



**Vegane Lebensmittel:
die Alternativen zu Fleisch, Milch und Ei**



Vegane Lebensmittel: die Alternativen zu Fleisch, Milch und Ei

Immer mehr Menschen ernähren sich vegan, und in den letzten Jahren ist ihr Anteil deutlich gestiegen. Oft steckt die Liebe zu Tier und Umwelt hinter der Motivation, aber auch Gerechtigkeit und Lebensmittelskandale spielen eine Rolle. Viele Menschen sind auch der Ansicht, vegane Lebensmittel seien gesünder.

Doch was ist eigentlich der Unterschied zwischen vegetarischer und veganer Ernährung? Im Gegensatz zum Vegetarier isst ein Veganer keine tierischen Produkte, also auch keine Milchprodukte wie Joghurt, Käse oder Quark, die bei Vegetariern durchaus auf dem Speiseplan stehen, ebenso wie Eier und Honig. Vegane Ernährung ist wirklich komplett rein pflanzlich.

Vegetarier gibt es in vielen Ausprägungen

Sowohl Veganer als auch Vegetarier verzichten auf Fleisch. Flexitarier machen gelegentlich eine Ausnahme und essen qualitativ hochwertiges Fleisch, ernähren sich ansonsten aber vegetarisch. Halbvegetarier essen Fisch und Geflügel, aber kein dunkles Fleisch wie Rind. Ovo-Vegetarier essen Eier, aber weder Milchprodukte noch Geflügel, Fisch oder Fleisch. Lakto-Vegetarier setzen Milchprodukte auf ihren Speiseplan, aber keinesfalls Eier, Fleisch, Geflügel oder Fisch. Ovo-Lakto-Pesce-Vegetarier essen Fisch, aber ansonsten kein Fleisch oder Geflügel. Ovo-Lakto-Vegetarier schließlich essen weder Fleisch, Geflügel noch Fisch.

Vegane Spielarten

Zu den Veganern zählen auch die Frutarier. Diese essen allerdings hauptsächlich Früchte, Nüsse und Samen, und zwar vorzugsweise als „Fallobst“, weil hier die Mutterpflanze nicht beschädigt wird, wie das beim Pflücken der Fall sein kann. Das ist auch der Grund, warum Frutarier kein oder sehr selten Gemüse zu sich nehmen, da beim Ernten der meisten Gemüsearten Knolle und Wurzel zerstört werden können. Eine andere Art von Veganern sind die Rohkostler. Sie sind der Meinung, dass gekochte oder gebratene pflanzliche Lebensmittel schädlich seien, daher essen sie alles roh.

Fleischersatz: Tofu, Tempeh, Seitan & Co.

Nicht ohne Grund stehen Tofu, Tempeh und Seitan bei Veganern hoch im Kurs. Denn mit dem Verzicht auf Fleisch stellt sich die Frage, wie sie ihren Proteinbedarf decken. Neben Kichererbsen, Nüssen oder Getreidesorten, wie Grünkern, ist eben auch diese Art von „Fleischersatz“ reich an Proteinen. Während Tofu und Tempeh aus Soja gemacht werden, besteht Seitan aus Gluten. Daher kommt Seitan bei einer Gluten-Intoleranz nicht infrage. Allerdings liefert Seitan mehr Proteine als Tofu. Beim Herstellungsprozess von Seitan werden jedoch viele Mineralstoffe und Vitamine aus dem Getreide (Weizen) „ausgewaschen“ und zerstört. Es gilt also abzuwägen: Schließlich hat Sojaprotein Ernährungswissenschaftlern zufolge eine höhere Proteinqualität als z. B. Protein aus Rindfleisch.



Vegetarisch oder vegan - das Label sagt alles



Vegan(+)-Label:

Am Vegan(+)-Label erkennen Sie Produkte, die samt Verpackung keine tierischen Inhaltsstoffe aufweisen. Dazu gehören auch alle zusammengesetzten und unklar oder nichtdeklarierten Zutaten. Produkte, die als GVO (enthält gentechnisch veränderte Organismen) gekennzeichnet werden müssen, dürfen das Vegan(+)-Label nicht tragen.



V-Label:

Manche veganen Produkte tragen das europäische Vegetarismus-Label (V-Label). Es ist eine international geschützte Marke zur Kennzeichnung von vegetarischen und veganen Lebensmitteln. Produkte, die als GVO gekennzeichnet werden müssen, dürfen das V-Label nicht tragen.

