



Vegetarisch und vegan – Ernährung ohne Fleisch



© birgitH, pixelio.de

In den letzten Jahren hat sich der Trend verbreitet, vegan oder vegetarisch zu leben. Es wird viel darüber diskutiert und Gegner sagen oft: „Ohne Fleisch fehlt uns Menschen etwas“. Was ist da dran? Was bedeutet es eigentlich, Vegetarier oder Veganer zu sein? Wir erklären es euch.

Vegetarisch

„Vegetarisch“ leitet sich vom lateinischen „vegetus“ ab und bedeutet soviel wie frisch, lebendig, belebt. Und das erklärt eigentlich auch schon das Wichtigste: Vegetarier nehmen kein Fleisch zu sich, da Tiere dafür getötet werden. Neben Gemüse und Obst nehmen sie auch Produkte von Tieren zu sich, wie zum Beispiel Eier, Milch und Honig.

Unter den Vegetariern gibt es jedoch verschiedene Arten. Einige essen kein Fleisch aber trotzdem Fisch. Andere essen kein Fleisch, trinken keine Milch, essen aber Eier. Da es so unterschiedliche Formen gibt, versteht man unter „Vegetarier“ einen Menschen, der kein Fleisch isst.

Vegan

Der Begriff „vegan“ wurde von dem Engländer Donald Watson geprägt. Er führte das Wort als neue, extremere Abspaltung von „vegetarian“ (deutsch: Vegetarier) ein. Dazu zog er einfach die ersten drei Buchstaben und die letzten beide zusammen.

Veganer reduzieren ihre Nahrungsmittel, die auf den Tisch kommen, noch mehr. Sie verweigern alle Lebensmittel, die von einem Tier stammen. Sei es Käse, Milch, Eier oder Honig. Veganer richten meistens nicht nur ihr Essen, sondern auch ihren Lebensstil nach dem Schutz der Tiere aus. Viele Veganer tragen zum Beispiel keine Pullover aus Schafswolle, keine Ledersachen und benutzen nur vegane Kosmetikartikel.

Gründe, vegetarisch oder vegan zu leben



© christopher johnson, flickr.com, CC BY-ND 2.0

Vegetarier und Veganer sehen Tiere und Menschen als gleichwertige Lebewesen an, mit dem Recht auf Freiheit und Leben. Nach ihrer Ansicht haben Menschen kein Recht dazu, einfach Tiere zu töten und auszubeuten. Viele protestieren damit auch gegen die Massentierhaltung. Viele Nutztiere, wie Schweine, Kühe und Hühner, werden nicht artgerecht gehalten. Sie werden in zu kleinen Käfigen gehalten, gequält und gemästet, um besonders schnell geschlachtet und verkauft zu werden. Vegetarier und Veganer möchten die Umwelt schützen, indem sie kein Fleisch mehr essen. Auch um etwas gegen den Hunger auf der Welt zu tun, wird Fleisch von vielen gemieden. Derzeit werden nämlich mehr Ackerflächen mit Tiernahrung (wie Soja) für Schweine und Rinder bewirtschaftet, als mit Nahrung, die von Menschen direkt genutzt werden kann, wie zum Beispiel Getreide, Obst und Gemüse. Um diese Vorgänge zu stoppen, wollen Veganer und Vegetarier kein Fleisch mehr kaufen und essen und somit die Nachfrage senken.

Regeln für Vegetarier und Veganer



© Tim Reckmann, pixelio.de

Auf Fleisch zu verzichten, ist im Prinzip gesund. Vegetarier und Veganer nehmen nicht so viele ungesunde tierische Fette auf. Dafür bekommen sie viele Vitamine und Ballaststoffe aus Obst und Gemüse. Nicht-Fleisesser haben einen niedrigeren Blutdruck, weniger Herzinfarkte und seltener Übergewicht. Alles in allem kann das zu einem längeren, gesünderen Leben führen – aber nur, wenn es richtig umgesetzt wird.

Denn durch die fehlenden tierischen Produkte fehlen Menschen Nährstoffe, wie Eisen, Jod und Kalzium. Diese braucht der Körper, um gesund zu bleiben. Es stimmt zwar, dass die gesunden Nährstoffe, die im Fleisch sind, auch in Pflanzen vorkommen, aber unser Körper kann diese schwerer aufnehmen und verwerten. Deshalb ist wichtig, die fehlenden Nährstoffe zu ersetzen. Einfach nur auf Fleisch oder Fleischprodukte zu verzichten ist also nicht so gut. Man sollte sich vorher genau informieren. Wichtig ist natürlich auch immer eine ausgewogene, abwechslungsreiche und gesunde Ernährung.

Kinder als Veganer?

Verschiedene Ärzte warnen davor, Kinder vegan zu ernähren. Die fehlenden Nährstoffe können Kinder in ihrer Entwicklung hemmen. Ein Kind braucht nämlich pro Tag mehr Nährstoffe und Kalorien als ein

Erwachsener, um gut wachsen und sich konzentrieren zu können. Kinder, die vegetarisch leben, haben hingegen keine großen Probleme zu befürchten. Eier, Milch, Käse und Co. können mit anderen Lebensmitteln den Körper ausreichend versorgen. Aber auch hier müssen die Eltern darauf achten, dass genügend Nährstoffe durch pflanzliche Lebensmittel aufgenommen werden.

Diese besondere Lebensweise muss also richtig umgesetzt werden. Vor allem Veganer müssen sich mit ihrer Ernährung auseinandersetzen, sonst kommt es leicht zu Mangelerscheinungen. Dennoch gilt: Wer sich über vegane und vegetarische Ernährung richtig informiert, kann genauso gut und glücklich ohne Fleisch leben.

Wie oft in der Woche isst du Fleisch? Könntest du darauf ganz verzichten? Oder ernährst du dich schon fleischlos?

Eingefügt aus <<http://www.kindersache.de/bereiche/schon-gewusst/umwelt-und-mensch/k%C3%B6rper-gesundheit/artikel/vegetarisch-und-vegan-%E2%80%93-ern%C3%A4hrung>>