

Vegetarisch gesund genießen

Gesund ohne Fleisch

Viele Menschen stehen einer vegetarischen Ernährung positiv gegenüber, haben aber gesundheitliche Bedenken. Mit diesem Faltblatt wollen wir die am häufigsten gestellten Fragen aufgreifen.

Sind die Menschen zum Fleischessen geboren?

“Tiere fressen doch auch andere Tiere“. Dies ist wohl das häufigste Argument, mit dem FleischesserInnen ihre Essgewohnheiten begründen. Dabei vergleichen sie sich gerne mit Löwen, Panther und anderen Raubtieren. Doch unsere Anatomie bringt eindeutig die Wahrheit an den Tag: Unsere nächsten Verwandten sind die vegetarisch lebenden Menschenaffen und nicht die edlen Raubkatzen. Wir haben weder Reißzähne noch Krallen, um unsere Opfer zu zerfetzen. Unsere ausgeprägten rechteckigen Mahlzähne sind für das Zermahlen von Getreide und anderer pflanzlicher Kost prädestiniert.

Unser Verdauungstrakt gibt ebenfalls Aufschluss darüber, was für uns die natürliche Nahrung ist. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass der Darmtrakt von fleischfressenden Tieren etwa der dreifachen Rumpflänge entspricht, während der von Pflanzenfressern etwa die zwölfwache Rumpflänge erreicht. Der Mensch hat eindeutig den langen Darm eines Pflanzenfressers, der für die Verdauung von schnell faulem Fleisch mindestens ebenso ungeeignet ist wie der kurze Darm des Tigers für die Verdauung eines Frischkornmüslis.

Der Darmtrakt des Menschen hat also die optimale Länge für die langsamen Zersetzungsprozesse von Gemüse und Getreide.

Der Mensch hat auch - im Gegensatz zu fleischfressenden Tieren - gut ausgebildete Speicheldrüsen. Sein Speichel ist alkalisch und enthält das für die Vorverdauung von Getreide wichtige Enzym Ptyalin. Auch die Magensäure, die bei Fleischfressern sehr viel Salzsäure enthält, ist beim Menschen etwa zehnmal geringer konzentriert.

Trotz dieser Tatsachen wird noch immer behauptet, man könne ohne tierisches Eiweiß nicht gesund leben. Diese Behauptung ist nicht nur wissenschaftlich längst widerlegt, Millionen von Menschen, die sich ohne tierische Produkte ernähren, beweisen täglich das Gegenteil.

Eine Vegetarierin / ein Vegetarier - was ist das überhaupt? Der Begriff “Vegetarier“ leitet sich aus dem englischen Wort “vegetarian“ ab. Dies wiederum kommt von dem lateinischen “vegetus“, was “ganz gesund, frisch und lebendig“ bedeutet. Der alte lateinische Begriff “homo vegetus“ bezeichnet einen körperlich und geistig starken Menschen. VegetarierInnen essen nichts vom getöteten Tier - dies ist der einfachste gemeinsame Nenner. Es gibt jedoch unterschiedliche Arten, sich vegetarisch zu ernähren:

* **Ovo-Lacto-VegetarierInnen** essen kein Fleisch/Fisch, essen aber Eier und Milchprodukte.

* **Lacto-VegetarierInnen** essen kein Fleisch/Fisch/Eier.

* **VeganerInnen** ernähren sich ausschließlich von pflanzlichen Produkten.

Studien mit Menschen, die vegetarisch leben : Um sich gesund zu ernähren, benötigen Menschen kein Fleisch, das haben zahlreiche wissenschaftliche Studien im In- und Ausland bewiesen. Viele Zivilisationskrankheiten wie Arteriosklerose, Herz- und Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck, Übergewicht, Gicht, Rheuma und Diabetes kommen bei VegetarierInnen wesentlich seltener vor als bei FleischesserInnen. Zu diesem Ergebnis gelangen wissenschaftliche Studien im In- und Ausland, die über mehrere Jahre die Anfälligkeit für bestimmte Krankheiten sowie die Lebenserwartung von VegetarierInnen und FleischesserInnen miteinander verglichen haben. Die bisher **weltweit umfangreichste VegetarierInnen-Studie mit 11000 Personen** über einen Zeitraum von zwölf Jahren, die im Juni 1994 im "British Medical Journal" vorgestellt wurde, widerlegt eindeutig die Behauptung, VegetarierInnen seien unter anderem nur deshalb gesünder und lebten länger, weil sie allgemein eine besonders bewusste Lebensweise praktizierten. Es wurden VegetarierInnen und eine Kontrollgruppe mit weitgehend gleicher Lebensweise und gleichem sozialen Status untersucht. Dadurch konnte der Faktor Fleisch methodisch besonders gut in seiner Wirkung isoliert werden.

