

Viele Menschen stehen einer vegan-vegetarischen Ernährungsweise positiv gegenüber, haben aber gesundheitliche Bedenken. Mit diesem Falblatt wollen wir die am häufigsten gestellten Fragen aufgreifen.

### ■ Sind die Menschen zum Fleischessen geboren?

“Tiere fressen doch auch andere Tiere”. Dieses ist wohl das häufigste Argument, mit dem Fleischesser ihre Essgewohnheiten rechtfertigen. Dabei vergleichen sie sich gerne mit Löwen, Panther und anderen Raubtieren. Doch unsere Anatomie bringt die “bittere 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 zeretzen. Unsere ausgeprägten rechteckigen Mahlzähne sind für das Zermahlen von Getreidearten, Samen und anderer faserreicher pflanzlicher Kost prädestiniert. Unser Verdauungstrakt gibt ebenfalls Aufschluss darüber, was für uns die natürliche artgerechte 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 faulendem Fleisch mindestens ebenso ungeeignet ist, wie der kurze Darm des Tigers für die Verdauung eines Getreidemüslis. Der Darmtrakt des Menschen ist also auf Grund seiner Länge für die langsamen Zersetzungsprozesse pflanzlicher Nahrung vorgesehen.

Der Mensch hat auch – im Gegensatz zu Fleischfressern – gut ausgebildete Speicheldrüsen. Sein Speichel ist alkalisch und enthält das für die Vorverdauung von Stärke 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 Menschen, die sich ohne tierische Produkte ernähren, beweisen täglich das Gegenteil.

### ■ 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. **Vegetarier essen nichts vom getöteten Tier** – das ist der einfachste gemeinsame Nenner.

Es gibt jedoch unterschiedliche Arten, sich vegetarisch zu ernähren:

- ♦ **Ovo-Lakto-VegetarierInnen** essen pflanzlich, aber außerdem Eier und Milchprodukte.
- ♦ **Lakto-VegetarierInnen** essen pflanzlich, aber auch Milchprodukte.
- ♦ **VeganerInnen** ernähren sich ausschließlich von pflanzlichen Nahrungsmitteln.
- ♦ **Vegane RohköstlerInnen** ernähren sich von pflanzlichen vollwertigen Lebensmitteln, überwiegend in Bio-Qualität, allenfalls bis 40° C erwärmt.

### ■ Studien mit VegetarierInnen

Um sich gesund zu ernähren, benötigt der Mensch kein Fleisch. Das haben weltweit wissenschaftliche Studien bewiesen.

Viele Zivilisationskrankheiten wie Herz- und Kreislauferkrankungen, Arteriosklerose, Bluthochdruck, Krebs, Übergewicht, Rheuma, Arthrose, Gicht und Diabetes kommen bei VegetarierInnen wesentlich seltener vor als bei FleischesserInnen. Zu diesem Ergebnis kommen 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 Vegetarier-Studie mit 11.000 Personen über einen Zeitraum von zwölf Jahren, die bereits im Juni 1994 im "British Medical Journal" vorgestellt wurde, hat eindeutig die Behauptung widerlegt, VegetarierInnen seien unter anderem nur deshalb gesünder und lebten länger, weil sie allgemein eine besonders bewusste Lebensweise hätten. Durch den Vergleich mit einer Kontrollgruppe, die außer ihrem Fleischkonsum weitgehend eine gleiche Lebensweise und einen gleichen sozialen Status etc. wie die untersuchten VegetarierInnen hatte, 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 Krebssterberate sogar um 40 Prozent niedriger als bei der fleischessenden Kontrollgruppe.

### ■ Die Eiweißfrage

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. Würden wir uns immer nur von einer einzigen Pflanze ernähren, würden wir von einigen Aminosäuren zu wenig und von anderen mehr als genug zu uns nehmen. Wenn wir dagegen rohkostbetont, abwechslungsreich und vollwertig (ohne Zucker und Weißmehl) essen, nehmen wir alle Bausteine für den Aufbau unseres körpereigenen Eiweißes zu uns. Milch und Milchprodukte enthalten alle acht essentiellen Aminosäuren, bieten also scheinbar 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 Krebs- und Herzerkrankungen, Rheuma, Allergien und Hautkrankheiten wie Neurodermitis in Verbindung gebracht. Einige Pflanzen wie z.B. Avocados, Bananen, Gurken, Erbsen, Sonnenblumenkerne enthalten alle essentiellen Aminosäuren. Vegetarier nehmen zwar weniger Eiweiß zu sich als Fleischesser, jedoch ist gerade das ein wichtiger Grund für die gesundheitlichen Vorteile einer pflanzenbetonten Ernährungsweise. Die Eiweißversorgung stellt bei vegetarischer wie bei veganer Ernährung also kein Problem dar.

