

Vegetarismus und Veganismus

gut zu
wissen!





Vegetarismus und Veganismus



Wie viele Österreicherinnen und Österreicher auf Fleisch verzichten, ist nicht bekannt. Ernährungswissenschaftler schätzen, dass jeder Zehnte ohne Fleisch auskommt. Rund 0,5 Prozent ernähren sich vegan, das heißt sie meiden jegliche tierische Produkte. Dass die Zahlen der Vegetarier und Veganer in den vergangenen Jahren stark gestiegen sind, ist schon daran zu erkennen, dass die zwei größten österreichischen Supermarktketten mittlerweile vegetarische und auch vegane Produktlinien auf den Markt bringen und vegetarische und vegane Kochbücher den Markt erobern.

Vegetarisch

Der Begriff „Vegetarismus“ geht auf den Philosophen Pythagoras zurück, leitet sich vom lateinischen Wort „vegetare“ („beleben“) ab und beschreibt den Umstand, dass neben pflanzlichen Lebensmitteln nur Produkte des lebenden Tieres verzehrt werden. Verzichtet wird auf Fleisch aller Tierarten, Fisch und Meeresfrüchte sowie daraus hergestellte Lebensmittel. Im Umgang mit Eiern, Milch und Milchprodukten („ovo“ = Eier, „lakto“ = Milch) sowie gegebenenfalls auch Honig bestehen Unterschiede im Vegetarismus.



Vegetarismusformen

Ovo-Lakto-Vegetarismus



gemieden wird*:

- Fleisch
- Fisch
- Meeresfrüchte

gegessen wird*:

+ pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Kartoffeln, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen. Darüber hinaus Produkte vom lebenden Tier wie Milch und Milchprodukte sowie Eier

Lakto-Vegetarismus



- Fleisch
- Fisch
- Meeresfrüchte
- Eier

+ pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Kartoffeln, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen sowie Milch und Milchprodukte

Ovo-Vegetarismus



- Fleisch
- Fisch
- Meeresfrüchte
- Milch und Milchprodukte

+ pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Kartoffeln, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen sowie Eier

Veganismus



- Alle vom Tier stammenden Lebensmittel, teilweise auch Honig bis hin zu Leder, Wolle, Daunen, Pelz oder Seide

+ ausschließlich pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Kartoffeln, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, gegebenenfalls Algen

* Quelle: „Alternative Ernährungsformen“, Leitzmann, Keller, Hahn (2005)

Sonderformen des Vegetarismus

Flexitarier

sind Teil- oder Halb-Vegetarier. Sie verzichten nur teilweise auf Fleisch (& Geflügel), Fisch und Meerestiere sowie auf daraus hergestellten Produkte.

Pescetarier

verzichten auf Fleisch und daraus hergestellte Produkte, essen jedoch Fisch und Meeresfrüchte.

Rohköstler

essen ausschließlich unverarbeitete, rohe (nicht erhitzte) Lebensmittel, darunter Früchte, Gemüse, Nüsse, Samenfrüchte sowie gesprosses Getreide und Hülsenfrüchte. Selten verzehren Rohköstler auch unpasteurisierte Milchprodukte und evtl. sogar rohes Fleisch und rohen Fisch.

Fructaner/Frugivoren

verzehren ausschließlich Früchte, Nüsse und Samen.

„Pudding-Vegetarier“

verzichten auf Fleisch und ernähren sich weitgehend von verarbeiteten und erhitzten Fertigprodukten. Hier überwiegen die gesundheitlichen Nachteile einer unausgewogenen Kostform.

Allen Formen
gleich ist der
Verzicht auf
Fleisch und
Fisch!



Nährstoffe

Eine ausgewogene vegetarische Ernährung bedeutet eine hohe Aufnahme an pflanzlichen Nahrungsmitteln und somit eine hohe Aufnahme an wertvollen Nährstoffen wie z. B. komplexen Kohlenhydraten, Ballaststoffen, pflanzlichen Eiweiß und sekundären Pflanzenstoffen.



Gesättigte Fettsäuren und Cholesterin werden hingegen nur wenig aufgenommen. Damit kann eine vegetarische Lebensweise das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes-Typ-2, Gicht, Krebs sowie Übergewicht senken.

