

Vegetarisch essen – aber richtig

Pferdefleischskandal, Rinderwahnsinn, Schweinepest: Angesichts regelmäßiger Skandale und Gesundheitsrisiken im Zusammenhang mit Fleisch schwindet bei vielen Konsumenten das Vertrauen in Schnitzel & Co. Ist vegetarische Ernährung eine gesunde Alternative?

Vegetarier essen weder Fleisch noch Fisch. Die Angst, sich ohne Fleisch nicht gesund ernähren zu können, ist weit verbreitet. Bei einer abwechslungsreichen Ernährung ist es jedoch sehr unwahrscheinlich, Mangelerscheinungen zu bekommen, so man eine gesunde Verdauung hat. Eine gesunde Ernährung ist vor allem ausgewogen. „Ausgewogenheit bedeutet, dass alle Geschmacksrichtungen

vorhanden sind: süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb. Man sollte Getreide, Gemüse, Obst und viele Hülsenfrüchte essen. Ganz wichtig ist auch die Verwendung von Gewürzen wie Ingwer, Kümmel, Gelbwurz und Pfeffer“, erklärt Dr. Wolfgang Schachinger, Arzt für Allgemeinmedizin in Ried / Innkreis, Ayurveda-Spezialist und Kenner der darauf basierenden vegetarischen Ernährung. Besonders wichtig ist auch das Maßhalten - wobei es kein objektives Maß für zuviel und zuwenig gibt, denn das

ist individuell unterschiedlich. „Ein junger Sportler braucht in der Regel mehr und verträgt auch schwereres Essen als ein Büromensch, der sich wenig bewegt und leicht friert“, sagt Dr. Schachinger.

Mangel verhindern

Entscheidend für Vegetarier ist es, dass sie ausreichend Proteine, also Eiweiß, zu sich nehmen. Sie sollten

am besten täglich Hülsenfrüchte, also Linsen, alle Arten von Bohnen, Kichererbsen, Schoten bzw. Tofu essen. Eine weitere Möglichkeit: Saucen mit Kichererbsenmehl eindicken. Vegetarier,

Persönlicher Geschmack, Umweltschutz oder Gesundheit: Die Beweggründe, sich vegetarisch zu ernähren, sind individuell unterschiedlich.



Dr. Wolfgang Schachinger,
Arzt für Allgemeinmedizin
in Ried / Innkreis

„Der Vorteil der vegetarischen Ernährungsform ist eine spürbare Leichtigkeit im Alltag. Man spürt nach dem Essen in der Regel keine Müdigkeit, zudem ist man geistig sehr leistungsfähig.“

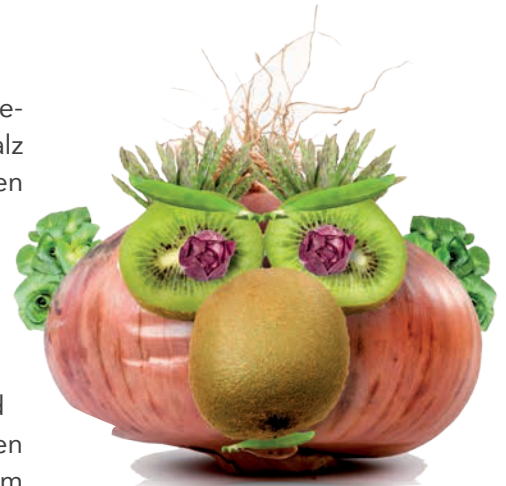


die sich wenig abwechslungsreich ernähren, nehmen möglicherweise zu wenig Vitamin B12 zu sich. Nahrungsergänzungsmittel oder Medikamente können abhelfen. Auch Eisen ist oft ein Problem. Heilpflanzen wie die Amlafrucht (*Emblica officinalis*) und Vitamin C verbessern die Aufnahme von Eisen. Fisch ist eine wichtige Quelle für die Versorgung mit Jod. Wird Fisch vom Speiseplan gestrichen, resultiert daraus meist



Die Vielfalt an vegetarischen Rezepten ist heute unüberschaubar. In manchen Landgasthäusern ist das fleischlose Angebot aber immer noch spärlich.