### ■ Wie steht es aber mit Vitaminen und Mineralien?

Vegetarier und Veganer essen bedeutend mehr Obst, Gemüse, Nüsse, Samen, Keimlinge / Sprossen als Fleischesser. In diesen Lebensmitteln sind - wenn roh verzehrt - noch alle lebensnotwendigen Vitamine und Mineralien in natürlichem Verbund enthalten. Die folgende Aufstellung soll dies verdeutlichen.

#### Vitamin A:

Möhren, Süßkartoffeln, Avocados, Spinat, Brokkoli, Grünkohl, Aprikosen

#### Vitamin B1:

Sonnenblumen- und Cashewkerne, Nüsse, Getreide- und Linsensprossen, Trockenfrüchte, Kartoffeln

#### Vitamin B2:

Mandeln, Kürbiskerne, Brokkoli, Erbsen, Spinat, Rosenkohl, Pilze, Vollkorn

#### Vitamin B6:

Bananen, Blumenkohl, Avocados, Brokkoli, Kartoffeln, Hirse, Buchweizen

#### Vitamin B12:

Algen (Meeresgemüse), Alfalfa-Sprossen, milchsauer vergorenes Gemüse (Sauerkraut). Um sicher zu gehen, wird empfohlen, B12 zu substituieren.

#### Vitamin C:

Wildkräuter, Grünblattsalate und -gemüse, Paprika, Beeren- und Zitrusfrüchte

#### Vitamin D:

Avocados, Pilze; Unter Einwirkung von Sonnenlicht ist der Körper in der Lage, Vitamin D selbst zu produzieren.

#### Vitamin E:

Avocados, Nüsse, pflanzliche native Öle, dunkelgrünes Gemüse, Weizenkeime

#### Folsäure (Vit. B9):

Wildkräuter, Grünblattsalate wie Endivien- oder Spinatsalat sowie grüne Gemüse wie Rosenkohl, Sojabohnen-Sprossen, Walnüsse, Mandeln, Weizenkeime

#### Kalzium:

Wildkräuter, Sesamsamen, Mandeln, Mohn, Feigen, Aprikosen, Grünkohl, Petersilie, Spinat

#### Eisen:

Wildkräuter, Kürbiskerne, Rote Bete, Spinat, Aprikosen, Sonnenblumenkerne, Hirse, Vollkorn

**Bedenken Sie:** Schwarzer Tee, Kaffee, Softdrinks, Milchprodukte verringern die Eisenaufnahme um 40-50 %, dagegen fördert die gleichzeitige Aufnahme von Vitamin C die Eisenresorption erheblich.

#### Magnesium:

Rosinen, Kürbiskerne, Mohn, Sonnenblumenkerne, Mandeln, Weizenkeime, grüne Blattgemüse, Avocados, Hirse, Vollkorn

#### Kalium:

Avocados, Sojabohnensprossen, Nüsse, Pfirsiche, Erbsen, Linsen, Kartoffeln

Sie sehen also, auch mit Vitaminen und Mineralien... können Sie bei einer abwechslungsreichen, gut geplanten vegetarischen Ernährungsweise bestens versorgt sein. Berücksichtigen Sie jedoch, dass erhebliche Vitalstoffverluste durch Transport, Lagerung und Zubereitungsart entstehen. Äußerst hitzeempfindlich sind so z.B. Vit. B1, B6, B12, Folsäure (Vit. B9), Vit. C und Vit. E.

## ■ Vegan oder vegetarisch?

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 Stoffwechselerkrankungen, die häufig durch (zu viel) tierisches Eiweiß verursacht werden. Nicht nur Fleisch, auch Milch, Käse, Quark..., ja sogar Tofu und Seitan enthalten sehr viel Eiweiß und übersäuern den Körper.

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 Osteoporose gerade in den Industrieländern weit 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. Ethisch begründende VeganerInnen weisen darauf hin, dass z.B. für die Eierzeugung die überflüssigen männlichen Küken – auch in der Biobranche – nach dem Schlüpfen vergast / verschreddert werden und für die Produktion von Milchzeugnissen das Kälbchen gleich nach der Geburt der Mutter weggenommen wird... Ausgezehrten schließlich auch Milchkühe nach 3-5 Jahren im Schlachthof.

Unter gesundheitlichen, ethischen sowie ökologischen Gesichtspunkten ist sicher eine vegane vollwertige Ernährung die optimale Ernährungsform.

Die meisten VeganerInnen haben zuvor mehrere Jahre (ovo-) lakto-vegetabil gelebt bevor sie ihre Ernährung auf eine rein pflanzliche Kost umgestellt haben. Wir empfehlen Ihnen, sich erst einmal mit dem vielen Neuen, das die vegetarische Ernährung bietet, zu beschäftigen. Der Schritt zu einer (teilweise) veganen bzw. roh-veganen Ernährung folgt bei vielen VegetarierInnen.

