

Fleischlos glücklich

Vegetarier verzichten bei ihrer Ernährung auf Fleisch und Fisch, weltweit gibt es schätzungsweise etwa eine Milliarde Menschen, die pflanzliche Lebensmittel oder solche, für die kein Tier getötet werden muss, bevorzugen.

Der Philosoph Pythagoras (Griechenland, 570–500 v. Chr.) gilt als Begründer des ethischen Vegetarismus: Er zählte zu den ersten Menschen, die eine fleischfreie Ernährung predigten, schließlich glaubte er an Wiedergeburt. Tiere sollten nach seiner Ansicht nicht getötet werden, da sie in physischer und psychischer Hinsicht mit dem Menschen verwandt seien. Vegetarier und Veganer wurden bis ins 19. Jahrhundert auch als Pythagoreer bezeichnet. Ob Pythagoras sich selbst consequent

fleischlos ernährte, ist allerdings unklar.

Gesundheitsförderlicher Lebensstil Vegetarismus umfasst mehr als nur die fleischlose Ernährung, stattdessen handelt es sich um ein vielfältiges Phänomen, das nicht nur Tierrechte und Gesundheit, sondern auch körperliche Aktivität, den Umgang mit Genussmitteln, den Klimaschutz oder Perspektiven der Welternährung miteinbezieht. Häufig stehen ethische oder gesundheitsförderliche Motive für den Fleischverzicht im Vordergrund. In Befragungen

wurde deutlich, dass Vegetarier die Ausbeutung der Nutztiere bei Aufzucht, Mast, Transport und Schlachtung nicht weiter hinnehmen möchten.

Wer isst was? Man unterscheidet zwischen verschiedenen Formen des Vegetarismus: Ovo-Vegetarier verzehren keine Milchprodukte, essen aber Eier, während Lacto-Vegetarier vom Konsum von Eiern absehen, dafür aber Milch akzeptieren. Ovo-Lacto-Vegetarier ernähren sich von pflanzlichen Lebensmittel sowie von Milch, Milchprodukten und Eiern. Pescetarier verzichten zwar

auf Fleisch, jedoch nicht auf Fisch. Semi-Vegetarier meiden rotes Fleisch, sie essen allerdings Geflügelfleisch und Fisch. Veganer lehnen jegliche Nahrungsmittel tierischen Ursprungs ab, sie konsumieren weder Fleisch noch Eier, Tiermilch oder Honig. Häufig beinhaltet Veganismus auch den Verzicht auf die Nutzung tierischer Produkte wie Daunen im Federbett oder Seife aus tierischen Fetten. Frutarier gehen noch einen Schritt weiter und sind der Meinung, dass auch Pflanzen nicht ihretwegen leiden sollten. Deshalb ernähren sie sich nur von pflanzlichen Produkten, deren Gewinnung der Pflanze nicht schadet. Bevorzugte Speisen sind Fallobst, Nüsse oder Samen, manche Frutarier akzeptieren Honig auf ihrem Speiseplan. Noch relativ unbekannt sind sogenannte Flexitarier, die auch als flexible Vegetarier bezeichnet werden. Sie konsumieren an mindestens drei Tagen pro Woche kein Fleisch, lehnen Massentierhaltung ab, möchten sich gesund ernähren und die Umwelt schonen.

Wissenschaftliche Empfehlungen Gießener Wissenschaftler haben eine vegane Lebensmittelpyramide entwickelt, welche die optimalen Mengenverhältnisse der veganen Speisen, die für eine gesunde Ernährung notwendig sind, darstellt. Wasser und andere alkohol- und zuckerfreie Getränke machen den größten Anteil aus. Obst, Gemüse, Meeresalgen, Vollkorngetreide, Kartoffeln, Milchalternativen, Nüsse, Samen sowie pflanzliche Öle und Fette sollten in den vorgeschlagene



© DisobeyArt/istock/Getty Images Plus

nen Portionen täglich konsumiert werden. Die Spitze der Pyramide bilden Lebensmittel wie Süßigkeiten oder Alkohol, die man am besten wenig oder gar nicht verspeist. Bei der Entwicklung der Pyramide berücksichtigten die Experten insbesondere die bei einer veganen Ernährung als kritisch geltenden Nährstoffe wie etwa Calcium, Jod, Eisen, Zink, langkettige Omega-3-Fettsäuren und Proteine. Darüber hinaus empfehlen die Autoren eine Vitamin B₁₂-Supplementierung, die sparsame Verwendung von jodiertem

daher stellt sich die Frage, ob die fleischfreie Diät Einfluss auf den Fetus nehmen kann. Wissenschaftler um Dr. Giordina Piccoli von der Universität zu Turin haben 22 Studien zu Schwangerschaften mit Vegetariern ausgewertet und den Einfluss der pflanzlichen Ernährung auf das Geburtsgewicht, das Risiko von Fehlbildungen sowie auf einen Nährstoffmangel untersucht. Sie kamen zu dem Ergebnis, dass die Ernährungsweise bei einer guten Versorgung mit Vitaminen und Nährstoffen unbedenklich sei.

den nicht generell als kritisch an: Entscheiden sich Betroffene für eine ausgewogene ovo-lacto-vegetarische Kost, ist dagegen nichts einzuwenden. Allerdings rät die DGE von der veganen Ernährung bei Kindern und Jugendlichen ab, da hier die Gefahr einer zu geringen Zufuhr von Eisen, Calcium, Jod, Proteinen, Vitamin D, Vitamin B₁₂ sowie Zink bestehe. Eltern sollten ihre Kinder nur vegan ernähren, wenn sie über spezielle Kenntnisse zur Lebensmittelauswahl und -zubereitung sowie zur Sicherstellung der Versorgung durch angerei-

rungen (Energie-Protein-Malnutrition).

Spezielle Ernährungstipps

Vegetarier können Fleisch und Fisch gegen Nüsse, Ölsamen, Hülsenfrüchte, Soja- und Weizenproteinprodukte austauschen. Pflanzliche Brotaufstriche sind eine Alternative zu Käse, zum Grillen verwenden Vegetarier gerne Grillwürstchen auf Tofu- oder Weizenproteinbasis. Für Veganer gibt es eine Vielzahl von Milch-Austauschprodukten wie Soja-, Reis- und Hafermilch, die häufig mit Calcium angerei-

Das Wort Vegetarier lässt sich von „vegetare“ ableiten, was so viel wie „körperlich und geistig beleben“ bedeutet.

Speisesalz oder mit jodhaltigen Algen angereicherter Meersalz sowie in sonnenarmen Monaten zwischen Oktober und März die Substitution von Vitamin D.

Fleischlos schwanger Unter den Vegetariern befinden sich immer wieder Schwangere,

Kinder und Vegetarismus

Gehört bei Heranwachsenden unbedingt Fleisch auf den Tisch? Ist es schädlich, wenn Kinder in der Wachstumsphase Fleisch verweigern oder es ihnen vorenthalten wird? Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) sieht eine vegetarische Ernährung bei Kin-

cherte Speisen verfügen. Ansonsten wirkt sich der Ernährungsstil negativ auf die Gesundheit des Kindes aus, etwa in Form von neurologischen Erkrankungen (Vitamin B₁₂- und Jodmangel), durch Störungen der Blutbildung (Vitamin B₁₂-Defizit) oder durch Wachstumsverzöger-

chert sind. Dennoch sollten weitere calciumhaltige Speisen wie grünes Gemüse, Nüsse oder Trockenfrüchte zur Deckung des Bedarfs verzehrt werden. ■

Martina Görz,
PTA, M.Sc. Psychologie und
Fachjournalistin

Anzeige



wortie

Entfernt gewöhnliche Hand- und Fußwarzen

- Schmerzarme Vereisung
- Einfache Handhabung
- Bereits ab 4 Jahren

NEU
in der Apotheke:



wortie
Intense

Entfernt hartnäckige Warzen und Dornwarzen

- Intensive Vereisung durch leitfähiges Gel
- Inklusive schützenden Schaumpflastern
- Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren