



Arbeitsblatt 2 Was Vegetarier essen

Über Jahrzehnte hinweg haben sich verschiedene Formen des Vegetarismus entwickelt. Sie alle verzichten auf Fleisch und Fisch, einige Vegetarier bzw. Veganer vermeiden auch andere Produkte lebender Tiere wie Milch, Honig und Eier oder sie ernähren sich nur von Pflanzen. Im folgenden Text werden die drei Hauptformen der vegetarischen Ernährung beschrieben.

Die ovo-lakto-vegetabile Ernährung

ist die am stärksten verbreitete Form der vegetarischen Ernährung. Sie verzichtet auf Fleisch, Wurstwaren, Fisch und Meeresfrüchte. Produkte lebender Tiere wie Milch, Milchprodukte, Eier und Honig stehen jedoch auf dem Speiseplan. Diese Ernährungsform ist sehr ausgewogen.

Mangelerscheinungen gibt es bei guten Ernährungskennntnissen kaum und es lassen sich viele schmackhafte Gerichte zubereiten. Ovo-lakto-vegetabile Kost ist den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sehr ähnlich. Sie ist auch für Kinder, Schwangere und stillende Mütter möglich. Wichtig ist es auf die Mineralstoffversorgung von Eisen, Zink und Jod, die Vitamin B12 Versorgung und einen guten Ergänzungswert der essentiellen Aminosäuren zu achten.

Die lakto-vegetabile Ernährung

ist der ovo-lakto-vegetabilen Ernährung sehr ähnlich, verzichtet dabei neben Fleisch und Fisch auch auf Eier. Eier werden als Vorstufe der Küken und daher zum Fleisch gezählt. Milch, Milchprodukte und Honig stehen auf dem Speiseplan. Bei guten Ernährungskennntnissen kann auch diese Ernährungsform gut gelebt werden, es sollte nur noch mehr auf die Nährstoffe Eisen, Zink, Jod, Vitamin B12 und die essentiellen Aminosäuren geachtet werden.

Die vegane Ernährung

lehnt alle tierischen Produkte ab. Es wird auf Fleisch, Fisch, Milch, Milchprodukte, Eier und Honig verzichtet. Außerdem vermeiden Veganer das Tragen von Leder und Wolle, da auch bei deren Produktion Tiere ausgebeutet werden. Bei veganer Ernährung ist es besonders schwer, alle Nährstoffe zu bekommen. Bei Vitamin B12 ist dies gar nicht möglich. Veganer müssen sehr sorgfältig auf ihre Lebensmittelauswahl achten, so sollte die Jod- und Eisenversorgung über Nahrungsergänzungsmittel oder Medikamente sichergestellt werden.

Vegetarismus: Vorteile und Nachteile

Vegetarische Kostformen können bei guten ernährungswissenschaftlichen Kenntnissen gesundheitliche Vorteile bieten:

Übergewicht kann abgebaut werden, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen treten seltener auf. Weil weniger Fett und Cholesterin aufgenommen wird, kann ein erhöhter Triglyceridspiegel gesenkt werden. Verstopfungen und das Risiko für Darmkrebs werden durch die ballaststoffreiche Kost vermindert, aber nicht verhindert. Vegetarier sind jedoch nicht gesünder, weil sie kein Fleisch essen, sondern sie achten häufig besser auf ihren Körper und ihre Gesundheit. Sie rauchen in der Regel nicht und trinken nur selten oder keinen Alkohol.

Vegetarische Kost kann – vor allem bei Veganern – jedoch auch Nachteile haben: Oft wird ein Großteil der Nahrung naturbelassen verzehrt, damit steigt auch die Gefahr für Lebensmittelallergien.

Vegetarier, vor allem Veganer nehmen teilweise zu wenig essentielle Aminosäuren auf, da die biologische Wertigkeit bei pflanzlichen Lebensmitteln geringer ist als bei tierischen Lebensmitteln. Bei der Versorgung mit Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen ergeben sich, vor allem bei Veganern, Probleme. Eisen, Jod, Vitamin B12 und Calcium sind hier besonders zu nennen.