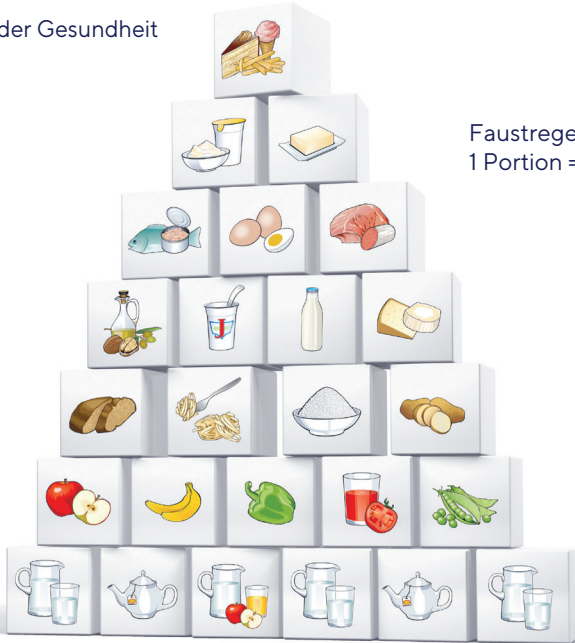
Jede Einschränkung der Nahrungsmittelauswahl birgt auch das Risiko eines Nährstoffmangels. Ernährungswissenschaftler warnen davor, bestimmte Nahrungsmittel einfach weg zu lassen, ohne sich mit alternativen Nährstoffquellen zu befassen.

gut zu wissen!

Auch bei vegetarischer und veganer Ernährungsweise gelten die Grundprinzipien der Österreichischen Ernährungspyramide. Je nach gewählter Ausprägung – vegetarisch bis vegan – entfallen jedoch ein bis mehrere Lebensmittelgruppen, die durch andere Gruppen ausgeglichen werden sollten.

Österreichische Ernährungspyramide

Die 7 Stufen der Gesundheit



Faustregel:
1 Portion = 1 Hand voll

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit

Fettes, Süßes und Salziges: Fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke selten.

Fette und Öle: Täglich 1 - 2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Streich-, Back- und Bratfette und fette Milchprodukte sparsam.

Fisch, Fleisch, Wurst und Eier: Pro Woche 1 - 2 Portionen Fisch. Pro Woche maximal 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst. Pro Woche maximal 3 Eier.

Milch und Milchprodukte: Täglich 3 Portionen fettarme Milch und Milchprodukte.

Getreide und Kartoffeln: Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, vorzugsweise Vollkorn, Reis, oder Erdäpfel.

Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

Täglich 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst.

Alkoholfreie Getränke: Täglich mindestens 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie, energiearme Getränke.

Abwechslungsreich und vielseitig essen

Ernähren Sie sich möglichst abwechslungsreich. Je einseitiger die Kost, also je mehr Lebensmittelgruppen wegfallen, umso höher ist die Gefahr einer Unterversorgung mit bestimmten Nährstoffen.

Achten Sie darauf, ausreichend Eiweiß aufzunehmen

Proteine (Eiweiße) sind Bestandteil aller Körperzellen und die Grundbausteine aller biochemischen Funktionen und damit für den Menschen unverzichtbar. Der Mensch braucht kein Fleisch, um seinen Eiweißbedarf zu decken. Eine abwechslungsreiche vegetarische Ernährung liefert ausreichend Eiweiß. Veganer können ihren Bedarf über Hülsenfrüchte, Getreide und Nüsse, Vegetarier zusätzlich über Milch und Milchprodukte sowie Eier decken.

Tipp: Durch die Kombination unterschiedlicher Proteinquellen kann deren Ausnutzung verbessert werden. Gute Kombinationen sind z. B. Ei mit Kartoffeln, Milch (-produkt) mit Getreide oder Kartoffeln, Ei mit Milch, Hülsenfrüchte mit Getreide.

Vitamin B12

Verzichten Sie auf Fleisch, Milch und Milchprodukte und Eier, sollten Sie auf eine ausreichende Zufuhr an Vitamin B12 achten. Quellen hierfür sind u. a. vergorene Lebensmittel wie z. B. Sauerkraut, Sojaprodukte, Hefeaufstriche.

Eisen

Pflanzliches Eisen wird schlechter vom Körper aufgenommen als aus tierischen Quellen wie Fleisch oder Fisch.

Um die Verwertung des Eisens zu verbessern, ist es hilfreich, gleichzeitig viel Vitamin C aufzunehmen, z. B. über Kartoffeln, Paprika, schwarze Johannisbeeren, Grünkohl, Brokkoli, Fenchel Hagebutten, Gartenkresse – oder mit einem Glas Orangensaft.

gut zu wissen!

Gute pflanzliche Eisen-Quellen sind Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide sowie diverse Gemüsesorten wie Erbsen, Mangold, Vogelsalat, Zucchini, Schwarzwurzel, Fenchel. Insbesondere vegetarisch lebende Schwangere sollten auf gute Eisenreserven achten, da der Fötus von den mütterlichen Reserven zehrt. Eine ergänzende Aufnahme von Eisen sollte unbedingt mit einer Ärztin/einem Arzt besprochen werden.

Kalzium

Die besten Kalziumlieferanten sind Milch und Milchprodukte. Verzichten Sie auf diese Lebensmittelgruppe, so achten Sie darauf ausreichend Kalzium aus pflanzlichen Quellen aufzunehmen: vor allem grüne Gemüse wie Brokkoli, Grünkohl, Fenchel, Mohn, Sesam. Auch Mineralwässer (Kalzium über 150 mg/l) und andere mit Kalzium angereicherte Getränke wie z. B. Milchersatz aus Getreide oder Nüssen eignen sich ebenfalls zur Bedarfsdeckung.



Omega-3-Fettsäuren

Verzichten Sie auf Fisch, sollten Sie besonders auf die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren über pflanzliche Öle wie Raps-, Soja-, Walnuss- und Leinöl sowie über Walnüsse achten.

Vitamin D

Als gute Vitamin-D-Nahrungsquellen sind nur tierische Lebensmittel wie fettreiche Seefische, Milch, Milchprodukte und Eier zu nennen. Pflanzliche Lebensmittel liefern nur Vorstufen des Vitamins, die der Körper bei ausreichendem Sonnenlicht zum aktiven Vitamin D umwandelt. Ein häufiger Aufenthalt im Freien ist bei allen Formen des Vegetarismus und auch für „Nicht-Vegetarier“ für eine bedarfsdeckende Eigensynthese von Vitamin D wichtig.

Zink

Die Bioverfügbarkeit von Zink aus pflanzlichen Lebensmitteln ist relativ gering, d.h. der Körper kann Zink aus pflanzlichen Lebensmitteln schlechter verwerten als aus tierischen. Zinkreiche Lebensmittel sind z. B. Milch und Milchprodukte, Eier, Vollkorngetreide, Gemüse wie z. B. Pastinaken, Kohlsprossen sowie Steinpilze. Achten Sie vor allem bei vegetarisch ernährten Kindern und Jugendlichen auf eine bedarfsdeckende Zufuhr von Zink.

Verstecktes Tierisches

Häufig verstecken sich in vermeintlich vegetarischen Produkten tierische Bestandteile wie Gelatine, Schmalz, Hühnersuppe, Rinderextrakt etc. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, sollte daher unbedingt die Lebensmitteletiketten studieren.



Empfehlungen

Beim Diskonter kostet ein Kilo Schweinefleisch bloß drei Euro. Dafür schocken Horrorbilder aus der Massentierhaltung. Diese und zahlreiche Fleischskandale machen verständlich, dass immer mehr Menschen auf Fleisch verzichten.

Aus gesundheitlichen Gründen ist es nicht notwendig, zur Gänze auf Fleisch zu verzichten, wobei es den Österreichern guttut, ihren ohnehin zu häufigen Fleischkonsum zu reduzieren. Der ist nämlich drei Mal höher als empfohlen.

Tipp: Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht ist die ovo-lakto-vegetabile Kost (siehe auch Ovo-Lakto-Vegetarier) als Dauerkost zu empfehlen und in Bezug auf die Prävention sogenannter Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht und Bluthochdruck etc. zu befürworten.

Voraussetzung ist allerdings eine gute Kenntnis über den ernährungsphysiologischen Wert der Lebensmittel sowie eine sorgfältige Lebensmittelauswahl und -kombination, um den Bedarf an Grundnährstoffen, Vitaminen und Mineralien zu decken. Diese Empfehlung sollte aber nicht nur für Vegetarier gelten.



Da die Mangelrisiken in verschiedenen Lebensphasen (Schwangerschaft, Stillzeit, Wachstum, Alter) sehr groß und kritisch werden können, muss von einer generellen Empfehlung der veganen Ernährung für breite Bevölkerungskreise abgesehen werden.

gvt zu wissen!

Laut den österreichischen Beikostempfehlungen ist eine vegetarische Ernährung des Säuglings ohne Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchte sowie daraus hergestellte Produkte nicht empfehlenswert. Möchten Eltern dies dennoch tun, sollten sie sich unbedingt von einer Ernährungsfachkraft beraten lassen. Wird in der Babykost auf Fleisch verzichtet, sollte es laut Beikostempfehlungen durch eiweißreiche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte oder Hühnerei ersetzt werden. Außerdem sollte auf die Zufuhr energie- und nährstoffreicher Lebensmittel wie z. B. Hülsenfrüchte und Avocado geachtet werden, um beim Säugling eine adäquate Entwicklung sicherzustellen.

Tipp: Fleischersatzprodukte wie z. B. Sojafleisch, Tofuwurstchen, Lupinen-Schnitzel etc. dienen rein der Geschmacksvielfalt, sind aus gesundheitlichen Gründen nicht notwendig und sollten auf Grund ihres hohen Verarbeitungsgrades und ihres hohen Gehalts an Lebensmittelzusatzstoffen nur selten konsumiert werden (siehe auch Ratgeber Ernährung Soja – Pro und Contra).

Für den Inhalt verantwortlich:
Ernährungsfachkräfte der ÖGK





www.gesundheitskasse.at
Druck: BTS, Engerwitzdorf