Das Ergebnis: Praktisch alle Gesundheitsparameter wiesen bei den VegetarierInnen deutlich bessere Werte auf, die Sterberate war um 20 Prozent und die Krebstodesrate sogar um 40 Prozent niedriger als bei der fleischessenden Kontrollgruppe. Falls Sie mehr über die wissenschaftlichen Studien zur vegetarischen Ernährung erfahren möchten, empfehlen wir Ihnen unsere Studienzusammenfassung **„topfit, steinalt, kerngesund“**, schriftlich zu bestellen bei unserer Geschäftsstelle (gegen 3,- in Briefmarken incl. Porto) oder beim „vegi-shop“ aus unserem Magazin.

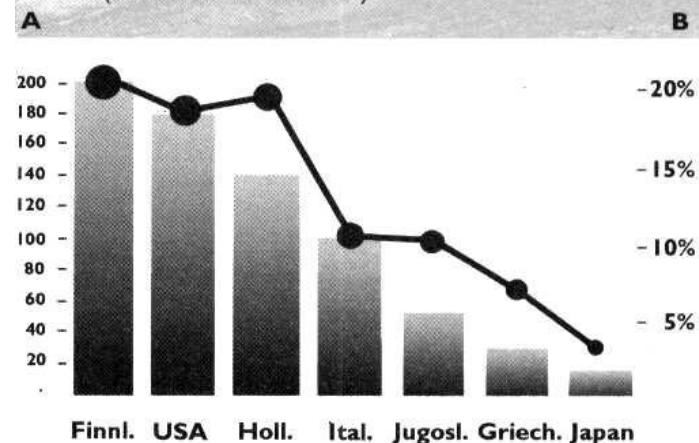
Vegetarische Pluspunkte in Sachen Gesundheit! Beispiel Fette: Koronare Herzkrankheiten in 7 Ländern und der Anteil (in %) gesättigter Fette in der Nahrung:

Quelle: Peter Cox „Gesund und fit ohne Fleisch“

Zum Diagramm: Der Wert eines Fettes wird durch den Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren bestimmt. Pflanzliche Fette sind daher besonders wertvoll. Die Beweislage ist unübersehbar: Je höher der Anteil gesättigter Fettsäuren in der landestypischen Nahrung,

desto höher ist auch die Sterblichkeitsrate durch koronare Herzkrankheiten.

zu A: die jährliche Sterblichkeit pro 10 000 Personen (Balken)
zu B: der prozentuale Anteil gesättigter Fette in der Nahrung (abfallender Punktverlauf)



Die Eiweißfrage

Ohne Eiweiß (Protein: nach dem griechischen proteios, d.h. „an erster Stelle stehend“) ist kein pflanzliches und kein tierisches Leben auf unserem Planeten möglich. Es bewirkt die wichtigsten Lebensvorgänge: Wachstum und Entwicklung eines lebenden Organismus.

Wir haben die Wahl: Entweder wir essen pflanzliches Eiweiß oder wir essen Tiere, die Pflanzen fressen.

Menschen brauchen Eiweiß, nicht Fleisch.

Alle Eiweiße, gleich ob tierischen oder pflanzlichen Ursprungs, setzen sich aus etwas mehr als zwanzig verschiedenen Aminosäuren zusammen. Acht davon kann der menschliche Organismus nicht selbst herstellen, sie müssen daher mit der Nahrung zugeführt werden. Diese acht „essentiellen“ Aminosäuren sind alle in Pflanzen enthalten, allerdings in unterschiedlichen Mengen.

Menschen brauchen essentielle Aminosäuren, nicht Fleisch.

Ernähren wir uns immer nur von einer einzigen Pflanze, würden wir von einigen Aminosäuren zu wenig und von anderen mehr als genug zu uns nehmen. Kombinieren wir jedoch verschiedene Pflanzen miteinander, z.B. Gemüse und Getreide, nehmen wir alle Bausteine für den Aufbau des körpereigenen Eiweißes zu uns. Milch und Milchprodukte enthalten alle acht Aminosäuren, bieten also vollwertiges Eiweiß. Laut Prof. Wendt („Gesund durch den Abbau von Eiweißüberschüssen“) lagert sich das tierische Eiweiß jedoch in den Blutgefäßen und im Zwischengewebe ab und verhindert so den Durchtritt der Vitalstoffe in die Organe, Muskeln, Knochen, Gelenke und Haut. Das tierische Eiweiß wird auch mit der starken Zunahme von Allergien und Hautkrankheiten, wie z.B. Neurodermitis, in Verbindung gebracht.

