

Leben Vegetarier gesund?

Da Fleisch und Fisch wichtige Eiweisslieferanten sind, dürfen sie nicht einfach weggelassen, sondern müssen ersetzt werden, etwa durch Käse, Eier oder Tofu. Aus Studien geht hervor, dass Vegetarier gegenüber «Mischköstlern» gesundheitliche Vorteile haben. Das liegt aber nicht nur am Essen, sondern oft unterscheidet sich die ganze Lebensweise von Vegetariern von derjenigen der Nicht-Vegetarier.

Unter veganer Lebensweise wird der Konsum jeglicher tierischer Produkte abgelehnt – dies kann u. a. auch Honig sowie Gebrauchswaren vom Tier (Leder, Wolle, Pelz, Daunen, Seide) umfassen. Wer vegan lebt, muss seine Ernährung besonders sorgfältig zusammenstellen, um eine Unterversorgung bzw. einen Mangel an bestimmten Risikonährstoffen zu vermeiden.

Vegane Ernährung ist schulmedizinisch gesehen ungeeignet für Menschen in sensiblen Lebensphasen wie Schwangerschaft, Stillzeit sowie für Säuglinge, Kinder und Jugendliche. Es besteht das Risiko einer Unterversorgung bzw. eines Mangels an kritischen Nährstoffen.

Vielfältige Motivation zum Vegetarismus

Vegetarismus ist nicht nur eine Art, sich zu ernähren, sondern auch eine *Lebensweise*, der ganz unterschiedliche Motivationen zugrunde liegen. Gründe für eine vegetarische/vegane Kostform:

- ethisch/religiös (Töten als Unrecht bzw. Sünde, Lebensrecht für Tiere)
- ästhetisch (Abneigung gegen den Anblick toter Tiere, Ekel vor Fleisch)
- spirituell (Freisetzung geistiger Kräfte)
- sozial (Erziehung, Gewohnheit)
- gesundheitlich (Prophylaxe bestimmter Krankheiten)
- kosmetisch (Hautunreinheiten, Körpergewicht)
- hygienisch (Verminderung der Schadstoffaufnahme, bessere Küchenhygiene)
- ökonomisch (begrenzte finanzielle Möglichkeiten, Sparen für andere Werte als Ernährung)
- ökologisch (Welthunger, Energieverbrauch)

Gesundheitliche Aspekte

Aus vielen Studien geht hervor, dass Vegetarier gegenüber Mischköstlern (Ernährungsweise mit Fleisch/Fisch) gesundheitliche Vorteile haben:

- Weniger Vegetarier sterben frühzeitig an Herz-Kreislauf-Krankheiten.
- Vegetarier sterben seltener an Krebs.
- Vegetarier haben tiefere Blutdruckwerte.
- Vegetarier haben seltener Übergewicht.



Diese gesundheitlichen Effekte sind aber nicht nur eine Folge des Verzichts auf tierische Lebensmittel. Neben der Ernährung unterscheidet sich oft auch die Lebensweise von Vegetariern von derjenigen der Nicht-Vegetarier. Aus vielen Befragungen geht hervor, dass Vegetarier mehr Sport treiben, weniger rauchen und weniger Alkohol trinken.

Veganer müssen bewusst auswählen

Bei Veganern ist der Speiseplan durch den Verzicht auf alle tierischen Produk-

te (also auch auf Eier, Milch, Honig etc.) stark eingeschränkt, was ein Risiko für eine mangelnde Zufuhr verschiedener Nähr- und Schutzstoffe bedeuten kann. Mit einer gezielten und bewussten Lebensmittelauswahl kann aber eine bedarfsdeckende Zufuhr erreicht werden.

Mögliche Mangelzustände bei vegetarischer bzw. veganer Ernährung:

- **Eiweissmangel:** Eiweiss (Protein) kommt vor allem im Fleisch, Fisch, Eiern, Tofu, Milch, Käse, Getreide und Hülsenfrüchten vor. Pflanzliche Eiweisse haben eine geringere biologische Wertigkeit als tierische Eiweisse (Ausnahme: Soja).
- **Vitamin-B12-Mangel:** Der Körper speichert das aufgenommene Vitamin B12 für mehrere Jahre. Vitamin-B12-Mangelzustände treten somit erst nach Jahren nach Beginn einer vegetarischen Ernährung auf. Umso wichtiger ist es, dieses Vitamin nach einer gewissen Zeit im Blut zu bestimmen. Bei anhaltender vegetarischer Ernährung sollte das Vitamin B12 dauerhaft ergänzt werden. Hauptquellen von Vitamin B12 sind Fleisch – insbesondere Innereien –, Fisch, Milchprodukte und Eier. Da der Vegetarier dies nicht isst, ist ein Vitamin-B12-Mangel nicht selten. Vor allem bei Kindern und Jugendlichen ist das Depot an Vitamin B12 gering, so dass Mangelzustände schnell auftreten. Vitamin B12 ist wichtig. Ein Mangel führt zu verschiedensten Ausfallerscheinungen.
 - **Vitamin-D-Mangel:** Vitamin D wird einerseits unter Einwirkung von Sonnenlicht vom Körper selber in der Haut gebildet und andererseits mit Lebensmitteln zugeführt. Vegetarier haben oft Vitamin-D-Mangelzustände.
- **Zinkmangel:** Zink kommt hauptsächlich in Fleisch vor. Kleinere Mengen sind in Gemüse, Getreide und Nüssen vorhanden. Vegetarier sollten deshalb rund 50% mehr Zink aufnehmen als Nicht-Vegetarier. Durch Kombination von pflanzlichen Zinkquellen mit Vitamin-C-haltigen Lebensmitteln können sie die Zinkaufnahme im Darm verbessern (z. B. Zitrusfrüchte als Dessert oder im Salat, ein Glas Orangensaft zum Essen).

