



DIE VIELEN FORMEN DES VEGETARISMUS

Viele Menschen ernähren sich heutzutage fleischlos oder verzichten sogar ganz auf Lebensmittel tierischen Ursprungs. Wir erklären die Vor- und Nachteile der verschiedenen vegetarischen Ernährungsformen.

Die meisten Menschen sind **Omnivoren**. Das heißt, sie essen alles und verzichten auf keine Lebensmittelgruppe. So steht Ihnen die gesamte **Vielfalt** der Lebensmittel zur Verfügung. Fleisch, Fisch, Milch und Eier bilden gemeinsam mit pflanzlichen Lebensmitteln die Grundlage für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Wer diese Vielfalt nutzt, ist mit allen notwendigen Nährstoffen bestens versorgt und hat auch kulinarisch alle Möglichkeiten.

Dabei sollte der Fokus immer auf dem **individuellen Bedarf** eines Menschen liegen. Dieser ergibt sich aus dem persönlichen Zusammenspiel von Genen, Hormonen und Stoffwechsel.

Einige Menschen entscheiden sich für eine vegetarische Ernährung. Aktuell sind etwa 10 % der Deutschen Vegetarier. Rund 1,6 % ernähren sich vegan, also rein pflanzlich. Die Vielfalt der vegetarischen Ernährungsformen kann verwirrend sein. Deshalb im Folgenden die wichtigsten Fakten, um etwas Licht ins Dunkel des vegetarischen Ernährungsdschungels zu bringen.

Vegetarische Ernährungsformen

Pescetarier

Menschen, die zwar kein Fleisch, aber Fisch essen, heißen Pescetarier.

Vorteil: Fisch ist eine hervorragende Eiweißquelle, enthält viele hochwertige Nährstoffe, Fette (Omega-3-Fettsäuren), Vitamine und Mineralstoffe.

Nachteil: Fleisch als hochwertiger Eisen- und Zinklieferant fällt hier weg.

Vegetarier

Menschen, die kein Fleisch und keinen Fisch essen, sind Vegetarier.



Vorteil: Vegetarische Ernährung enthält viele Ballaststoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, die wertvoll für unsere Gesundheit sind.

Nachteil: Teilweise wird auf Fleischersatzprodukte zurückgegriffen. Diese sind meist hoch verarbeitet und enthalten nicht selten viel Salz, Geschmacksverstärker und andere unnötige Zusatzstoffe. Die Basis dieser Produkte bildet zudem oft Soja- oder Weizeneiweiß, welches viele Menschen nicht gut vertragen.

Liegt ein Eisenmangel vor, ist es mit vegetarischer Ernährung schwieriger, diesen zu beheben, da Eisen aus Fleisch und Fisch besser vom Körper aufgenommen werden kann, als das aus pflanzlicher Herkunft.

Lakto-Vegetarier

Hier fallen zusätzlich zu Fleisch und Fisch auch Eier und alle daraus hergestellten Produkte weg. Lakto-Vegetarier nehmen an tierischen Eiweißen also nur Milchprodukte zu sich.

Vorteil: Lakto-Vegetarier profitieren ebenfalls vom hohen Gehalt an Ballaststoffen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen einer vegetarischen Ernährung.

Nachteil: Viele Menschen vertragen das in der Kuhmilch enthaltene Casein nicht. Dieses kann Verdauungsbeschwerden verursachen und den Darm schädigen. Der Verzicht auch auf Fleisch, Fisch und Eier macht diese Ernährungsweise wenig abwechslungsreich.





Ovo-Vegetarier

Vegetarier, die als tierisches Eiweiß ausschließlich Eier zu sich nehmen, nennt man Ovo-Vegetarier. Milch und alle daraus hergestellten Produkte fallen hier weg.

Vorteil: Hühnerei-Eiweiß hat die höchste biologische Wertigkeit aller natürlichen Lebensmittel. Das bedeutet, die Zusammensetzung der Aminosäuren ist für den menschlichen Körper optimal, das Eiweiß kann besonders gut verwertet werden. Im Vollei (Eiweiß + Eigelb) finden sich fast alle Mineralstoffe und Vitamine, mit Ausnahme von Vitamin C.

Nachteil: Diese Form des Vegetarismus ist recht einseitig und schließt wertvolle Lebensmittel aus.

Veganer

Veganer nehmen keinerlei tierische Produkte zu sich. Strenge Veganer essen nicht einmal Honig.

Vorteile: Vegan lebende Menschen verzehren in der Regel reichlich Gemüse und nehmen so viele Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe zu sich.

Nachteile: Es muss ganz besonders auf die Zufuhr „kritischer“ Nährstoffe geachtet werden, allen voran Vitamin B12. Weil es in verwertbarer Form nur in tierischen Lebensmitteln enthalten ist, muss es als Nahrungsergänzungsmittel oder über angereicherte Lebensmittel aufgenommen werden. Auch die Versorgung mit Eisen, Jod, Vitamin D, Zink und Omega-3-Fettsäuren sollte regelmäßig kontrolliert werden.

gesund + aktiv rät von dieser rein pflanzlichen Kost ab, da sie der natürlichen Anlage des Menschen als Allesesser widerspricht und ohne Nahrungsergänzungsmittel nicht durchführbar ist.

Fazit

Ob eine vegetarische Ernährungsweise gesund ist, hängt von der **genetischen und epigenetischen Stoffwechselfprägung** ab. Menschen mit der Blutgruppe 0 würden bei einer dauerhaft rein vegetarischen Ernährungsweise Mangelerscheinungen im Bereich der Aminosäuren, Vitamine und Spurenelemente bekommen. Das gilt nicht für den auf eine vegetarische Ernährung angepassten Menschen mit der reinen Blutgruppe A. Allerdings sind etwa 20% aller Träger der Blutgruppe A ein Mischtyp aus den Blutgruppen A und

0. Auch für diese Menschen ist eine rein vegetarische Ernährungsweise nicht empfehlenswert.

In den Ernährungsplänen von gesund + aktiv wird die genetische und epigenetische Stoffwechselfprägung berücksichtigt. Damit ist gewährleistet, dass der Stoffwechsel ausschließlich die Nahrungsmittel erhält, die er verarbeiten kann und zur Gesunderhaltung benötigt.

Autorin: Christina Günther