Einige Pflanzen, wie die Sojabohne, enthalten ebenfalls **alle essentiellen Aminosäuren**.

VegetarierInnen nehmen zwar weniger Eiweiß zu sich als FleischesserInnen, doch ist gerade das ein wichtiger Grund für die gesundheitlichen Vorteile einer vegetarischen Ernährung! Die Eiweißversorgung ist bei vegetarischer Ernährung also problemlos möglich. In der **Vegan-Küche** kombiniert man am besten, da auch keine Ei- und Milchprodukte konsumiert werden, die verschiedenen Eiweiße und erhält ein für den Körper optimales Eiweiß. Drei Praxistipps zur besonders hochwertigen Eiweiß-Kombination: (Alle essentiellen Aminosäuren sind hier enthalten)

1) Gemüse + Hülsenfrüchte + Nüsse oder Samen

z.B. Nudeln (oder Sojanudeln) mit einer Tomaten/Linsensauce

2) Gemüse + Getreide + Hülsenfrüchte

z.B. Gemüsepfanne mit Tofu und Mandeln

3) Obst + Getreide + Nüsse oder Samen

z.B. Haferflocken mit Erdnussbutter (Erdnüsse gehören zur Familie der Leguminosen = Hülsenfrüchte!) oder „echten“ Nüssen und Trockenfrüchten

Die Deckung des Eiweiß- bzw. Proteinbedarfes mit pflanzlichen Lebensmitteln bedeutet zudem: Hohe Gehalte an Vitaminen, an Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen, Spurenelementen, Enzymen und an Ballaststoffen!

(Buchtipps: „Vegetarische Ernährung - Gesund und bewusst essen“ von Claus Leitzmann und Andreas Hahn und „Vegan-Küche“ von Brigitta Klingel)

Einige Studien weisen sogar darauf hin, dass eine direkte Eiweiß-Kombination evtl. überhaupt nicht notwendig ist. (Buchtipps: Dr. Gill Langley: „Vegane Ernährung“) Wir empfehlen jedoch, in Schwangerschaft, Stillzeit, Wachstum und Rekonvaleszenz die Nahrungsmittel vorsorglich innerhalb einer Mahlzeit zu kombinieren.

Wie steht es aber mit Vitaminen & Mineralien? VegetarierInnen essen bedeutend mehr Obst, Gemüse, Getreide, Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte und Sprossen als FleischesserInnen. In diesen Lebensmitteln sind alle notwendigen Vitamine, Mineralien und Spurenelemente enthalten (problematische Inhaltsstoffe wie z.B. Cholesterin sind zudem nur in tierischen Produkten enthalten). Eine kleine beispielhafte Aufstellung von Vitaminen und Mineralstoffen soll dies verdeutlichen:

Vitamine:

Vitamin A: z.B. Mohrrüben, Lauch, Spinat, Aprikosen, Grünkohl, Tomaten

Vitamin B1: z.B. Getreidesprossen, Vollkornbrot, Hülsenfrüchte, Reis

Vitamin B2: z.B. Vollkorn, Blattgemüse, Brokkoli, Erbsen, Rosenkohl, Spinat, Mandeln

Vitamin B6: z.B. Vollkorn, Bananen, Blumenkohl, Avocado, Kartoffeln

Folsäure: z.B. Vollkorn, Hülsenfrüchte, Endiviensalat, Rosenkohl, Spinat, Nüsse

Vitamin C: z.B. Brokkoli, Kohl, Lauch, Zitrusfrüchte, Kartoffeln, Paprika

Vitamin D: Pilze, Käse, Butter. Unter Einwirkung von Sonnenlicht oder UV-Licht ist der Körper in der Lage, Vitamin D ausreichend selbst zu produzieren!

Vitamin E: z.B. Vollkorn, grünes Gemüse, Nüsse, pflanzliche Öle, Haferflocken, Reis

Sonderstatus Vitamin B12! Bei diesem Vitamin gehen die wissenschaftlichen Aussagen und Erfahrungen weit auseinander. Fest steht: B12 (Cyanocobalamin) kommt in Milch und Milchprodukten in erheblichen Mengen vor, für Lacto-VegetarierInnen ist es also immer ausreichend vorhanden. Anders bei der veganen Ernährung: Ob Produkte wie milchsauer vergorenes Gemüse, z.B. Sauerkraut, Alfalfa-Sprossen, Miso-Produkte, Tempeh sowie Algen für den Körper verwertbares B12 in ausreichenden Mengen enthalten, ist wissenschaftlich sehr umstritten. Der Körper braucht nur eine sehr kleine Menge B12 und ein evtl. Mangel tritt erst nach Jahren auf. Die Folgen, wie z.B. neurologische Schädigungen, können aber erheblich sein. Wir raten daher sicherheitshalber, bei veganer Ernährung eine B12-Supplementierung vorbeugend zu erwägen. Vor allem in Schwangerschaft und Stillzeit ist es mit veganen Kostformen, lt. Prof. Dr. Leitzmann, nicht möglich, den Cyanocobalamin-Bedarf von Mutter und Kind ohne Supplementierung (z.B. durch Tropfen) zu decken!

