

# Vegetarismus im Hoch

Den Weltvegetariertag am 1. Oktober gibt es seit 1977. Er wirbt für die vegetarische Lebensweise.

■ SPITTAL (pgfr). Als Vegetarismus wird eine Ernährungsweise des Menschen bezeichnet, bei der der Verzehr von Fleisch und Fisch bewusst vermieden wird. Einige Formen des Vegetarismus schließen Nahrungsmittel aus, die von Tieren produziert werden, wie beispielsweise Eier, Milchprodukte oder Honig. Einer vegetarischen Ernährung werden gesundheitlich sowohl Vor- als auch Nachteile zugeschrieben.



„Der Vegetarier muss wissen, wie man kocht.“

MARGOT WOHLKÖNIG

## Mangel an Nährstoffen

Wir sind Mischköstler und sollten uns möglichst abwechslungsreich ernähren. Ein Satz mit dem viele von uns aufgewachsen sind. Wie nun die Abwechslung aussieht, darauf kommt es wohl an. „Fleisch zumindest einmal pro Woche, wenigstens aber Fisch“, rät Edeltraud Lenhard. „Viele Vegetarier weisen Mängel auf – Vorsicht bei Proteinen, Vitamin



Mahlt täglich Getreide für sein Frühstück und lebt seit 20 Jahren vegetarisch, Gesundheitsberater Adrian Heymans

Foto: Gfreter

B12, Vitamin D, Eisen, Kalzium und Jod“, warnt die Ärztin. Für sie ist klar, dass sich Menschen nach Regeln sehnen, nach Halt und Traditionen, demnach immer mehr Menschen nach den Vorgaben des Vegetarismus leben. „Oftmals werden wichtige Nährstoffe von Fleisch und Fisch vermeintlich durch Präparate ersetzt.“

## Wichtige Ernährungslehre

„Es muss jedem klar werden, dass 80 Prozent der Krankheiten

eine ernährungsbedingte Ursache hat“, appelliert Gesundheitsberater Adrian Heymans aus Rennweg. „Kinder sollten in Sachen Ernährung aufgeklärt und ausgebildet werden“, so Heymans. „Eiweiß“, sagt er „ist der Träger des Lebens, wobei tierisches Eiweiß für viele Beschwerden und Krankheiten verantwortlich ist. Allerdings, nur das Fleisch vom Speiseplan zu streichen, macht noch lange keinen Vegetarier aus.“

## Zukunft nicht fleischlos

„Der Einfluss von Idolen und Vorbildern spielt eine große Rolle, es fällt mir auf, dass vor allem junge Menschen bewusst auf Fleisch und Wurst verzichten und oft keinen Grund dafür nennen können, außer dass es trendig ist“, berichtet Ernährungsberaterin Margot Wohlkönig. Auf die Frage, ob die Zukunft fleischlos sein wird, antwortet Wohlkönig: „Nein, denn wer gerne Fleisch isst und es verträgt, wird auf den Genuss von Fleischgerichten nicht freiwillig verzichten.“

„Eine Getreidemühle ist der Kern der vegetarischen Ernährung.“

ADRIAN HEYMANS

## Eiweiß, aber hochwertig

Studien belegen, dass Vegetarier gesünder und länger leben. Ein hoher Fleischkonsum steht in Zusammenhang mit Übergewicht, Herz-Kreislaufkrankungen, Gicht und Krebs. Die verlängerte Lebensdauer führen Mediziner aber auch darauf zurück, dass Vegetarier meist nicht rauchen, nur wenig Alkohol trinken und körperlich aktiver sind. Sogenannte „Pudding-Vegetarier“ meiden zwar Fleisch und Fisch in ihrer Ernährung, nehmen jedoch besonders häufig Fertigprodukte und Süßigkeiten zu sich. 109/84