Gütesiegel „Veganblume“:

Die englische Vegan Society kennzeichnet vegane Lebensmittel mit dem Gütesiegel „Veganblume“. Im deutschsprachigen Raum wird sie von der österreichischen Veganen Gesellschaft vertreten. Produkte mit dem Veganblume-Siegel dürfen gentechnisch veränderte Organismen (s. GVO) enthalten, sofern sie nicht tierischen Ursprungs sind. Deren Einsatz muss allerdings genau deklariert werden.

Herstellereigene Siegel und Logos:

Da es keine gesetzlichen Vorschriften für die Begriffe vegan oder vegetarisch gibt, sollte man sich, wenn man auf der sicheren Seite sein will, beim Hersteller direkt erkundigen, ob das Produkt 100 %ig vegan ist.



Vegan - der Gesundheit zuliebe?

Noch gibt es relativ wenige wissenschaftliche Untersuchungen zu den gesundheitlichen Vor- oder Nachteilen einer veganen Ernährung. Doch wer sich ausgewogen ernährt, kann gerne auf tierische Nahrungsmittel verzichten. Allerdings sollte man gut informiert sein, um Mangelerscheinungen auszuschließen. Vegane Lebensmittel sind in der Regel reich an Beta-Carotin, Vitamin C und Folsäure, dagegen aber arm an Eisen, Kalzium und manchen essenziellen Fettsäuren. Wer sich nicht auskennt, läuft Gefahr, die Blutbildung zu hemmen oder seinen Zähnen und Knochen zu schaden. Das größte Risiko einer ausschließlich pflanzlichen Ernährung birgt der Mangel an Vitamin B12. Dieses brauchen wir für die Zellteilung, Blutbildung und die Funktion unseres Nervensystems. Weil unser körpereigener Speicher drei bis fünf Jahre ausreicht, bemerkt man den Mangel an Vitamin B12 oft viel zu spät.



Wichtige Nährstoffe - woher nehmen?

Da Vitamin B12 fast ausschließlich in tierischen Nahrungsmitteln vorkommt, muss der Unterversorgung mit Nahrungsergänzungsmitteln, angereicherten Lebensmitteln oder gar einer Vitamin-B12-Zahncreme begegnet werden. Gut zu wissen, dass Hülsenfrüchte, wie Linsen und Kichererbsen, sowie getrocknete Aprikosen, Kürbiskerne oder Hirse viel Eisen enthalten. Gute Kaliumlieferanten sind Grünkohl, Rucola, Spinat, Sesam, Mandeln oder getrocknete Feigen.



Vegane Ernährung ist nicht für jeden geeignet

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung und viele Mediziner raten allen, die einen hohen Nährstoffbedarf haben, von einer veganen Ernährung ab. Das gilt für Schwangere und Stillende, für Säuglinge, Kleinkinder und Kinder. Gerade für den Nachwuchs kann eine vegane Ernährung gefährlich sein, denn wenn viele Vitamine, Nähr- und Mineralstoffe fehlen, kann sich der Körper nicht so gut entwickeln. Wer sein Kind trotzdem vegan ernähren möchte, muss sich einiges an Wissen aneignen, um dieses für den täglichen Speiseplan zu nutzen, damit die Kleinen keinen Mangel erleiden.

Alles eine Wissensfrage

Spätestens jetzt wird klar: Ohne fundiertes Wissen kann man mit rein veganen Lebensmitteln womöglich seiner Gesundheit schaden, weil man seinem Körper wichtige Nährstoffe vorenthält oder er nicht genug davon bekommt. Genau für diese und viele andere Ernährungstrends, die heute in aller Munde sind, bieten wir die Weiterbildungen „Ernährungsberater/in“ und „Ernährungsberater/in für vegetarische und vegane

Kostformen“ an. Denn gerade weil es heute so viele Ernährungsweisen – und damit so viele verschiedene „Weisheiten“ – gibt, ist diese Art der Fachausbildung gefragt wie nie.

Ob Sie die Weiterbildung haupt- oder nebenberuflich nutzen oder Ihr Wissen privat für Ihre Familie einsetzen wollen, auch wenn Sie einfach gut informiert überall mitreden möchten – Sie profitieren auf jeden Fall.



Link:

www.sgd.de/kursseite/ernaehrungsberaterin.html

Folgen Sie uns auf ...



 **0800 806 60 00** (gebührenfrei)
Mo.-Fr. 8-20 Uhr / Sa. 10-18 Uhr

 **Beratung@sgd.de**

 **www.sgd.de**

 **fb.com/sgd.Fernstudium**

sgd
DEUTSCHLANDS
FÜHRENDE FERNSCHULE

Studiengemeinschaft Darmstadt GmbH
Ostendstraße 3
64319 Pfungstadt bei Darmstadt

Ein Unternehmen der Klett Gruppe