

Arbeitsblatt 2 Was Vegetarier essen

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

Die ovo-lakto-vegetabile Ernährung

ist die häufigste vegetarische Ernährungsform. Ovo-lakto-Vegetarier verzichten auf Fleisch, Wurstwaren, Fisch und Meeresfrüchte. Sie essen neben pflanzlicher Kost jedoch auch Milch, Milchprodukte, Eier und Honig. Daher haben sie einen sehr ausgewogenen Speiseplan. Mangelerscheinungen treten in der Regel nicht auf und es lassen sich viele leckere Gerichte zubereiten. Auch Kinder, Schwangere und stillende Mütter können sich ovo-lakto-vegetabil ernähren. Sie sollten jedoch besonders auf eine ausreichende Aufnahme von Mineralstoffen, Vitaminen und auf einen guten Ergänzungswert der Eiweiße achten.

Die lakto-vegetabile Ernährung

ist der ovo-lakto-vegetabilen Ernährung sehr ähnlich, nur verzichten lakto-Vegetarier neben Fleisch und Fisch auch auf Eier. Eier sind für sie nur eine Vorstufe der Küken und gehören deshalb ebenfalls zum Fleisch. Milch, Milchprodukte und Honig werden dagegen gegessen. Auch bei dieser Ernährungsform gibt es bei guten Ernährungskenntnissen keine Mangelerscheinungen, jedoch sollte hier noch mehr auf die Vitamin-, Mineralstoff- und Eiweißversorgung geachtet werden.

Die vegane Ernährung

Veganer lehnen alle tierischen Produkte ab. Das heißt, es wird auf Fleisch, Milch, Milchprodukte, Eier und Honig verzichtet. Außerdem vermeiden strenge Veganer das Tragen von Leder und Wolle. Ihrer Ansicht nach werden Tiere ausgebeutet. Veganer haben es besonders schwer, durch rein pflanzliche Nahrung alle Nährstoffe zu bekommen. Sie müssen sehr sorgfältig auf ihre Lebensmittelauswahl achten. Das Vitamin B12, Jod und Eisen müssen über Nahrungsergänzungsmittel oder Medikamente aufgenommen werden.

Vegetarismus: Vorteile und Nachteile

Vegetarische Ernährung kann, wenn man gute Ernährungskenntnisse hat, gesundheitlich von Vorteil sein:

Übergewicht kann abgebaut werden, Zivilisationserkrankungen wie Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen treten bei Vegetariern seltener auf. Die Blutfettwerte werden verbessert. Verstopfungen werden durch die ballaststoffreiche Kost vermindert. Dafür sorgt jedoch nicht nur die Ernährung. Vegetarier sind nicht gesünder, weil sie kein Fleisch essen. Sie achten einfach etwas besser auf ihren Körper und ihre Gesundheit, sie rauchen in der Regel nicht und trinken nur selten oder keinen Alkohol.

Vegetarische und überwiegend pflanzenbasierte Kost hat – vor allem bei Veganern – jedoch auch Nachteile: Meistens wird ein Großteil der Nahrung als Rohkost verzehrt, damit steigt auch die Gefahr für Lebensmittelallergien.

Vegetarier, vor allem Veganer nehmen teilweise zu wenige Eiweiße auf, da die biologische Wertigkeit bei pflanzlichen Lebensmitteln in der Regel geringer ist als bei tierischen Lebensmitteln. Vor allem bei der Versorgung mit Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen ergeben sich bei Veganern Probleme. Eisen, Jod, Vitamin B12 und Calcium sind hier besonders zu nennen. Säuglinge, Kleinkinder, Schwangere, Stillende und ältere Menschen sollten sich nicht vegan ernähren. Ebenso können bestimmte Vorerkrankungen durch vegetarische Ernährung verschlechtert werden.