- **Eisenmangel:** Eisen aus Fleisch ist für den Körper besser verfügbar als aus pflanzlichen Quellen, weil u. a. gewisse Inhaltsstoffe in pflanzlichen Lebensmitteln die Aufnahme im Darm hemmen. Ein Eisenmangel soll bei Vegetariern regelmässig gesucht und behandelt werden. Auch Vitamin C fördert die Eisennutzung. Nehmen Sie deshalb pflanzliche Eisenquellen mit Vitamin-C-reichen Lebensmitteln (Orangensaft, Erdbeeren, Kiwi, Peperoni, Blumenkohl) ein.
- **Kalzium-Mangel:** 70% des Kalziumbedarfs werden mit Milch und Milchprodukten gedeckt. Pflanzliche Produkte enthalten tendenziell weniger Kalzium als tierische Quellen, und die Verfügbarkeit für den Körper ist oftmals schlechter. Aus diesem Grund tritt ein Kalziummangel bei Vegetariern häufig auf. Kalzium spielt – zusammen mit Vitamin D und Eiweiss – eine grosse Rolle für die Knochengesundheit, speziell für die Knochendichte.

Ersetzen statt weglassen

Im Alltag als Vegetarier/in bzw. Veganer/in dient die Schweizer Lebensmittelpyramide mit ihren Empfehlungen als Orientierungshilfe. D. h., dass Fleisch und Fisch durch alternative Eiweisslieferanten (Käse, Eier, Tofu) ersetzt werden müssen und nicht einfach ersatzlos gestrichen werden dürfen. Pro Tag sollte also ein Eiweissprodukt gegessen und innerhalb der Lebensmittelgruppe abgewechselt werden. Kombinationen mit Hülsenfrüchten und Getreide – oder Getreide mit Samen und Nüssen – liefern hochwertiges Eiweiss und wichtige Mineralstoffe. Nüsse und Samen sind für Vegetarier und Veganer wertvolle Lebensmittel, weil sie neben Energie auch relativ viel Eiweiss und Mikronährstoffe wie z. B. Eisen oder Kalzium liefern.

Wie Sie sehen, ist die vegetarische bzw. vegane Ernährungsweise mit gewissen Risiken verbunden. Bei entsprechender Supplementation mit verschiedenen Mineralstoffen, Mineralsalzen, Eiweissen und Vitaminen und bei ausgeglichener Ernährung ist die vegetarische bzw. vegane Ernährung aber sicherlich vertretbar.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen «en Guete».

Dr. med. Claudio Lorenzet

www.lorenznet.ch

www.bergdietikon.ch/arzt

isskanal.ch

Gutschein CHF 30.–

Profitieren Sie von unserem attraktiven Angebot!

Rufen Sie uns an: 0800 678 800

Gültig bis 31. Dezember 2017, nicht kumulierbar. Den Gutschein bitte bei Umsetzung direkt unserem Mitarbeiter mitgeben.

Spül- und Saugaktion der Entwässerungsleitungen für die Hauseigentümer der Gemeinden

Bergdietikon, Kindhausen

Die öffentliche Hand empfiehlt gestützt auf das eidgenössische Gewässerschutzgesetz, den Grundeigentümern das regelmässige Reinigen der Schmutz- und Sickerleitungen sowie das Absaugen der Schlammsammler. Vermeiden Sie Überschwemmungen!

Vom 26. - 28. Juni 2017 sind wir in Ihrer Gemeinde. Melden Sie sich an und profitieren Sie von attraktiven Preisvorteilen.

24h Service – 0800 678 800

ISS Kanal Services AG

Wohlerstrasse 2 · 5623 Boswil
info@isskanal.ch

ISS KANAL SERVICES



Volg. Ist doch naheliegend.



Volg-Filiale Bergdietikon

Für Ihren täglichen Einkauf im Dorf haben wir geöffnet von

**Montag – Samstag
06.00 – 21.00 Uhr**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Ihr Ladenleiter Philipp Christen
und das Volg-Team Bergdietikon.



Sie träumen vom Eigenheim? Wir sorgen für das solide Fundament.

Wir beraten Sie persönlich und sorgen für eine nachhaltige Finanzierung, die Ihren Wünschen und Ihrer Situation entspricht. Reden Sie am besten heute noch mit uns.
www.raiffeisen.ch/anderlimmat

Raiffeisenbank an der Limmat

RAIFFEISEN



DIETIKER GmbH

SANITÄR HEIZUNG LÜFTUNG

Planung und Ausführung von Haustechnik-Anlagen

Wagistrasse 15 · 8952 Schlieren
Telefon 044 730 95 68 · Fax 044 731 01 21
e-mail: sekretariat@dietiker-haustechnik.ch
www.dietiker-haustechnik.ch

UID-Nr. CHE-108.509.779 MWST