



Fleischlos glücklich

Auch ohne Fleisch kann man sich gesund und ausgewogen ernähren. Befürchtungen, dass der Verzicht auf Fleisch und Fisch zu Mangelerscheinungen führt, sind meist unbegründet. Doch sollten VegetarierInnen bestimmte Ernährungsregeln beachten.

*Helen Weiss**

Besonders beliebt ist die vegetarische Küche bei jungen Menschen und solchen mit höherer Schulbildung und überdurchschnittlichem Haushaltseinkommen. Bei der letzten schweizerischen Gesundheitsbefragung erklärten 2,5 Prozent der Befragten, sie würden nie Fleisch- und Wurstwaren essen. Dabei waren es fast dreimal soviel Frauen wie Männer, die sich als strikte Vegetarier bezeichneten.

Wer sich freiwillig fleischlos ernährt, tut dies aus ökologischen, ethischen und gesundheitlichen Überlegungen: «Vor allem junge Frauen verzichten meist aus ethischen Gründen auf

Fleisch», sagt Ulrich Keller, Ernährungsspezialist und Chefarzt am Universitätsspital Basel. Bei älteren VegetarierInnen würden hingegen eher gesundheitliche Aspekte im Vordergrund stehen.

Die meisten Menschen in den Industrieländern essen übermässig viel Fleisch und Fleischprodukte. Empfohlen sind maximal 30 bis 40 Kilogramm Fleisch pro Jahr, doch wird in der Schweiz etwa doppelt so viel verspeist. Gleichzeitig sinkt aber die Zahl der Personen, die täglich Fleisch konsumieren. Gemäss aktuellen Zahlen der Eidgenössischen Ernährungskommis-



Vegetarier ist nicht gleich Vegetarier

Beim Verzicht auf Nahrung tierischen Ursprungs sind verschiedene Varianten möglich:

- **OvolaktovegetarierInnen** bilden die grösste Gruppe unter den Vegetariern. Sie essen kein Fleisch und keinen Fisch, doch stehen Eier, Milch und deren Produkte auf ihrem Speiseplan.
- **LaktovegetarierInnen** verzichten auf Eier (-produkte), konsumieren aber Milch (-produkte).
- **OvovegetarierInnen** essen Eier, verzichten aber auf Milch und Milchprodukte.
- **VeganerInnen** meiden sämtliche Nahrungsmittel, die von Tieren stammen, inklusive Honig.

nicht ausschliesslich auf den Fleischverzicht zurückzuführen. Untersuchungen zeigen, dass VegetarierInnen insgesamt mehr Früchte und Gemüse essen als die Durchschnittsbevölkerung und auch gesünder und bewusster leben.

Mangelerkrankungen bei vegetarischer Ernährung sind eher selten.

Doch kann es vorkommen, dass der Körper bei Verzicht auf Fleisch und Fisch zuwenig von bestimmten Nährstoffen und Proteinen erhält. Dieses Risiko ist jedoch nicht bei allen Formen der vegetarischen Ernährung (siehe Kasten «Ernährungstipps») gleich hoch. Die eidgenössische Ernährungskommission stuft die ovolaktovegetarische Ernährung als gesund ein, hingegen wird die veganische Ernährungsweise nur beschränkt empfohlen.

Keine einfache Diagnose

Wie sich Mangelerkrankungen auswirken können, zeigt das Beispiel von Eric Send (36). Der Journalist, der in seiner Freizeit Sportklettern betreibt, hatte sich aus ethischen Gründen während 15 Jahren vegetarisch ernährt. Dass er an Mangelerkrankungen litt, wurde anfangs nicht erkannt. Er bekam Rückenschmerzen, die so

heftig waren, dass er nachts kaum schlafen konnte. «Mein Hausarzt vermutete erst haltungsbedingte Gründe, da man sich beim Klettern eher einseitig bewegt», erinnert sich Eric Send. Physiotherapien mit gezieltem Krafttraining brachten aber auch nach einem Jahr keine Besserung. Erst eine Blutuntersuchung, die einen massiven Eisenmangel ergab, schien die Gründe für die Rückenschmerzen zu erklären.

Ursachen für Eisenmangel

Trotz seiner gegenteiligen Überzeugung isst Eric Send heute wieder Fleisch. Noch ist er nicht beschwerdefrei, aber die Rückenschmerzen haben inzwischen nachgelassen. Erst hatte er erfolglos versucht, den Mangel mit hoch dosierten Eisentabletten auszugleichen. Mit Injektionen konnte dann der Eisenspiegel normalisiert werden, doch wollte Eric Send deswegen nicht alle vier Wochen zum Hausarzt. Er entschied sich deshalb, wieder massvoll Fleisch zu essen. Beim Einkauf achtet er streng auf Labelprodukte, nur Biofleisch aus artgerechter Haltung landet in seiner Pfanne.

Da Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln für den Körper schlechter verfügbar ist als aus tierischen, ist eine ausreichende Eisenversorgung bei einer

eklich

sion (siehe unter Links) ist ihr Anteil von 24,7 Prozent in den Neunzigerjahren auf heute 20 Prozent gesunken.

Gesundheitliche Vorteile

VegetarierInnen haben FleischesserInnen gegenüber klare gesundheitliche Vorteile, hält die eidgenössische Ernährungskommission fest: Ihr Blutdruck und ihre BMI-Werte sind niedriger, und sie haben ein geringeres Risiko, an Adipositas (Fettsucht) und deren Folgeerscheinungen zu erkranken. Zudem sterben VegetarierInnen seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Diese Vorteile sind aber



fleischlosen Ernährung jedoch zum Teil schwierig. «Besonders Frauen mit starker Monatsblutung können bei vegetarischer Ernährung schnell unter Eisenmangel leiden und sollten deshalb regelmässig einen Arzt aufsuchen», rät der Ernährungsspezialist Ulrich Keller.

Fehlendes B₁₂-Vitamin

Schwangere und ältere Menschen müssen sich besonders ausgewogen ernähren, wenn sie auf Fleisch verzichten. «Veganer, die nicht nur Fleisch, sondern alle Nahrungsmittel tierischen Ursprungs inklusive Milch, Eiern und Honig meiden, können jedoch Probleme haben, sich alle wichtigen Stoffe zuzuführen», sagt Ulrich Keller. Diese Ernährungsform erschwere die Zufuhr von Vitamin B₁₂, das der Körper zur Blutbildung braucht, enorm, da es nur in tierischen Lebensmitteln vorkomme. Einzig vergorene Lebensmittel wie Sauerkraut oder Bier enthalten dieses Vitamin, jedoch nur in geringen Mengen (siehe Kasten 2). «Deshalb ist die veganische Ernährungsweise generell für die breitere Bevölkerung nicht zu empfehlen», ergänzt Paul Walter, Experte der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE).

Vorsicht im Alter

Ältere Menschen sind bei einer vegetarischen Ernährung zum Teil mehrfach gefährdet. Da ihr Körper weniger Magensäure bildet, kann das Vitamin B₁₂ schlechter aufgenommen werden. Auch wird im Alter weniger Vitamin D produziert, wobei erschwerend hinzukommt, dass ältere Menschen häufig wenig Zeit im Freien verbringen und sich seltener dem Sonnenlicht exponieren. «Zudem haben sie oft auch die Tendenz, wenig Früchte und Gemüse zu essen, was schnell zu Mangelernährung führt», erklärt Paul Walter. Rapsöl und andere Pflanzenöle sollten bei VegetarierInnen regelmässig auf dem Speiseplan stehen, da sie langkettige Omega-3-Fettsäuren enthalten. «Damit genügend dieser Fettsäuren aufgenommen werden können, sollte man zusätzlich Fisch essen», empfiehlt Walter. Die Aufnahme von langkettigen Fettsäuren ist auch bei Säuglingen für die Entwicklung des Gehirns entscheidend.

Erhöhter Nährstoffbedarf bei Kindern

Schwangere und stillende Vegetarierinnen sollten zudem – wie auch ältere Menschen – auf eine ausreichende Zufuhr von Vitamin B₁₂, Vitamin D und Eisen achten. Kinder vegetarisch zu ernähren, empfehlen Ernährungsexperten nur bedingt. Wenn sie Fleisch essen möchten, sollte man sie nicht davon abhalten. Kinder haben einen erhöhten Nährstoffbedarf, und gerade in der Wachstumsphase können Man-

gellerscheinungen gefährliche Auswirkungen haben. Auch kann eine vegetarische Ernährung die Tendenz zu Magersucht fördern: «Bei Jugendlichen treten Störungen im Essverhalten vermehrt auf. Deshalb ist eine vegetarische Ernährung nicht sinnvoll», weiss Ulrich Keller.

Überzeugte VegetarierInnen

Doch gesunden Erwachsenen bringt der Verzicht auf Fleisch zahlreiche Vorteile, sind VegetarierInnen überzeugt. Für Renato Pichler, Präsident der Schweizerischen Vereinigung für Vegetarismus (SVV), ist das Argument der Mangelernährung ein Vorurteil von FleischesserInnen, welche die Lebensweise der VegetarierInnen grundsätzlich ablehnen. «Ernähren sich Fleischesser nicht ausgewogen, können bei ihnen ebenso Mangelerscheinungen auftreten», sagt Renato Pichler. Selbst wenn ein Mangel auftreten sollte, liesse sich dieser wieder beheben,



Ernährungstipps

Besonders achten sollten VegetarierInnen auf folgende Nährstoffe: **Eiweiss** ist bei pflanzlichen Nahrungsmitteln vor allem in Getreide, Hülsenfrüchten und Nüssen enthalten. Milch und Eier ergänzen das pflanzliche Eiweiss optimal.

Vitamin B₁₂ ist das einzige Vitamin, das praktisch nur in tierischen Lebensmitteln vorkommt. Zwar ist es auch in vergorenen pflanzlichen Lebensmitteln wie Sauerkraut und Bier enthalten, aber nur in geringen Mengen. Deshalb sollten VegetarierInnen genügend Milchprodukte und Eier zu sich nehmen.

Eisen ist reichlich in Fleisch und in einer für den menschlichen Körper gut verwertbaren Form enthalten. Die etwas schlechtere

Eisenaufnahme aus pflanzlichen Lebensmitteln kann mit Vitamin-C-haltigen Fruchtsäften oder Lebensmitteln verbessert werden. Schwarzer Tee oder Kaffee vor, während und nach den Mahlzeiten behindert die Eisenaufnahme.

Vitamin D, Jod und Omega-3-Fettsäuren werden vor allem durch den Verzehr von Fisch aufgenommen. Vitamin D kann der Körper über die Haut auch mithilfe von UV-Licht bilden. Wer sich oft im Freien aufhält, beugt einem Mangel vor. Entsprechend angereichertes Salz verbessert die Versorgung mit Jod. Alternative Lieferanten für Omega-3-Fettsäuren sind pflanzliche Öle, zum Beispiel aus Soja und Raps.

während Ablagerungen in Blutgefässen, wie etwa Cholesterin, die durch Fleischkonsum gefördert werden, nachträglich kaum beseitigt werden können. Und schliesslich seien VegetarierInnen auch weniger durch Salmonellen und Rückstände wie Schwermetalle und Antibiotika im Fleisch belastet, argumentiert Pichler.



*Helen Weiss ist Journalistin und lebt in Basel.

info

Links

- Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus (SVV): www.vegetarismus.ch
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung: www.sge-ssn.ch
- Expertenbericht «Gesundheitliche Vor- und Nachteile einer vegetarischen Ernährung» der eidgenössischen Ernährungskommission: www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung/00211/03529/03779/index.html?lang=de
- Vegetarische Rezepte: www.vegetarische-rezepte.com
- Vegetarische Restaurants in der Schweiz: www.swissgastronomieportal.ch
www.vegetarismus.ch/restaurants.php

Buchtipps

- «Vegetarismus: Grundlagen, Vorteile, Risiken» Claus Leitzmann. C.H. Beck Verlag. 2001. Fr. 14.60. ISBN: 3-40644-776-7.
- «Vegetarier Handbuch. Praktisches und Besinnliches für frischgebackene Vegetarier» Bernd Höcker. Bernd Höcker Verlag. 2007. Fr. 32.90. ISBN: 3-98117-600-6.
- «Vegetarismus. Tierrechte, Menschenpflichten» Manuela Linnemann und Claudia Schorcht. Verlag Fischer Erlangen. 2001. Fr. 29.90. ISBN: 3-89131-403-5.

BÜCHER

Ernährung

Neues aus der Kornkammer

Sprossen und Körner haben hierzulande den Ruf, besonders «gesund» und dabei ein wenig langweilig zu sein. In vielen Weltgegenden jedoch gehören Getreidekörner und Hülsenfrüchte einfach dazu, beispielsweise Kichererbsen und Bulgur in Nordafrika oder Sojabohnen in Asien. Und auch wer bei uns genau in die Kochtöpfe linst, entdeckt einheimische Rezepte mit Körnern, beispielsweise Gerstensuppe, Linsensuppe oder – schon fast eingebürgert – Chili con Carne. Mit viel Fantasie und Kombinationslust stellt das Kochbuch «Sprossen, Körner und Bohnen» weitere körnige Menüs

vor. Wie wärs etwa mit einem Sonntagsfrühstück mit gepufftem Getreide (nicht nur Mais pufft zu «Popcorn»!)? Oder zum Abendessen mit einem selbstgekochten indischen Dhal aus roten Linsen? Zudem: Ein «Who ist who» bietet eine Übersicht zu verschiedensten Sprossen, Körnern und Bohnen, und auch wer es wagen möchte, Sprossen selbst zu ziehen, findet dazu die nötigen Informationen.

«Sprossen, Körner und Bohnen». Jody Vassallo. AT-Verlag. 2007. Fr. 29.90. ISBN: 3-03800-337-9.