aber kein Jodmangel, da in der Regel genügend Jod durch Speisesalz aufgenommen wird. Auch in vielen Mineralwässern befindet sich Jod. Wer sich langfristig vegetarisch ernährt, blass und müde ist, der sollte ein Blutbild machen und auch Vitamin B12 und Eisen kontrollieren lassen. Während Vegetarier kein Fleisch und keinen Fisch essen, lehnen Veganer zudem alle anderen Nahrungsmittel ab, die von Tieren stammen und ernähren sich ausschließlich von pflanzlichen Produkten. Diese „strengen Vegetarier“ verzichten auf Lebensmittel wie Honig, Milch und Eier. „Veganer



So essen Sie
gesund

Ernährungstipps – auch für Fleischesser

- Essen Sie viel Obst und Gemüse, jedoch nicht als Zwischenmahlzeiten, sondern zu den drei Hauptmahlzeiten.
- Vollwertige Lebensmittel verwenden, idealerweise aus biologischem Landbau.
- Entdecken Sie, welche vegetarischen Alternativen es im Supermarkt und in Bioläden gibt.
- Probieren Sie Neues aus und entdecken Sie, was Ihnen am besten schmeckt.
- Alle Lebensmittel möglichst naturbelassen konsumieren, das heißt z. B. Dosenahrung und künstliche Zusätze so weit wie möglich meiden.
- Nicht nur Rohkost, sondern auch Gekochtes essen! Mindestens eine warme Hauptmahlzeit am Tag!



Die Herstellung von Fleisch braucht wesentlich mehr Ressourcen als jene vegetarischer Lebensmittel.

sollten sich zusätzlich ihren Gesamteiweißspiegel kontrollieren lassen. Ist der zu niedrig, muss man bewusst viel hochwertiges Eiweiß durch Hülsenfrüchte zu sich nehmen oder auch zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen“, rät der Mediziner.

Vorteile fleischloser Kost

„Der Vorteil der vegetarischen Ernährungsform ist eine spürbare Leichtigkeit im Alltag. Man spürt nach dem Essen in der Regel keine Müdigkeit, zudem ist man geistig sehr leistungsfähig. Auch eine Gewichtsreduktion fällt leichter, es gibt wenige adipöse Vegetarier. Freilich

trifft das nur zu, wenn man sich nicht nur fleischlos, sondern auch sonst richtig ernährt. Denn auch als Vegetarier kann man sich schlecht ernähren, etwa wenn man sehr viele Süßspeisen isst“, so Dr. Schachinger.

Junge Vegetarier



Von Salat müssen manche Kinder erst überzeugt werden. Buntes, nett angerichtetes Gemüse kommt oft besser an.

einzuwenden. „Eine ausreichende Nährstoffversorgung kann durch eine sorgfältige Auswahl und Zusammenstellung der Nahrungsmittel gewährleistet werden. Sie muss aber abwechslungsreich und ausgewogen sein, wenn sie bei Jugendlichen und Kindern dauerhaft durchgeführt wird“, erklärt Dr. Andrea Bachl, Fachärztin für Innere Medizin und Ernährungsspezialistin im Krankenhaus der Elisabethinen in Linz.

Ungesunde „Puddingvegetarier“

Genau das ist aber nicht immer der Fall. „Kinder und jugendliche Vegetarier verzichten oft auf tote Tiere, ernähren sich ansonsten aber nicht ausgewogen, da Salat oder Hülsenfrüchte nicht so beliebt sind. Wenn solche ‚Puddingvegetarier‘ vorwiegend Süßigkeiten essen, ist das vor allem in der Wachstumsphase problematisch und führt häufig zu Konflikten mit den besorgten Eltern. Eier, Milch, Obst und Gemüse sollten unbedingt regelmäßig auf den Speiseplan“, rät Dr. Bachl.

Nicht nur unter Erwachsenen finden sich Anhänger der fleischlosen Kost, auch Jugendliche und selbst Kinder entscheiden sich mitunter dafür. Um Ernährungsmängel zu vermeiden, muss man durch eine bewusste Nahrungsmittelauswahl den Bedarf an Eisen, Eiweiß, Jod, Kalzium und Vitamin B12 abdecken.

Bei Kindern geht der Verzicht auf tierische Produkte oft mit einem hohen ethischen Bewusstsein einher. Sie lieben Tiere und möchten nicht, dass diese getötet werden, oder sie ahmen ihre Eltern nach, wenn diese selbst Vegetarier sind. Bei Jugendlichen finden sich neben der ethischen Motivation auch gesundheitliche Gründe. Ebenso spielt

das Gewicht eine Rolle. Vor allem Mädchen versprechen sich durch Fleischverzicht eine schlanke Figur.