## ■ Die Bedeutung der Faserstoffe

Faserstoffe (Ballaststoffe) kommen nur in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Sie nehmen wie kleine Schwämme Flüssigkeit auf und vergrößern dadurch den Darminhalt. Die Darmpassage wird beschleunigt, wodurch Schadstoffe kürzer auf die Darmwand einwirken können.

Während zu Beginn des letzten Jahrhunderts noch ca. 100 g Faserstoffe pro Tag mit der Nahrung aufgenommen wurden, werden heute durch die so genannte „verfeinerte“ Kost nur 10-15 g zugeführt. Die Folge ist eine Zunahme von Stoffwechselerkrankungen, Erkrankungen des Verdauungstraktes sowie von Darmkrebs.

Durch den erhöhten Verzehr pflanzlicher Lebensmittel leiden VegetarierInnen / VeganerInnen wesentlich seltener unter diesen Krankheiten. Insbesondere Darmkrebs kommt fast gar nicht vor.

## ■ Empfehlenswerte Bücher

- ♦ Klartext Ernährung, Dr. med. Petra Bracht, Prof. Dr. Claus Leitz-

mann

- ♦ Artgerecht ist nur die Freiheit, Hilal Sezgin
- ♦ Tiere Essen, Jonathan Safran Foer

## ■ Einige grundsätzliche Empfehlungen

Es ist ganz einfach, gesund und gut zu essen. Denn es ist nicht notwendig, Kalorien zu zählen oder gar Mikrogramm- und Milligrammwerte von Mineralien und Vitaminen abzuwiegen. Sie brauchen nur einige Grundsätze zu beachten:

- ♦ **Jede Nahrung ist umso vitalstoffreicher, je naturbelassener sie ist!** Es ist also gesünder, Vollkornbrot statt Weißmehlbrot, ungeschälten Naturreis statt weißen polierten Reis, selbst frisch zubereitetes statt Fertigprodukte bzw. Konserven, Obst & Gemüse als Rohkost statt gekocht zu verzehren.
- ♦ Lebensmittel aus kontrolliert biologischem Anbau enthalten deutlich mehr Vitalstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme...) und gleichzeitig wesentlich weniger Schadstoffe (Pestizide) als Produkte aus konventionellem Anbau. Sie sind zwar etwas teurer, doch werden Sie durch das Weglassen von Fleisch, Wurst etc. Geld einsparen, so dass sich der Einkauf im Naturkostladen nicht negativ auf Ihre Haushaltskasse auswirken wird.
- ♦ Essen Sie abwechslungsreich und essen Sie nichts, was Ihnen nicht schmeckt. Sie müssen sich zu nichts zwingen. Sie haben unendlich viele Alternativen. Sie werden Ihren eigenen Weg finden!

Mehr Infos?



Herausgeber:

**VEGETARISCHE INITIATIVE e.V.**

Postfach 1341, D-23723 Neustadt i.H.

info@vegetarische-initiative.de

www.vegetarische-initiative.de

www.facebook.com/VegetarischeInitiative

https://twitter.com/Veg\_Initiative

https://www.instagram.com/vegetarische\_initiative



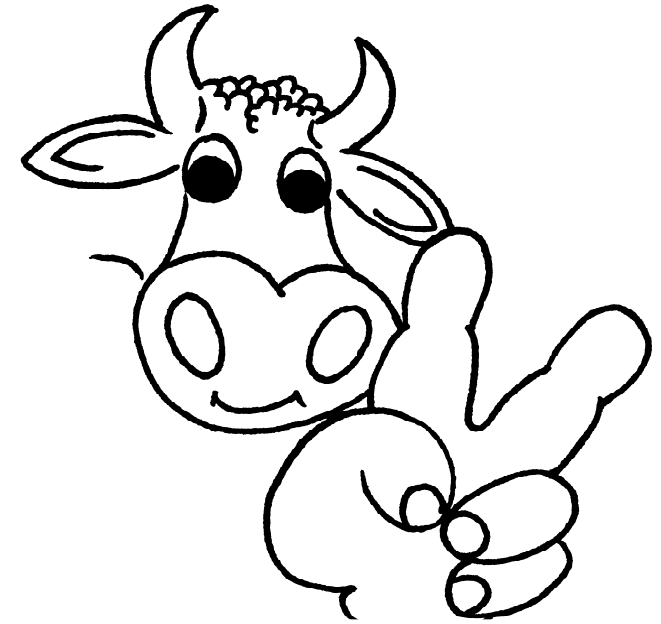
## Spendenkonto:

GLS Bank Bochum: BIC: GENO DEM1 GLS

IBAN: DE14 4306 0967 2042 6287 00

Die Vegetarische Initiative e.V. ist als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt. Spenden und Mitgliedsbeiträge sind steuerlich absetzbar.

**8. Auflage / Kopieren erlaubt!**



# Gesund ohne Fleisch?