Mineralstoffe:

Kalzium: z.B. grüne Blattgemüse, Sesam, Nüsse, Grünkohl, Petersilie, Hülsenfrüchte

Eisen: z.B. Rote Bete, grüne Blattgemüse, Sojabohnen, -produkte, Hülsenfrüchte,

Vollkorn, Hirse, getrocknete Aprikosen, Sonnenblumen-, Kürbiskerne. Bedenken Sie: Schwarzer Tee und Kaffee verringern die Eisenaufnahme um 40 - 50 %, dagegen fördert die gleichzeitige Aufnahme von Vitamin C die Eisenresorption erheblich.

Magnesium: z.B. grünes Gemüse, Hirse, Weizenkeime, Vollkorn, Algen, Sesam, Nüsse

Kalium: z.B. Sojabohnen, Kartoffeln, Erbsen, Linsen, Nüsse, Avocado, Pfirsich

Fazit: Auch mit Vitaminen und Mineralien sind Sie bei einer vegetarischen Ernährung bestens versorgt!

vegetarisch oder vegan?

Die unglaubliche Reichhaltigkeit und Vielfalt der pflanzlichen Lebensmittel bietet auch den vegan lebenden Menschen eine sehr abwechslungsreiche Ernährungsform. Gründe für die vegane Lebensweise sind vor allem gesundheitliche und tierschützerische (ethische) Überlegungen. Immer mehr Menschen leiden unter Hautkrankheiten, Allergien und rheumatischen Beschwerden. Dies alles sind Stoffwechselkrankheiten, die häufig durch (zu viel) tierisches Eiweiß verursacht werden. Nicht nur Fleisch, auch Milch, Käse, Quark etc. enthalten sehr viel tierisches Eiweiß.

Entgegen einer noch immer weit verbreiteten Fehlinformation ist der reichliche Konsum von Milch bzw. Milchprodukten kein Beitrag zur sicheren Deckung des Kalziumbedarfs und damit zur Vorbeugung gegen Osteoporose. **Milch enthält zwar viel Kalzium, aber auch große Mengen an Phosphat und Eiweiß, die das Kalzium binden; deshalb wird dieses zum großen Teil nicht in den Knochen eingelagert, sondern wieder ausgeschieden.** So ist es auch nicht verwunderlich, dass die Osteoporose gerade in den Ländern sehr verbreitet ist, in denen der Konsum von tierischem Eiweiß besonders hoch ist.

Menschen, die sich aus ethischen Gründen vegan ernähren, möchten ganz ausschließen, dass für ihre Ernährung ein Tier leiden und sterben muss. VeganerInnen aus ethischen Motiven weisen darauf hin, dass auch für die Milcherzeugung Tiere gehalten und getötet werden. Sicherlich ist die vegane Ernährung unter ethischen und gesundheitlichen Gesichtspunkten die optimale Ernährungsform.

Die meisten VeganerInnen haben mehrere Jahre (ovo-)lacto-vegetarisch gelebt, bevor sie ihre Ernährung auf eine rein pflanzliche Kost konzentrierten. Wir empfehlen Ihnen, sich erst einmal mit dem vielen Neuen, das die vegetarische Ernährung bietet, zu beschäftigen. Der Schritt zu einer (teilweise) veganen Ernährung folgt bei vielen VegetarierInnen zu einem späteren Zeitpunkt.

