



Vegetarismus: Trend oder Lösung für Gesundheit und Umwelt?

Von FET e.V.

Erstellt am 10 Okt 2011 - 14:37

Aachen (fet) – Allein in Deutschland ernähren sich etwa eine Million Menschen fleischlos – häufig als Reaktion auf die schlechten Zustände bei der Tierhaltung und Schlachtung. Doch ist Vegetarismus nur ein Trend oder steckt dahinter eine Ernährungsform für eine langanhaltende Gesundheit und bessere Umwelt?

Viele Prominente leben die fleischlose Ernährung vor und auch zahlreichen Deutschen vergeht bei Meldungen über unzumutbare Haltungs- und Schlachtungsbedingungen konventioneller Mastbetriebe der Appetit auf Fleisch. Neben moralischen Gründen spielen häufig aber auch gesundheitliche Überlegungen eine Rolle, gelten pflanzliche Lebensmittel pauschal gesehen als „gesund“ und tierische als „weniger gesund“. Gemüse und Obst bieten vielerlei Vorteile für die Gesundheit wie einen geringen Kalorien- bei gleichzeitig hohem Nährstoffgehalt. Im wissenschaftlichen Vergleich zu Fleischessern liegen Vegetarier in Punkto Gesundheit meistens vorn und weisen eine höhere Lebenserwartung sowie ein geringeres Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes, Gicht, Arthritis und Krebserkrankungen auf. Ob dies allein nur auf die fleischlose Kost zurückführbar ist, bleibt fraglich, da die Mehrheit der Vegetarier auch sonst einen gesunden Lebensstil mit wenig Nikotin, Alkohol und reichlich Bewegung pflegen. Bei den sogenannten „Puddingvegetariern“ dürfte dies wohl etwas anders aussehen, denn mit Blick auf Pommes, Chips und Kuchen lässt es sich auch fleischlos durchaus ungesund essen. Vegetarisch zu leben erspart folglich nicht den kritischen Blick bei der Lebensmittelwahl.

Für die Gesundheit empfehlenswert ist eine ovolaktovegetabile Ernährung, die neben pflanzlicher Kost auch Eier- und Milchprodukte enthält. Dem häufig unberechtigt schlechten Ruf zum Trotz enthalten tierische Produkte eine Reihe von wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen, die in Pflanzen nur in geringen Mengen oder gar nicht enthalten sind, wie etwa Eisen und Vitamin B12. Mangelerscheinungen, vor denen Kritiker der vegetarischen Ernährung warnen, sind hier bei guter Lebensmittelwahl nur in Einzelfällen zu erwarten. Allerdings erfordern die geringeren Mengen bestimmter Nährstoffe entsprechend größere Portionen der pflanzlichen Kost. Gerade zierlichen Frauen fällt es oft schwer, diese zu erreichen. So kann es bei ihnen auch unter ovolaktovegetabler Ernährung beispielsweise zu einem behandlungsbedürftigen Eisenmangel kommen. Veganer, die jegliche Lebensmittel tierischer Herkunft ablehnen, sind von vornherein auf Supplemente oder angereicherte Produkte angewiesen. Ihnen fehlen die Hauptquellen für Eisen, Kalzium, Zink und Vitamin B12. Wer sich für diese Ernährungsform entscheidet, benötigt gute Kenntnisse über die Inhaltsstoffe pflanzlicher Lebensmittel. Für die Entwicklung von Kindern ist eine vegane Kost hingegen ungeeignet.

Ein guter Kompromiss für alle, die Körper und Umwelt schonen, aber dennoch nicht auf Fleisch oder Fisch verzichten wollen, ist der Flexitarismus. Anstatt täglich preiswerte Wurst- und Fleischwaren zu konsumieren, gönnen sich Flexitarier nur gelegentlich, aber dafür qualitativ hochwertiges Fleisch – optimaler Weise in Bioqualität. Dies Ernährungsweise kommt der von der Natur für uns vorgesehenen Kost zudem am nächsten: eine vorwiegend pflanzliche Kost aufgepeppt mit einigen tierischen Produkten.

Redaktion: Dipl.troph. Christine Langer

Kontakt:

Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET) e.V.

Frau Christine Langer

Kapuzinergraben 18-22, 52062 Aachen

Tel.: 0241 - 160 35 683

Fax: 0241 - 160 35 684



presse@fet-ev.eu [1]

<http://www.fet-ev.eu> [2]

<http://www.facebook.com/bewusste-ernaehrung> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:57): <http://www.medkom24.eu/node/15225>

Links:

[1] <mailto:presse@fet-ev.eu>

[2] <http://www.fet-ev.eu>

[3] <http://www.facebook.com/bewusste-ernaehrung>