

Vegetarisch – Vegane Ernährung

Vor dreißig Jahren galt der Verzicht auf Fleisch noch als etwas Exotisches und war für viele undenkbar. Heute hat sich der bewusste Verzicht jedoch in unserer Gesellschaft längst etabliert. Doch es ist nicht nur der reine Verzicht auf Fleisch, der entscheidet. MEINE VITALITÄT stellt Ihnen die Ernährungsformen Vegetarismus und Veganismus vor.

13.10.2015 - von Arne Ewerbeck

Vegetarismus – nicht nur ein reiner Verzicht

Vegetarisch leitet sich vom lateinischen Wort vegetare (beleben) bzw. vegetus (frisch, lebendig, belebt) ab und ist eine **Lebens- und Ernährungsweise**.

Bereits Pythagoras empfahl die vegetarische Ernährung und sogar Leonardo da Vinci lebte konsequent ohne Fleischprodukte.

Das wichtigste **Merkmal** eines Vegetariers ist der Verzicht auf Lebensmittel vom toten Tier. Fleisch, Wurstwaren, Fisch und Meeresfrüchte kommen bei ihm nicht auf den Tisch. Fisch und Fleisch sind Proteinquellen, die sich Vegetarier von Milchprodukten oder pflanzlichen Eiweißquellen holen. Besonders Hülsenfrüchte, wie Bohnen, Sojabohnenöl und Linsen, stellen eine günstige und effektive Proteinquelle dar. Einige Vegetarier nehmen auch Lebensmittel, wie Milch, Milchprodukte und Eier, zu sich.

Formen vegetarischer Ernährung

Es wird zwischen **4 Arten** der vegetarischen Ernährung unterschieden :

- **Ovo-Lakto-Vegetarisch** (Fleisch und Fisch werden gemieden

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1016>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

- **Lakto-Vegetarisch** Fleisch, Fisch und Eier werden gemieden
- **Ovo-Vegetarisch** Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte werden gemieden
- **Vegan** alle vom Tier stammenden Lebensmittel, wie Fleisch, Fisch, Milch, Eier und Honig, werden gemieden.

Vegetarische Ernährung heißt nicht gleich Verzicht, sondern eher ein **Zugewinn für Körper, Geist und Seele**. Diejenigen, die sich dafür entscheiden, verzeichnen meist eine Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens. Vegetarische Speisepläne sind sehr abwechslungsreich, da Lebensmittel neu bzw. wieder entdeckt werden. Insgesamt leiden Vegetarier weniger an Diabetis, Übergewicht oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Veganismus – gänzlicher Verzicht auf tierische Produkte

Ein Veganer verzichtet auf alle vom Tier stammenden Produkte, wie Fleisch, Fisch, Milch, Eier und Honig. Der Veganismus hat sich aus der vegetarischen Lebensweise heraus entwickelt, ist mehr als nur ein Trend und hat eine bestimmte Weltanschauung. Er wählt die Ernährung aus **ethischen und moralischen Gründen** aus. Die kommerzielle Tierhaltung werde aus der Sicht der Veganer zum Zweck z.B. der Milchgewinnung missbraucht und ausgebeutet. Somit wird auf tierische Erzeugnisse und auf Produkte (Kosmetika, Medikamente und Leder), die bei Tierversuchen getestet werden, verzichtet.

Gesundheitlicher Aspekt bei veganer Ernährung

Grundsätzlich ist die vegane Ernährung gesund, da Veganer weniger an Übergewicht, Diabetis und Bluthochdruck leiden. Bei mangelnder Kenntnis kann es aber zu Untergewicht und Mangelerscheinungen kommen. Deshalb soll gerade bei schwangeren und stillende Frauen, aber auch Säuglingen und Kindern besonders darauf geachtet werden, dass eine ausreichende Nährstoffversorgung vorliegt.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1016>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Konsequent vegan leben

Speziell in Großstädten steigt das vegane Angebot an Cafés und Restaurants. Supermärkte sind mittlerweile mit einer guten Produktauswahl ausgestattet, entsprechende Lebensmittel sind gekennzeichnet und auch im Internet bieten Vegan-Shops wie dieser ein reichhaltiges Angebot. Die Lebensmittelindustrie bietet derweil auch tierfreie Produkte, wie milchfreie Scheiblettenkäse auf Tofu-Basis, an. Als Fleischersatz können neben Tofu-Erzeugnissen auch Zuckerrübensirup anstatt Honig verwendet werden. Außerdem gibt es ein großes Angebot an Köchen, Kochbüchern, Blogs, Webportalen und Informationsquellen, die zeigen, dass vegetarische/vegane Küche kein Verzicht bedeuten muss und Spaß macht.

Weitere Informationen:

Mehr Informationen erhalten Sie auch auf veganen Blogs.

Probieren Sie doch auch mal einen veganen grünen Salat mit Mozzarella oder Feta, Obst und gerösteten Mandeln.