

Vegetarische und vegane Ernährung

Das Wort **vegetarisch** leitet sich vom lateinischen „vegetare“ (= beleben) bzw. „vegetus“ (= frisch, lebendig, belebt) ab. Vegetarisch lebende Menschen verzehren somit neben pflanzlichen Lebensmitteln nur Produkte, die vom lebenden Tier stammen, beispielsweise Milch, Eier und Honig. Gemieden werden Fleisch und Fisch, aber auch alle daraus hergestellten Produkte, wie z. B. Gelatine oder Schmalz.

Im Jahr 2015 ernährten sich in Deutschland rund 7,8 Millionen Menschen vegetarisch.

Dabei ist Vegetarismus kein neomodischer Trend. Im Gegenteil: Die fleischlose Kost hat eine lange Geschichte, deren Wurzeln sogar bis in die Antike zurückreichen.

Welche Formen der vegetarischen Ernährung gibt es?

Vegetarier sind nicht gleich Vegetarier. Je nachdem, wie stark tierische Lebensmittel vom Speiseplan gestrichen werden, unterscheidet man:

- **Lakto-Vegetarier.** Sie essen neben pflanzlichen Lebensmitteln auch Milch, Milchprodukte und Käse.
- **Ovo-Lakto-Vegetarier.** Sie verzehren zusätzlich zu Milch und Milchprodukten auch Eier.
- **Veganer.** Sie sind die striktesten Vegetarier. Veganer meiden alle vom Tier stammenden Lebensmittel, also nicht nur Fleisch und Fisch, sondern auch Milch und Milchprodukte, Käse, Eier und sogar Honig.

Wieso vegetarisch oder vegan?

Vegetarier haben unterschiedliche **Motive** für die von ihnen gewählte Ernährungsform, zum Beispiel:

- gesundheitliche Aspekte
- Umweltschutz
- tierethische Gründe
- ökonomische Gründe
- ethische Gründe
- Problem des Welthungers
- religiöse Überzeugungen

Gesundheitliche Aspekte des Vegetarismus

Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zeigen wissenschaftliche Studien:

(Ovo)-Lakto-Vegetarier leiden seltener an Übergewicht und Bluthochdruck. Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Krebserkrankungen ist geringer. Daher kann die Lebenserwartung bei ihnen unter Umständen auch höher sein. Die Experten führen das unter anderem darauf zurück, dass diese Vegetarier mehr Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe aufnehmen und gleichzeitig weniger Kalorien und Fett.

Die **vegane** Ernährung ist nach DGE-Empfehlung nur für gesunde Erwachsene als dauerhafte Ernährungsweise geeignet. Da es durch diese Ernährungsform leicht zu einem Nährstoffmangel kommen kann, sollten sich Veganer unbedingt umfangreiche Ernährungskennntnisse aneignen,

Fehlt Vegetariern etwas?

Fleisch und Fleischwaren gelten als wichtige Nährstofflieferanten für **Eisen, Zink, Jod** und eine Reihe von **B-Vitaminen**. Dies ist besonders wichtig für Kinder bis etwa zum 18. Lebensjahr. Eisen trägt zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und dem Sauerstofftransport im Körper bei. Jod ist wichtig für eine normal funktionierende Schilddrüse. Vitamin **B12** wiederum ist wie Eisen für die Blutbildung notwendig. Ebenso unterstützt es das Nervensystem in seiner Funktion.

Werden diese Lebensmittel vermieden, dann müssen die darin enthaltenen wichtigen Nährstoffe aus anderen Lebensmitteln **zugeführt** werden.

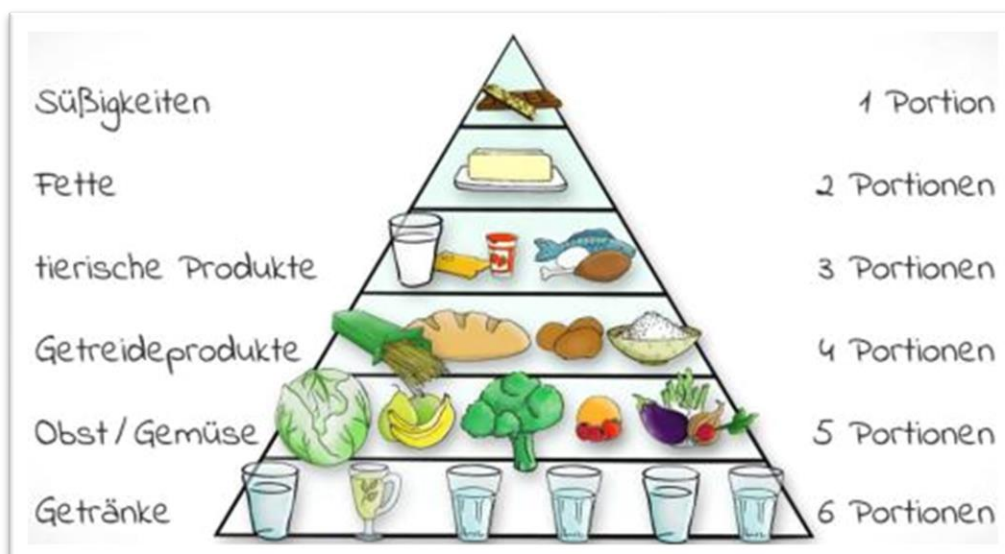
Eisen steckt in Pflanzen, zum Beispiel in Vollkorngetreide, wird allerdings vom Menschen nicht so gut aufgenommen wie tierisches Eisen. Eine bessere Aufnahme kann jedoch erreicht werden, indem man genügend Vitamin C zu sich nimmt. So liefern Obst und Gemüse viel Vitamin C, das die Aufnahme von pflanzlichem Eisen verbessert. Ab und an einen Fruchtsaft zu den Mahlzeiten, Rohkost als Vorspeise, ein Obstsalat zum Nachtisch und Paprikastreifen aufs Brot können durch das darin enthaltene Vitamin C die Eisenversorgung verbessern. Meiden sollten Vegetarier hingegen Produkte, die die Eisenaufnahme hemmen, etwa schwarzen Tee, Kaffee, Kakao, Knoblauch und Zwiebeln.