Säuglinge, Kleinkinder, Schwangere, Stillende und ältere Menschen sollten sich nicht rein pflanzlich ernähren. Auch können Vorerkrankungen durch vegetarische Ernährung verschlechtert werden.

Allgemeine Ernährungsratschläge für Vegetarier

- Ernähren Sie sich vielseitig. Wählen Sie täglich Vollkornprodukte, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und wenn möglich Milchprodukte und Eier.
- Verzichten Sie auf Mono-, Disaccharide und stark salzhaltige Produkte.
- Wählen Sie Lebensmittel mit einem hohen Anteil essentieller Fettsäuren.
- Wählen Sie Obst und Gemüse nach dem Farbenprinzip aus.
- Achten Sie auf fettarme Milchprodukte.
- Veganer sollten regelmäßig Vitamin B12 ergänzen.

Nährstoffbedarf

Hier wollen wir einige mögliche Mangelnährstoffe und entsprechende Lebensmittelempfehlungen für Vegetarier vorstellen.

Eiweiße (Proteine)

Eigentlich kann man den Proteinbedarf bei vegetarischer Ernährung gut decken. Dazu ist vor allem Abwechslung gefragt. Vor allem Veganer riskieren einen Eiweißmangel, wenn die Eiweiße aus eher schlecht verdaulichen Lebensmitteln bezogen werden. Hierzu gehören Getreide und einige Hülsenfrüchte. Bei Veganern sollten regelmäßig Lysin-haltige Sojaprodukte und Bohnen auf dem Speiseplan stehen, da diese Aminosäure in pflanzlichen Lebensmitteln nur wenig vorkommt.

Omega-3-Fettsäuren

Normalerweise wird der Omega-3-Fettsäure-Bedarf über Fisch und Ei gedeckt. Wer darauf verzichten will, sollte diese essentiellen Fettsäuren über angereicherte Lebensmittel wie Sojamilch aufnehmen. Weitere geeignete Omega-3-Lieferanten sind auch Leinsamen, Walnüsse, Rapsöl und Soja.

Eisen

Der Eisenbedarf ist bei Vegetariern um das 1,8 fache erhöht, da Eisen aus Pflanzen schlechter aufgenommen wird als Eisen aus tierischen Produkten. Bei gleichzeitigem Verzehr von Vitamin C-haltigen Lebensmitteln kann die Eisenaufnahme jedoch erhöht werden.

Jod

Jod kommt in Deutschland ausreichend nur in Seefisch vor. Sojabohnen, Kohlgemüse und Süßkartoffeln senken die Jodverfügbarkeit eines Lebensmittels sogar noch. Vegetarier und Veganer sollten Jod ergänzen, wenn sie weder Algen noch jodiertes Speisesalz in ihrer Ernährung verwenden. Andererseits muss bei Meeresgemüse beachtet werden, dass einige Sorten zu hohe Jodmengen enthalten.

Calcium

Calciummangel tritt in der Regel nur bei Veganern auf. Er kann zu einem erhöhten Knochenbruchrisiko führen. Veganer sollten daher auf eine ausreichende Calcium-Zufuhr achten. Dieses kann über grünes Gemüse wie Brokkoli, Chinakohl und Grünkohl geschehen. Anstelle von Kuhmilch können Sojamilch, Tofu sowie calciumreiche Mineralwässer verwendet werden. Auch Sesam, Mandeln und getrocknete Bohnen liefern Calcium.

Vitamin D

Im Sommer reicht die körpereigene Bildung über Sonnenlicht zu 80 Prozent aus, im Herbst und Winter sollten angereicherte Lebensmittel (z. B. Sojamilch, Frühstückscerealien, Orangensaft) oder Vitamin D-Präparate eingesetzt werden.

Vitamin B12

Pflanzliche Lebensmittel enthalten von Natur aus kein Vitamin B12. Veganer sind deshalb auf Nahrungsergänzungsmittel oder Vitamin B12-Präparate angewiesen. Da vegetarische Ernährung folatreich ist, werden die Folgen eines Vitamin B12-Mangels oft zu spät erkannt. Hier ist besondere Vorsicht geboten, damit sich kein Mangel einstellt.