

Ist vegetarisch essen gesünder?

Nehmen wir die Antwort auf die Frage gleich vorweg: Sie lautet Jein. Denn beides ist möglich: Sie können sowohl vegetarisch als auch mit Fleisch ausgewogen oder falsch essen. Ob Sie sich für oder gegen Fleisch entscheiden, ist eine Frage der Lebensphilosophie – ob Sie gesund essen hingegen ist eine Frage der täglichen Produktewahl und der Menüzusammenstellung.

REGULA THUT BORNER



ist dipl. Ernährungsberaterin HF und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Benützen Sie das Ratgebertelefon: 031 359 57 57
Oder schreiben Sie an:
Schweizer Milchproduzenten SMP
Redaktion LE MENU
Weststrasse 10, 3000 Bern 6
ernaehrungsberatung@lemenu.ch

Vegetare, das lateinische Wort für wachsen oder leben, gab dem Vegetarismus seinen Namen. Neben pflanzlichen Lebensmitteln verzehren Vegetarier nur tierische Lebensmittel, die von lebenden Tieren stammen. Sie meiden in der Regel alle Arten von Fleisch und Fisch, aber auch Schlachtfette wie Schweineschmalz und Gelatine.

Vegetarier ist nicht gleich Vegetarier

Laktovegetarier («Milch-Vegetarier») ergänzen ihre Pflanzenkost mit Milch, Milchprodukten und Käse.

Ovo-Lakto-Vegetarier («Ei-Milch-Vegetarier») essen zusätzlich auch Eier.

Veganer sind die Asketen unter den Vegetariern: Sie meiden alle vom Tier stammenden Lebensmittel, also nicht nur Fleisch und Fisch, sondern auch Milch und Milchprodukte, Käse, Eier und Honig.

Übrigens: Vegetarier, die zwar auf Fleisch und Fisch verzichten, ansonsten aber wenig gesundheitsbewusst essen und leben, heissen «Pudding-Vegetarier».

Essen mit Köpfchen

Wer vegetarisch essen will, kann nicht einfach das Fleisch weglassen. Fleisch liefert hochwertiges Eiweiss, wertvolle Vitamine, Eisen und weitere Mineralstoffe. Diese müssen mit anderen Nahrungsmitteln zugeführt werden.

Eiweiss erhalten Sie genügend, wenn Sie täglich drei Portionen Milch und Milchprodukte essen und dazu Eier sowie pflanzliche Lebensmittel wie Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Kartoffeln, Samen und Pilze kombinieren.

Vitamin B12 ist das einzige Vitamin, das ausschliesslich in tierischen Lebensmitteln vorkommt. Die besten Quellen sind wiederum Milch und Milchprodukte: am besten 3-mal täglich: zum Beispiel 2 dl Vollmilch, 180 g Joghurt und 40 g Hartkäse.

Eisen ist im Fleisch reichlich und in einer für den menschlichen Körper gut verwertbaren Form enthalten. Damit Sie die etwas schlechtere Eisenaufnahme aus pflanzlichen Lebensmitteln erhöhen können, sollten Sie auf eine gute Vitamin-C-Zufuhr achten: Apfelsaft zum Essen trinken, Rohkostsalate als Vorspeise und Obst zum Dessert bevorzugen. Schwarzer Tee oder Kaffee vor, während und direkt nach den Mahlzeiten getrunken, senkt die Eisenaufnahme.

Vollmilch, Butter und Eigelb sind wichtige Quellen für Vitamin D. Verwenden Sie zudem jodhaltiges Kochsalz. Die wichtigen Omega-3-Fettsäuren sind in Raps- und Oli-

VERSCHIEDENE NEBENASPEKTE

«Wer auf Fleisch und Wurst verzichtet, schonnt seine Gesundheit», so das Ergebnis der Vegetarierstudie des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ). An der Studie, die seit 1978 läuft, nehmen rund 1900 Vegetarier teil. 2003 veröffentlichte das DKFZ ein Zwischenergebnis: Danach ist das Sterblichkeitsrisiko von Vegetariern rund 40 Prozent tiefer als das der Allgemeinbevölkerung.