Abschließend sei zum Thema "Vegane Ernährung" Prof. Dr. Claus Leitzmann a.D., Ernährungswissenschaftler der Justus-Liebig-Universität Gießen, zitiert:

"Bei einer sachgerechten Auswahl und Zubereitung pflanzlicher Lebensmittel ist es möglich, sich bedarfsgerecht zu ernähren. Die oft diskutierten und bei falscher Praxis auch feststellbaren Mängel an Eisen, Vitamin B12, Calcium und Protein treten relativ selten auf, da Veganer sehr ernährungsbewusst sind und ein überdurchschnittlich gutes Ernährungswissen aufweisen. Da VeganerInnen auch andere Verhaltensweisen optimieren (wenig oder kein Nikotin, Alkohol und andere Genussmittel sowie Drogen; ausreichend körperliche Betätigung), verwirklichen sie ein von Experten empfohlenes Lebensstilkonzept. Studien mit Veganern, die weltweit, aber auch von uns, durchgeführt wurden, zeigen, dass Veganer im Durchschnitt deutlich gesünder sind als die allgemeine Bevölkerung. Körpergewicht, Blutdruck, Blutfett- und Cholesterinwerte, Nierenfunktion sowie der Gesundheitsstatus allgemein liegen häufiger im Normalbereich. Neben diesen positiven Aspekten bewirkt die veganische Ernährungsweise gleichzeitig, dass die Umwelt weniger zerstört wird (Gülle und Methan durch Tierhaltung), dass die sog. Entwicklungsländer eigenständiger werden (kein Import von Futtermitteln) und dass Tiere artgerecht behandelt werden. Dadurch werden Tierzucht, Tierhaltung, Tiertransporte und Tierversuche vermindert oder könnten teilweise ganz entfallen. Wenn alle Menschen veganisch leben würden, sähe es besser um die Gesundheit der Menschen,

der Umwelt und der Gesellschaft aus. Es gilt, dieses Potential zu nutzen."

(aus: Vegane Ernährung, Faltblatt der Vegans International)

Die Bedeutung der Faserstoffe

Faserstoffe kommen nur in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Sie nehmen wie kleine Schwämme Flüssigkeit auf und vergrößern dadurch den Darminhalt. Die Darmassage wird beschleunigt, wodurch Schadstoffe kürzer auf die Darmwand einwirken. Zu Beginn unseres Jahrhunderts wurden noch 44 g Faserstoffe pro Tag gegessen, zurzeit liegt der Verbrauch bei 23 g. Die Folge ist eine Zunahme von Stoffwechselkrankheiten, Erkrankungen des Verdauungstraktes sowie von Darmkrebs. Durch den erhöhten Verzehr pflanzlicher Lebensmittel leiden VegetarierInnen wesentlich seltener unter diesen Krankheiten. Insbesondere Darmkrebs kommt fast gar nicht vor.

Einige grundsätzliche Empfehlungen

Es ist nicht kompliziert, gesund und gut zu essen. Es ist auch nicht notwendig, Mikrogramm- und Milligrammwerte von Mineralien und Vitaminen abzuwiegen. Sie sollten nur einige Grundsätze beachten:

Jede Nahrung ist um so vitalstoffreicher, je naturbelassener sie ist. Es ist also wesentlich gesünder, Vollkornbrot statt Weißbrot, ungeschälten Reis statt weißen Reis und rohes Obst und Gemüse statt gekochtes zu verwenden. **Lebensmittel aus kontrolliert biologischem Anbau enthalten deutlich mehr Vitamine und Mineralstoffe und gleichzeitig wesentlich weniger Schadstoffe** als Produkte aus konventioneller Landwirtschaft. Sie sind zwar etwas teurer, doch werden Sie durch das Weglassen von Fleisch Geld einsparen, so dass sich der Einkauf im Naturkostladen nicht negativ auf Ihre Haushaltskasse auswirken muss. Essen Sie abwechslungsreich und essen Sie nichts, was Ihnen nicht schmeckt. Sie müssen sich zu nichts zwingen!

Sie haben unendlich viele Alternativen...

Literaturauswahl

„Die vegetarische Alternative“, Victor S. Sussmann, Hrsg. Vegetarier-Bund Deutschlands e.V., Hans Nietsch-Verlag, Neuauflage 1996, (im www.vebu-shop.de nur 3 Euro)

„Das große Handbuch der vegetarischen Vollwerternährung“, M. und H. Frese u. I. Gutschenreiter, 480 S.,

„Vegetarische Ernährung“, Claus Leitzmann u. Andreas Hahn, UlmerVerlag, 23 Euro

„Vollwertig kochen mit Pfiff- ohne tierisches Eiweiß“, H. Walker, Pala-Verlag

„Kochvergnügen vegetarisch“, Dagmar v. Cramm,, Gräfe u. Unzer Verlag

„Vegetarische Küche“, Rose Elliot, Verlag 2001

„Vegane Ernährung“, Gill Langley, Echo-Verlag, DM 22,-

„Vegan-Küche“, Brigitta Klingel, Südwest-Verlag, DM19,80

Vegetarier-Bund Deutschlands e.V., Blumenstr. 3, 30159 Hannover, Tel. 0511-3632050, Fax 0511-3632007, www.vegetarierbund.de , www.vebu.de