

Vegane Ernährung

- Warum vegan leben und Ernährungsregeln -

10 Gründe: Warum eine vegane Lebensweise?

1. Ethik

Der wahrscheinlich häufigste Grund für eine vegane Lebensweise ist die ethische Einstellung. Vegan lebende Menschen möchten nicht, dass Tiere für ihre Lebensweise sterben oder ausgebeutet werden. Die Massentierhaltung ist Ausdruck der Ausbeutung der Tiere, welche folglich ethisch nicht vertretbar ist.

2. Tierschutz

Derzeit **essen die Deutschen** in ihrem Leben durchschnittlich **über 1000 Tiere**. Um diesen immensen Fleischkonsum der Verbraucher zu decken, müssen die Tiere auf engstem Raum gehalten werden. In der sogenannten **Massentierhaltung** werden Tiere nur noch als Ware betrachtet. Ihre natürlichen Bedürfnisse können sie so nicht ausleben.

Doch nicht nur die Fleischproduktion greift auf solch eine Haltung zurück, sondern **auch die Ei - oder Milchindustrie**. Milchkühe werden künstlich befruchtet um Milch zu geben, nach wenigen Jahren werden sie dann aufgrund der sinkender Milchleistung getötet. Männliche Küken werden kurz nach der Geburt geschreddert, da sie keine Eier legen und sie sich zudem nicht als Masthähnchen eignen – für diesen Zweck gibt es spezielle Züchtungen mit einem höheren Fleischanteil.

3. Umwelt

Laut der FAO entfallen auf die Massentierhaltung jährlich **etwa 18 Prozent des weltweiten Treibhausgas-Ausstoßes**. Aber nicht nur die gefährlichen Treibhausgase machen der Umwelt zu schaffen, sondern auch der **hohe Wasserverbrauch** sowie die extreme **Abholzung des Regenwaldes** für die Produktion von Fleisch oder tierischen Produkten. So werden beispielsweise für ein **1 Kilogramm Fleisch ganze 16.000 Liter Wasser** benötigt! Im Vergleich dazu braucht man für 1 Kilogramm Getreide nur 1.350 Liter Wasser. Vor dem Hintergrund, dass aktuell 800 Millionen Menschen keinen Zugang zu sauberem Trinkwasser haben, ist dies sehr bedenklich.

Unter dem Strich kann man daraus schließen: Veganer leisten durch ihren Verzicht auf Fleisch und tierische Produkte einen aktiven Beitrag zum Klimaschutz.

4. Welthunger

Hunger ist ein weltweites Problem. **Fast 1 Milliarde Menschen** auf der Welt haben nicht genug zu essen und sind **unterernährt**.

Die meisten dieser Menschen leben in Entwicklungsländern. Jährlich sterben mehr Menschen an den Folgen des Hungers als an AIDS, Malaria und Tuberkulose zusammen.

Auf der Erde wird genügend Getreide angebaut, um alle Menschen satt zu bekommen. In vielen Ländern, die von Nahrungsmittelknappheit betroffen sind, werden große landwirtschaftliche Flächen zur Gewinnung von Tiernahrung und zum Export an Industrieländer genutzt.

Würde man diese Nahrungsmittel für die Bevölkerung nutzen, könnte ein Großteil des Hungers gestillt werden.

5. Übergewicht

In Deutschland sind derzeit 67 % der Männer und 53 % der Frauen übergewichtig, 23 % der Männer und 24 % der Frauen sind stark übergewichtig also adipös.

Zudem steht Übergewicht mit **Diabetes** und einer Reihe von Folgeerkrankungen in Verbindung.

Eine vegane Ernährungsweise zeichnet sich üblicherweise durch einen hohen Verzehr pflanzlicher Produkte (viele Ballaststoffe) sowie eine geringere Energie- und Fettaufnahme aus, sodass die meisten vegan lebenden Menschen ein gesundes Körpergewicht besitzen.

Aber nicht nur die Nahrungsmittelauswahl ist hierbei von Bedeutung, sondern auch die gesunde Lebensweise. Veganer trinken im Durchschnitt weniger Alkohol, rauchen seltener und treiben mehr Sport

6. Krebs

Krebs ist nach den Herz-Kreislaufkrankungen die **häufigste Todesursache** in Deutschland. Mittlerweile gibt es viele Studien, die sich mit einer veganen Lebensweise und dem Krebsgeschehen befassen.

Diverse Studien zeigen, dass vegan lebende Menschen gegenüber Fleischessern ein **deutlich geringeres Risiko haben an Krebs zu erkranken oder zu sterben**. Vor allem das Risiko an Dickdarm- oder Lungenkrebs zu erkranken, ist deutlich geringer.

7. Entzündliche Erkrankungen

In den letzten Jahrzehnten ist das Auftreten entzündlicher Erkrankungen deutlich angestiegen. Auch Autoimmunerkrankungen wie beispielsweise Colitis ulcerosa, Morbus Crohn sowie die rheumatoide Arthritis zählen zu den chronisch entzündlichen Erkrankungen.

Eine wichtige Fettsäure in diesem Zusammenhang spielt die **Arachidonsäure**. Diese Omega-6-Fettsäure wird im Körper gebraucht, um sogenannte schlechte **Eicosanoide (Entzündungsfaktoren)** zu bilden. Diese führen zu erhöhten Entzündungsreaktionen im Organismus. Die Arachidonsäure ist vor allem in **tierischen Produkten** enthalten.

Ein Verzicht auf tierische Produkte führt daher zu einer reduzierten Aufnahme der Arachidonsäure. Menschen, die eine vegane Lebensweise verfolgen, haben daher eine **geringere CRP-Konzentration** (CRP ist ein Marker für den Schweregrad entzündlicher Erkrankungen) als Fleischesser. Aus diesem Grund wirkt eine vegane Ernährung **anti-entzündlich** und kann auch bei bereits bestehenden Erkrankungen helfen.

8. Herz - Kreislauf - Erkrankungen

Eine vegane Ernährungsweise zeichnet sich durch einen hohen Verzehr pflanzlicher Kost, einer geringeren Energieaufnahme und Fett, einer günstigeren Fettsäurezusammensetzung und einer deutlich geringere Aufnahme an Cholesterin aus. Eine hohe Aufnahme tierischer Produkte erhöht damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Deshalb erkranken bzw. sterben Veganer deutlich **weniger an Atherosklerose** sowie **koronaren Herzkrankheiten**.

9. Genuss

Viele Menschen fragen sich, was man überhaupt noch essen kann, wenn man auf Fleisch, Eier, Milch und Milch - Produkte verzichtet. Doch eine vegane Ernährung ist alles andere als einseitig.

Durch eine vegane Ernährungsumstellung entdeckt man viele neue unterschiedliche Obst- und Gemüsesorten, andere Zutaten und Kombinationen, die für **Abwechslung** auf dem Teller sorgen.

Mittlerweile ist das **Angebot an pflanzlichen Lebensmitteln** in deutschen Supermärkten sehr **vielfältig**. Getreide- bzw. Hülsenfrucht-Produkte ersetzen Fleisch und Käse. Auch das Angebot an **veganen Kochbüchern und Restaurants** nimmt stetig zu.

10. Nachhaltigkeit

Ein **hoher Fleischkonsum** ist die Ursache für eine Reihe von **Umwelt- sowie Klimakatastrophen**. In der Massentierhaltung werden die gefährlichen Gase **Methan und Lachgas** in die Umwelt ausgestoßen. Methan sowie Lachgas sind viel wirksamer als Kohlendioxid und damit noch schädlicher für die Umwelt. Außerdem werden durch eine vegane Lebensweise viel **weniger Ressourcen wie Wasser und Energie** verschwendet. Für zukünftige Generationen ist dies von besonderer Bedeutung.

Text entnommen von der Webseite:

<https://www.nutri-plus.de/10-gruende-fuer-eine-vegane-lebensweise>

Quellen:

- <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/163215/umfrage/wasserverbrauch-fuer-getreide-und-fleisch/>
- <https://www.worldhunger.org/>
- https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Uebergewicht_Adipositas/Uebergewicht_Adipositas_node.htm

Regeln für die vegane Ernährung

Eine vegane Ernährung ist nur dann die gesündeste Ernährung, wenn man auch einige wenige Regeln einhält. Diese werden aber leider nach meinen Beobachtungen nur selten beachtet, insbesondere dann, wenn die vegane Ernährung ethisch motiviert ist. Aber gerade ein ethisch motivierter Veganer sollte sich gesund ernähren, um als positives Beispiel für den Veganismus auch andere zu motivieren. Abschreckende Beispiele liefern leider oft Pseudo-Gründe gegen den Veganismus.

Es sei an dieser Stelle noch einmal betont, dass eine vegetarische Ernährung keinen gesundheitlichen Vorteil hat (einen ethischen schon gar nicht) und dass die besseren Gesundheitswerte der Vegetarier in Studien auf einen insgesamt gesünderen Lebensstil der gesundheitsbewussten Vegetarier zurückzuführen sind.

Denn Milch und Milchprodukte sind ganz sicher die gesundheitsschädlichsten Nahrungsmittel überhaupt (Stichworte: Hormongehalt, kanzerogene tierische Proteine und Schadstoffgehalt).

Wenn man die seriöse wissenschaftliche Literatur auswertet, kommt man klar zu diesen **7 goldenen Hauptregeln einer veganen Ernährung**, die ich deshalb auch dringend empfehle:

- **Regel 1**
So abwechslungsreich wie möglich ernähren!
- **Regel 2**
Vitamin B12 als Nahrungsergänzung nehmen, im Winter Vitamin D (entweder veganes Vitamin D2 oder Vitamin D3 veganer Herkunft), Jod erhalten Sie aus Algen oder Jodsalz, das Sie aber bitte sparsam verwenden.
- **Regel 3**
Vitamin-C-haltige Getränke oder Nahrungsmittel zu den Mahlzeiten, um die Eisenaufnahme zu optimieren.
- **Regel 4**
Raffinierten Zucker und Auszugsmehl meiden.
- **Regel 5**
Zusätzliche Fette / Öle nur in geringen Mengen (Herzkranke sollten auf zusätzliche Fette / Öle völlig verzichten). Dies gilt aber nicht für vegane Kleinkinder. Grundsätzlich sollte man Fette in Form von gesunden vollwertigen Nahrungsmitteln wie Samen und Nüssen aufnehmen!
Tipp: Omega-3-Fettsäuren bezieht man am besten aus frisch gemahlene Leinsamen.
- **Regel 6**
Industriell verarbeitete Nahrungsmittel (wie z. B. Pflanzenöle, Streichfette, raffiniertes Zucker) eher selten oder gar nicht konsumieren.
- **Regel 7**
Frische Früchte, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Vollkorngetreide bevorzugen. Sie sind das Fundament einer gesunden veganen Ernährung

Quelle:

<https://www.provegan.info/de/ernaehrung/7-regeln-einer-gesunden-veganen-ernaehrung/>