Das lebensnotwendige Vitamin B12 ist in Milch und Milchprodukte enthalten. Auch fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut können zur Versorgung mit B12 beitragen.

Jod schließlich ist außer in Meeresprodukten ebenfalls in Milch und Milchprodukten enthalten. Auch Jodsalz und mit Jodsalz hergestellte Nahrungsmittel wie Brot können die Jodversorgung verbessern.

Vegetarier, die Milch, Milchprodukte und Eier essen und sich ansonsten mit Getreide, Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen vollwertig ernähren, erhalten schließlich auch genug Eiweiß.

Lebensmittelpyramiden im Vergleich



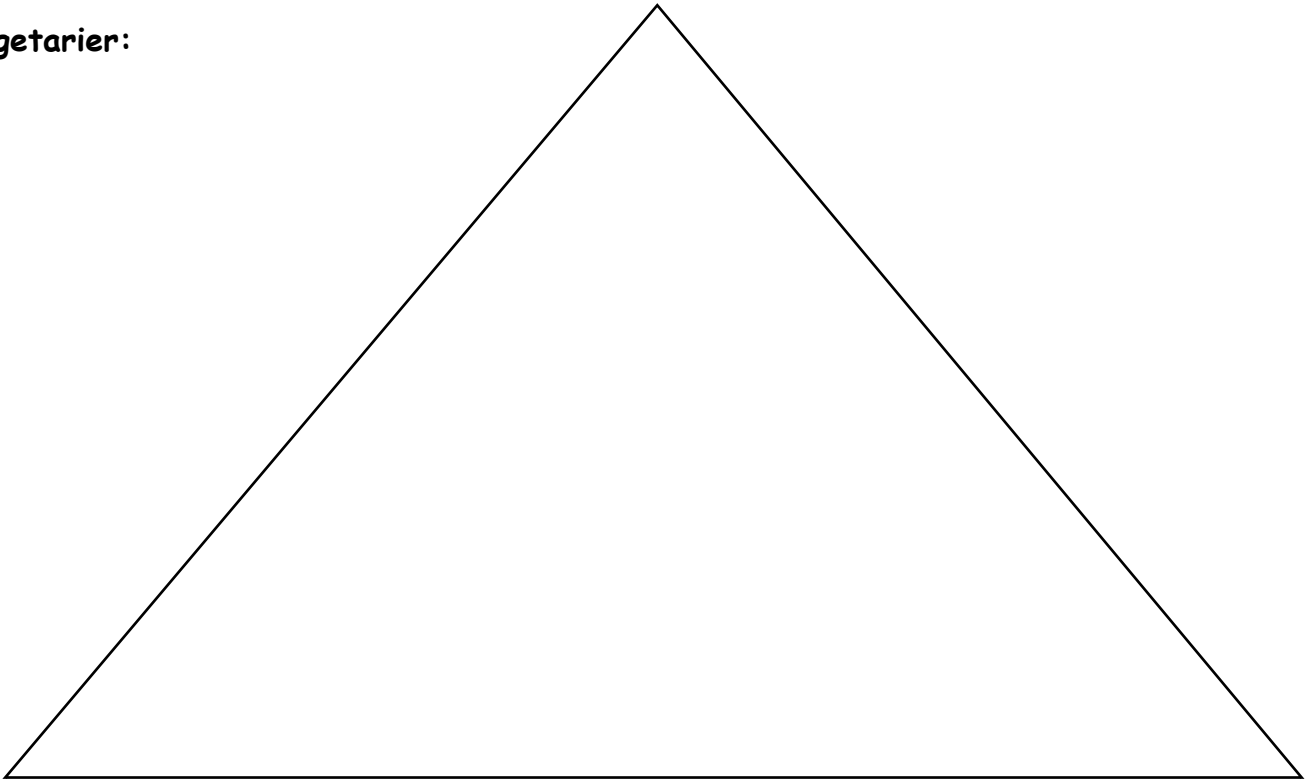
Name: _____

Datum: _____

Aufgabe:

Gestalte mithilfe des Textes „*Vegetarische und vegane Ernährung*“ jeweils eine für die Vegetarier und Veganer passende Ernährungspyramide.

Vegetarier:



Veganer:

