

Vegetarische Ernährung: gesund – tierfreundlich – umweltschonend

Fleischlos liegt im Trend.

Durch Fleischskandale wie BSE, Gammelfleisch, Antibiotika-Rückstände im Fleisch, Etikettenschwindel (Pferdefleisch) usw. ist vielen die Lust auf Fleisch vergangen. Aber auch Bilder aus Tierfabriken mit tierquälerischen Haltungsbedingungen bewirken ein Umdenken.

Zudem haben Fleisch und andere tierische Produkte zahlreiche Umweltfolgen, wie diverse Studien belegen: Überdüngung, Klimagase, Abholung von Regenwäldern für Futter- und Weideflächen, hoher Wasserverbrauch, Getreideverschwendung als Futtermittel.

Ca. 2,5-3% der Schweizer sind Vegetarier. Diese unterteilen sich in vier Gruppen:

- **Ovo-lacto-Vegetarier:**

Die meisten Vegetarier gehören zu dieser Gruppe. Sie essen neben pflanzlichen Lebensmitteln, Eiern, Milch und Milchprodukten.

- **Lacto-Vegetarier:**

Bei dieser Kostform werden von den tierischen Produkten nur Milch und Milchprodukte verzehrt. Die Zahl der Laktovegetarier ist gering.

- **Ovo-Vegetarier:**

Sie essen von den tierischen Produkten nur Eier. Ovo-Vegetarier gehören ebenfalls zur Minderheit. Der Milchverzicht hängt ev. mit Unverträglichkeiten zusammen.

- **Veganer:**

Nur jeder 10. Vegetarier ernährt sich vegan. Veganer essen keine tierischen Produkte. Sie verzichten auch auf Honig und meiden teilweise auch tierisches Material wie Leder.



Gesundheitliche Vorteile einer vegetarischen Ernährung:

Lange gab es das Vorurteil, dass vegetarische Ernährung zu Mangelerscheinungen führt, insbesondere wegen Eiweiss- oder Eisenmangel. Doch wissenschaftlich konnte dies nie belegt werden. Immer mehr Studien beweisen, dass vegetarische Ernährung gesundheitlich viele Vorteile bringt. Vegetarier ernähren sich im Allgemeinen gesünder als Fleischesser. Der Einbezug von viel Gemüse, Früchten, aber auch Nüssen und Vollkornprodukten wirkt sich besonders positiv aus. Unabhängig von der Ernährung spielt auch der gesunde Lebensstil der Vegetarier eine Rolle. Viele Vegetarier treiben Sport, trinken wenig Alkohol und rauchen selten.

Gesundheitliche Vorteile:

- sie sterben weniger häufig an Herz-Kreislaufkrankungen und weisen bessere Blutlipidwerte auf
- sie sterben weniger häufig an Krebs und haben auch ein kleineres Risiko an Krebs zu erkranken
- sie haben tiefere Blutdruckwerte
- sie haben tiefere BMI-Werte und besitzen ein geringeres Risiko für Adipositas und deren Folgekrankheiten

(Bundesamt für Gesundheit: Expertenbericht der Eidgenössischen Ernährungscommission, Mai 07)

Mögliche Risiken einer vegetarischen Ernährung.

Bei den Ovo-lacto-**Vegetariern** ist das Risiko für Nährstoffmangel bei ausgewogener Ernährung relativ klein. Die Ernährung mit vielen pflanzlichen Produkten und der Einbezug von Eiern und Milchprodukten kann als gesunde Ernährungsweise betrachtet werden.

Bei **Veganern** erhöht sich durch den Verzicht auf alle tierischen Produkte das Risiko für eine mangelnde Zufuhr von bestimmten Nährstoffen. Dazu gehören:

Vitamin B₁₂, Vitamin D, Calcium, Eisen, Zink, Omega 3-Fettsäuren.

Insbesondere auf die genügende Zufuhr des Vitamins B₁₂ muss geachtet werden. Auch die Veganer können sich einer guten Gesundheit erfreuen, sofern sie über ein grosses Ernährungswissen verfügen.

Pflanzliche Nährstoff-Quellen für Vegetarier:

Vitamin B₁₂: Milchprodukte, Bierhefe, Lupinen, Algen, angereicherte Lebensmittel, fermentierte Lebensmittel (Sauerkraut)

Kalzium: Milch, Tofu, Soja, Nüsse, Samen, Kalziumhaltiges Trink- oder Mineralwasser, mit Kalzium angereicherte Sojamilch oder Orangensaft, Broccoli, Mangold, Spinat, Grünkohl,

Vitamin D₃: Pilze. Vitamin D wird vom Körper selber unter Einwirkung von Sonnenlicht (UVB-Strahlen) in der Haut gebildet (Hauptanteil). Vitamin- D₃-Zusätze oder mit Vitamin D₃ angereicherte Nahrungsmittel sind empfohlen bei Mangel.

Eisen: Soja, Tofu, "Vegi - Fleisch", Gemüse (inkl. Bohnen, Linsen, Erbsen, Kefen), Nüsse, Samen, Vollkornbrot und Cerealien (ev. angereichert).

Zink: Milch und Milchprodukte, Soja, "Vegi - Fleisch", Gemüse, Samen und Nüsse, Getreide und Cerealien.

Omega 3-Fettsäuren: Rapsöl, Baumnuss(-öl), Sojaöl, Leinöl, Algen

Wertvolle Eiweisskombinationen:

Pflanzliches Eiweiss ist im allgemeinen weniger hochwertig als das tierische, aber in Kombi-nation können sich verschiedene Eiweissarten innerhalb einer Mahlzeit optimal ergänzen. So kann die Eiweiss-Kombination von z.B. Mais und Hülsenfrüchten wertvoller sein als Fleisch. Die richtige Zusammenstellung der Lebensmittel sichert aber auch strengen Vegetariern - Veganern - eine ausreichende Eiweissversorgung.

	Milch- produkte	Eier	Brot; Getreide	Mais	Kartoffeln	Hülsen- früchte	Nüsse, Samen
Milch- produkte			x	x	x	x	x
Eier					x	x	
Brot, Getreide	x					x	x
Mais	x					x	
Kartoffeln	x	x					
Hülsen- früchte	x	x	x	x			x
Nüsse, Samen	x		x			x	