Abwechslung ist wichtig

Gegen eine ovo-lacto-vegetarische Ernährung - dies bedeutet, dass man zwar kein Fleisch und keinen Fisch isst, jedoch Eier und Milchprodukte - ist aus gesundheitlicher Sicht nichts

Dr. Andrea Bachl, Fachärztin für Innere Medizin und Ernährungsspezialistin im Krankenhaus der Elisabethinen in Linz

„Kinder und jugendliche Puddingvegetarier verzichten oft auf tote Tiere, ernähren sich ansonsten aber nicht ausgewogen, da Salat oder Hülsenfrüchte nicht so beliebt sind.“





Manche Pizzen und Schokopudding sind auch vegetarisch, aber nicht unbedingt gesund.



Gekochte Kartoffel oder Pommes? Wie gesund vegetarisch ist, hängt von der Zubereitung ab.

Vegetarische Kinder und Jugendliche, die auf gesunde Kost setzen, sind dafür selten übergewichtig und betreiben auch häufig Sport. Durch die Reduktion von tierischen Fetten nehmen sie weniger Cholesterin zu sich – dafür dank reichlich Getreide, Obst und Gemüse umso mehr Ballaststoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe.

Vegan ist problematisch

Eine vegane, also eine rein pflanzliche Ernährung, ist laut Dr. Bachl im gesamten Kindesalter ungeeignet. Bei Verzicht auf jegliche tierische Lebensmittel kann es zu einer Unterversorgung mit Energie, Protein, Eisen, Calcium, Jod, Zink, Vitamin B2, Vitamin B12, Vitamin D und langkettigen Fettsäuren kommen. Dr. Bachl: „Bei Verdacht auf einen Mangel

sollte man eine Laboruntersuchung beim Kinderarzt durchführen lassen und ein Ernährungsprotokoll führen. Diätologen beraten auch persönlich und geben Tipps und Tricks zu einer Verbesserung der Versorgung.“

Eisen, Calcium und Co.

Bei einer Unterversorgung oder Mangelerkrankung können Veganer auf Supplemente (Vitamentabletten, Calciumsubstitution und dergleichen) zurückgreifen. Ebenso wichtig ist aber die gezielte Auswahl von Lebensmitteln. Das gilt etwa für Eisen: Eisenreiche pflanzliche Lebensmittel sind Getreideprodukte aus Vollkorn, Gemüsearten wie Spinat, Erbsen, Broccoli, Mangold und Hülsenfrüchte (gerade diese Gemüsearten sind meist bei Kindern und Jugendlichen aber nicht besonders beliebt).

Während der Pubertät reicht oft die Eisenzufuhr nicht aus. Um die Bioverfügbarkeit von Eisen aus fleischloser Kost zu steigern, sollte man viel Vitamin-C reiche Lebensmittel essen oder z.B. Orangensaft trinken.

Vorsicht bei Kleinkindern!

Im Säuglings- und Kleinkindesalter ist die Prävention von Eisenmangel ein wichtiges Anliegen, weil es bei einem Defizit nicht nur zu einer Anämie, sondern auch zu einer Beeinträchtigung im Verhalten und in der psychomotorischen Entwicklung kommen kann. Auch eine Störung der Blutbildung (Vitamin B12-Mangel), Wachstumsverzögerung und teilweise irreversible neurologische Störungen (Mangel an Vitamin B12 und Jod) können auftreten. Vitamin B12 ist nahezu ausschließlich in tierischen Lebensmitteln (Fleisch und Milch) enthalten. Der Körper braucht Vitamin B12 für die Blutbildung, Zellteilung und die Funktion von Nerven. Erwachsene entwickeln frühestens nach fünf- bis zehnjähriger Vitamin-B12-freier Ernährung Mangelerkrankungen. Neugeborene dagegen verfügen nur über geringe Speicher. „Eine ausreichende Vitamin B12-Zufuhr während Schwangerschaft und Stillzeit ist wichtig, bei vegan ernährten Müttern wurden bei voll gestillten Säuglingen schwere, teilweise irreversible neurologische Symptome festgestellt“, warnt die Fachärztin. Durch den Verzicht auf Milch und Milchprodukte liegt auch die Calciumzufuhr zumeist deutlich unter der empfohlenen Menge. Sojagetränke und andere vegetarische Milcharten wie Mandelmilch, Reismilch etc. sind nicht auf die speziellen Nährstoffbedürfnisse eines Säuglings abgestimmt und völlig ungeeignet. Die Folge können Gedeihstörungen (Energie- und Proteinmangel) sein.

Dr. Thomas Hartl