Informationsblatt 3:

VEGETARISCHE/VEGANE ERNÄHRUNG ALS PLANETARE ZUKUNFT

Arbeitsauftrag:
Arbeite die gesundheitlichen und ökologischen Vorteile der vegetarischen und veganen Ernährung heraus. Beachte dabei, auf was bei der veganen Ernährungsweise geachtet werden muss.

Die Planetary Health Diet ist ein nachhaltiger Ernährungsstil, der der Umwelt und der Gesundheit Vorteile bringt. Doch es gibt auch weitere Ernährungsweisen, die gut für uns und unseren Planeten sind.

Sich **vegetarisch** zu ernähren heißt, nur Produkte des lebenden Tieres zu verzehren. Vegetarier konsumieren kein Fleisch und Fisch, jedoch andere tierische Lebensmittel wie z. B. Milchprodukte und Eier. Bedenke auch, dass Gelatine, die aus Knochen und Häuten hergestellt wird und z. B. in Süßigkeiten wie Gummibärchen vorkommt, nicht vegetarisch ist.

Eine **vegane** Ernährung hingegen bedeutet, dass keine tierischen Produkte verzehrt werden. Es werden neben Fleisch und Fisch auch keine Milchprodukte und Eier konsumiert und auch Honig gehört nicht zu den veganen Lebensmitteln.

Lange hieß es, dass der Verzicht tierischer Produkte in einem Nährstoffdefizit endet. Das Gegenteil ist jedoch der Fall. Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Essverhalten führt zu einem bewussteren und gesünderen Konsum. Durch den verminderten Konsum an tierischen Produkten steigt sowohl in der vegetarischen als auch in der veganen Ernährung der Anteil der pflanzlichen Lebensmittel.

Vegetarier und Veganer, die eine vielfältige und abwechslungsreiche Ernährung mit viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukten verfolgen, nehmen so häufig weniger gesättigte Fettsäuren tierischen Ursprungs auf und zum anderen steigt der Konsum an Ballaststoffen und mehrfach ungesättigten Fettsäuren an. Eine hohe Zufuhr an ballaststoffreichen Getreideprodukten sowie Gemüse und Obst senkt das Risiko für chronische Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes. Zudem weisen Menschen, die sich vegan oder vegetarisch ernähren, im Durchschnitt einen niedrigeren Body-Mass-Index, geringere Blutfettwerte und Blutzuckerwerte auf. Diese Parameter stehen ebenfalls in engem Zusammenhang mit chronischen Erkrankungen wie Adipositas und Diabetes. Es zeigt sich auch hier, dass vegan und vegetarisch lebende Menschen ein vermindertes Risiko für solche Erkrankungen aufweisen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) äußert sich jedoch kritisch zu dem Thema vegane Ernährung und kommt zu dem Fazit, dass diese Ernährung nur unter bestimmten Bedingungen bedarfsdeckend ist. Durch den Verzicht jeglicher tierischen Produkte müssen vegan lebende Menschen ein besonderes Auge auf bestimmte Nähr- und Mineralstoffe haben. Dazu gehört vor allem das Vitamin B12, das kaum bis gar nicht in der veganen Ernährung vorkommt. Auch die nötige Zufuhr anderer (potentieller) kritischer Nährstoffe muss beachtet werden und gegebenenfalls vom Arzt überprüft und bei Bedarf in Form von Nahrungsergänzungsmitteln ergänzt werden. Für spezielle Bevölkerungsgruppen wie Schwangere, Stillende, Kinder und Jugendliche wird von der DGE eine vegane Ernährung nicht empfohlen, da sie die Datenlage als unzureichend ansehen.

Neben den gesundheitlichen Vorzügen, entlastet eine vegetarische Ernährung auch das Klima, denn der am stärksten belastende Faktor in unserer Ernährung, das Fleisch, fällt weg. Dein Flächenfußabdruck reduziert sich hiermit um 46 %, gegenüber einer Mischkost. Durch den Fleischverzicht, entfallen Haltungs- und Futter-Anbauflächen der Tiere, Treibhausgasemissionen während ihrer Verdauung und ein gesteigerter Wasserverbrauch. Somit fallen auch 2,5 mal weniger Co_2-Emissionen an. Das ist die gleiche Menge, die du sparen würdest, wenn du 6 Monate lang kein Auto fahren würdest.

Klimatechnisch ist die vegane Ernährung an der Spitze. Durch die pflanzenbasierte Ernährungsweise werden am wenigsten Treibhausgase ausgestoßen. Wie auch bei allen andern Ernährungsformen sollten bei der veganen Ernährung regionale Produkte, die die Umweltauswirkungen des Transports minimieren, bevorzugt werden.