó* | der Nährstoff |
| **вес** | *wes* | das Gewicht |
| **попко́рн** | *popkórn* | das Popcorn |
| **ка́лий** | *kálij* | das Kalium |
| **пробио́тик** | *probiótik* | das Probiotikum |
| **моло́чный проду́кт** | *molótschnyj produkt* | das Milchprodukt |
| **план пита́ния** | *plan pitánija* | der Ernährungsplan |
| **дие́та** | *dijéta* | die Diät |
| **по́лноценный приём пи́щи** | *pólnozennyj prijom píschtschi* | die vollständige Mahlzeit |
| **соль** | *sol* | das Salz |
| **на́трий** | *nátrij* | das Natrium |
| **со́я** | *sója* | die Soja |
| **са́хар** | *sáchar* | der Zucker |
| **доба́вленный са́хар** | *dobáwlennyj sáchar* | der zugesetzte Zucker |

| Russisch | Aussprache | Deutsch |
|---|---|---|
| **излишний вес** | *izlíschnij wes* | das Übergewicht |
| **цинк** | *zink* | das Zink |
| **аминокислóты** | *aminokislóty* | die Aminosäuren |
| **пищевы́е волóкна** | *pischtschewýje wolókna* | die Ballaststoffe |
| **овся́ные хлóпья** | *owsjányje chlópja* | die Haferflocken |
| **семена́** | *semená* | die Samen |
| **жиры́** | *shirý* | die Fette |
| **минера́льные вещества́** | *minerálnyje weschtschestwá* | die Mineralstoffe |
| **оре́хи** | *oréchi* | die Nüsse |
| **вре́дный для здоро́вья** | *wrédnyj dlja zdorówja* | ungesund |
| **пита́тельный** | *pitátelnyj* | nahrhaft |
| **здоро́вый** | *zdorówyj* | gesund |
| **сушёный** | *suschonyj* | getrocknet |
| **вегетариа́нский** | *wegetariánskij* | vegetarisch |
| **Nützliche Verben** | | |
| **выбира́ть** | *wybirát* | wählen |
| **уравнове́шивать** | *urawnowéschiwat* | ausgleichen |
| **сиде́ть на дие́те** | *sidét na dijéte* | auf Diät sein |
| **голода́ть (пости́ться)** | *golodát (postítsja)* | fasten |
| **худе́ть** | *chudét* | schlanker werden |
| **теря́ть вес** | *terját wes* | abnehmen |
| **нача́ть дие́ту** | *natschát dijétu* | eine Diät anfangen |
| **замора́живать** | *zamoráshiwat* | einfrieren |

© vokabellisten.com – Kostenlose Vokabellisten in 49 Sprachen. Weitergabe nur mit Quellenangabe.