Allerdings geht dieser Effekt nicht ausschliesslich auf die fleischlose Ernährung zurück. Vegetarier leben insgesamt gesünder und bewusster: Die meisten verzichten auf Alkohol und Nikotin, bewegen sich viel und treiben Sport.

venöl enthalten, aber auch in Vollmilch, Vollmilchprodukten und in der Butter.

Der Blick auf die Pyramide

Gesund essen: Da hilft der Blick auf die Ernährungspyramide. Ihre Empfehlungen gelten auch für Vegetarier.

Achtung bei Vegetarierprodukten: Viele so genannte Fleischersatzprodukte aus dem Kühlregal sollten Sie mit einem kritischen Blick auf die Zutatenliste betrachten. Die Grundprodukte sind durch die Verarbeitungsprozesse oft kaum mehr erkennbar oder die Rohstoffe stammen aus dem Labor – das Endprodukt wiederum enthält viele Zusatzstoffe und ist häufig paniert und vortrittiert. Diese Produkte halten den Empfehlungen der gesunden Ernährung meistens nicht wirklich Stand.

Wer darf vegetarisch essen?

Jeder gesunde Mensch kann sich vegetarisch ernähren. Vegetarische Tage können auch Fleischessern Abwechslung und neue Geschmackserlebnisse bringen.

Für Kleinkinder sollte die vegetarische Ernährung besonders vielseitig sein. Milchprodukte und Eier gehören regelmässig auf ihren Speiseplan, damit die Versorgung mit Eiweiss, Vitamin B12, Vitamin D, Kalzium und Eisen sichergestellt ist.

Während einer Schwangerschaft erhöht sich ab dem vierten Monat der Bedarf an Eiweiss, Kalzium, Eisen, Jod und einigen Vitaminen. Milch, Milchprodukte und Eier sind deshalb besonders wichtig. Ausgedehnte Spaziergänge verbessern die Versorgung mit Vitamin D, das der Körper nur bei ausreichender Lichtintensität selbst bilden kann. Vitamin-C-haltige Lebensmittel wie Fruchtsäfte und Salate erhöhen die Aufnahme von Eisen. Da schwarzer Tee und Kaffee, insbesondere während der Mahlzeiten, die Eisenresorption blockieren, sollten sich schwangere Frauen nur ab und zu eine Tasse gönnen.

Im Seniorenalter sinkt die Verdauungsleistung etwas ab. Manche Nährstoffe, besonders Vitamin B12, kann der Körper jetzt nicht mehr so gut aufnehmen. Vegetarisch lebende Senioren sollten deshalb reichlich Sauermilchprodukte wie zum Beispiel Joghurt, Kefir oder Quark und Eier verzehren.

Mit oder ohne Fleisch

Essen darf Freude bereiten. Achten Sie auf qualitativ hochwertige Produkte, auf eine



Frühstück:
Ob Müesli oder klassisch: ein gutes Frühstück enthält Vollkornprodukte, Milch und Obst.



Mittagessen:
Ob zu Hause oder im Büro, aus der Lunchbox oder vom Take-away: Gemüse, Obst, Frischkäse oder Eier und eine Vollkornbeilage machen das Menü komplett.



Nachtessen:
Leicht und gesund. Gemüse oder Salat, kombiniert mit Hülsenfrüchten oder Getreide und einem Milchprodukt.



Ideal für zwischendurch:
Joghurt, Obst und Nüsse.

saisonale und möglichst einheimische Auswahl von Frischprodukten und erfreuen Sie sich und andere mit einer geschmackvollen

und sorgfältigen Zubereitung. So ernähren Sie sich gesund. In jedem LE MENU finden Sie dazu viele Anregungen.

WEITERE INFORMATIONEN UND REZEPTE

Mengenangaben und weitere Informationen zur Ernährungspyramide finden Sie unter www.lemenu.ch/pyramide.

Und eine Vielzahl feiner Rezepte ohne Fleisch gibt es unter www.lemenu.ch/rezepte