VI. Vegetarier und Veganer

Veganer

Veganer essen überhaupt keine Tierprodukte. Also: kein Fleisch, keinen Fisch, keine Eier, keinen Käse, weder Milch noch Jogurt, keinen Honig und auch keine Eier.

„Vegan sein“ ist aber auch eine Lebensanschauung. Es wird überhaupt nichts von einem Tier genutzt: keine Lederjacke, keine Lederschuhe, kein Wollpullover, weder Wollmütze noch Wollschal, kein Seidenschal, keine Bienenwachskerze. Allerdings sind die strengen Veganer in der Minderheit. Wie weit es sinnvoll ist, beispielsweise Kleidung aus Wolle durch Chemiefasern zu ersetzen, mag dahingestellt sein.

Verschiedene Gründe stecken hinter einer fleischlosen Ernährung. Massentierhaltung, Tiertransporte, Käfighaltung, Stress bei Schlachtungen – Begriffe, die wir heutzutage mit teilweise erschreckenden Bildern verbinden. Jahr für Jahr werden weltweit über zwei Milliarden Stall- und Weidetiere sowie über 20 Milliarden Geflügeltiere getötet, um dem Menschen als Nahrung zu dienen. Immer mehr Menschen sind dagegen.

In den Entwicklungsländern werden große Flächen, unter anderem auch Regenwald, gerodet, einerseits als Weidefläche für die Tiere selbst, aber auch als Anbaufläche für Futtermittel. Auf der gleichen Fläche können entweder 50 Kilogramm Fleisch oder 6000 Kilo Karotten oder 4000 Kilo Äpfel erzeugt werden.

Allergiker, Personen mit Laktoseintoleranz oder Menschen, die sich besonders gesund ernähren wollen, streichen ebenfalls Milch, Eier, Fisch und Fleisch vom Speiseplan.

Mittlerweile belegen zahlreiche Studien, dass Vegetarier und insbesondere Veganer seltener an Übergewicht, Bluthochdruck oder erhöhten Blutfettwerten leiden. Neben der Nahrung liegt dies auch an der insgesamt gesunden Lebensweise: Sie trinken im Durchschnitt weniger Alkohol, rauchen seltener, bewegen sich regelmäßiger und greifen nur selten zu Drogen.

Doch Ernährungswissenschaftler warnen auch vor den Gefahren einer veganen Ernährung. Denn durch den völligen Verzicht auf tierische Lebensmittel kann sich ein Mangel an den Vitaminen B2, B12 und D entwickeln. Auch Eisen, Calcium, Jod und Zink sind kritische Nährstoffe. Wird die Nahrung nicht bewusst und sorgsam zusammengestellt, kann es zudem zu einer Unterversorgung mit Energie und lebensnotwendigen Proteinen kommen.

EA

Aufgabe 2: *Erkläre stichwortartig, welche Vorteile und welche Nachteile eine vegane Ernährung aus deiner Sicht hat.*

Vorteile	Nachteile

ERNÄHRUNGSTRENDS
Von Getreidebrei, Fleischgenuss, Burgern, Veganern & Co – Bestell-Nr. P11 695
KOHL VERLAG