

Vegetarische Ernährung ist die beste Ernährung für Gesundheit und Umwelt

Die vegetarische Ernährung ist die beste Ernährungsweise für Gesundheit und Umwelt, so die Ernährungsexperten der amerikanischen Academy of Nutrition and Dietetics. Die Fachleute haben in Ihrer neuen Stellungnahme (Dezember 2016) die Vorteile der vegetarischen Ernährung betont und erklärt, dass die vegetarische und vegane Ernährung im Vergleich zu nichtvegetarischen Ernährungsformen u. a. Übergewicht reduziert sowie Herzkrankheiten, Diabetes und etliche Krebsformen verhindern hilft und daher am besten schon in der Kindheit umgesetzt werden sollte.

Autor: Anne Rothstein

Aktualisiert: 15. October 2019

Stand: 19. October 2019

Vegetarische Ernährung – am besten schon in der Kindheit

Die amerikanische *Academy of Nutrition and Dietetics*, eine der grössten Organisationen für Nahrungs- und Ernährungsfachleute, veröffentlichte am 1. Dezember 2016 das Update ihrer Stellungnahme zu vegetarischen Ernährungsformen im *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*.

Darin heisst es unter anderem, dass eine gut geplante vegetarische oder vegane Ernährung für alle Lebensphasen geeignet sei, und wenn diese Ernährungsweisen schon in der Kindheit praktiziert würden, könne allein diese Massnahme im späteren Leben das Risiko für chronische Krankheiten reduzieren.

Vegetarische Ernährung – besser für Gesundheit und Umwelt

Zusätzlich – so Vandana Sheth, Sprecherin der Academy, die annähernd 70.000 Mitglieder aus den Kreisen der Diätassistenten, Ernährungsberater, Diätologen und Ernährungswissenschaftler umfasst – sei eine pflanzliche Ernährung sehr viel umweltfreundlicher und nachhaltiger als Ernährungsformen, die reich an tierischen Produkten seien, da man mit vegetarischen Ernährungsformen beispielsweise die Treibhausgasemissionen um bis zu 50 Prozent senken könne.

Vegetarisch ist nicht gleich vegetarisch

In Deutschland leben derzeit etwa 10 Prozent der Bevölkerung vegetarisch und über 1 Prozent vegan. In den USA sind es nur insgesamt 3,3 Prozent der Erwachsenen – laut einer Umfrage der *The Vegetarian Resource Group* von 2016.

Unter "vegetarisch" wird übrigens nicht nur eine einzige Ernährungsform verstanden, bei der man einfach kein Fleisch, kein Geflügel und kein Fisch isst. Es gibt hingegen sehr viele verschiedene vegetarische Ernährungsformen, z. B. diese:

1. Lacto-Vegetarier essen weder Fleisch noch Fisch und auch keine Eier, greifen aber zu Milchprodukten. Honig und andere Bienenprodukte werden von den meisten Vegetariern, nicht aber von den Veganern gegessen.
2. Ovo-lacto-Vegetarier essen Eier und Milchprodukte, aber kein Fleisch und auch keinen Fisch.
3. Ovo-Vegetarier essen Eier, aber keine Milchprodukte und natürlich auch kein Fleisch und keinen Fisch.
4. Veganer essen gar keine tierischen Lebensmittel.
5. Bei jeder der vier genannten Formen gibt es die Rohkost-Variante. Hierbei isst man die gewählten Lebensmittel nur in Rohform, also nicht über 42 Grad erhitzt. Ein Ovo-lacto-Vegetarier isst also nur Milchprodukte aus Rohmilch. Auch die Eier werden roh verzehrt.

Viele Studien haben bereits die gesundheitlichen Vorteile einer pflanzlichen Ernährung herausgestellt. Dazu gehören in erster Linie ein geringeres Risiko für Übergewicht und Diabetes. Aber auch bestimmte Krebsrisiken und das Herz-Kreislauf-Risiko können reduziert werden, wenn verstärkt auf pflanzliche Kost gesetzt wird.

Vegetarische Ernährung – die beste, wenn gut geplant

Nun ist eine vegetarische oder vegane Ernährung natürlich nicht in jedem Falle automatisch auch gesund. Man kann sich mit nahezu jeder Ernährungsrichtung sehr ungesund ernähren und somit auch mit einer veganen oder vegetarischen Ernährung. Denn wer sich beispielsweise von Zucker, Weismehl und Chips ernährt, isst zwar vegan, aber nicht sonderlich gesund.

Die *Academy of Nutrition and Dietetics* betont daher, dass eine gut geplante pflanzliche Ernährung – die reich an Gemüse, Früchten, Nüssen, Samen, Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide ist – ein ganzes Füllhorn an gesundheitlichen Vorteilen bieten kann.

Nähr- und Vitalstoffmängel sind nicht zu befürchten. Denn wenn man eine vegane oder vegetarische Ernährung empfiehlt, dann empfiehlt man natürlich die gesunde, vollwertige und ausgewogene Variante und nicht die Junk-Food-Version.

Diabetesrisiko sinkt mit pflanzlicher Ernährung um 62 Prozent

Für die neue Stellungnahme der Academy – verfasst u. a. von Ernährungsexpertin Susan Levin vom *Physicians Committee for Responsible Medicine* in Washington, D.C. – untersuchte die Academy viele Studien im Hinblick auf mögliche gesundheitliche und umweltrelevante Auswirkungen einer pflanzlichen oder pflanzenbasierten Ernährung.

So schreiben die Autoren der Academy beispielsweise, dass eine pflanzliche Ernährung das Risiko für Prostatakrebs um 35 Prozent senken kann und das Risiko überhaupt an Krebs – ganz gleich an welchem – zu erkranken, sinkt um 18 Prozent, wenn man sich von einer pflanzlichen Ernährungsform ernährt.

Das Herzinfarktrisiko sinkt mit einer pflanzlichen Ernährung – so die Academy – um 32 Prozent, das Risiko für Herzkrankheiten um 10 bis 29 Prozent und das Diabetesrisiko um sagenhafte 62 Prozent.

Menschen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren", so Sheth, "haben grundsätzlich einen niedrigeren BMI (sie leiden also seltener an Übergewicht), einen gesünderen Blutdruck und Blutzuckerspiegel, seltener chronische Entzündungen und niedrigere Cholesterinspiegel verglichen mit nicht-vegetarisch lebenden Personen."

Vegetarisch essen – Ernährungspläne

Wer seine Ernährung auf eine vegetarische oder vegane Ernährung umstellen möchte, aber nicht genau weiss, wie er das tun soll, kann sich problemlos an eine/n ganzheitliche/n Ernährungsberater/in wenden und sich einen individuellen Ernährungsplan erstellen lassen, der mit allen Nähr- und Vitalstoffen versorgt und zu den genannten gesundheitlichen Zielen führen kann.

Vorschläge für einen leckeren vegetarischen und vollwertigen Ernährungsplan finden Sie überdies hier: Ernährungsplan vegan oder hier: Ernährungsplan vegan und low carb

Vegetarisch ist auch für Kinder eine gute Lösung

Auch für Kinder und Jugendliche sind vegetarische Ernährungsformen sehr gut geeignet, ja sie helfen den jungen Menschen dabei, eine gesunde Basis für das spätere Leben einzurichten, da eine vegetarische Ernährung in der Jugend dazu führt – so die Autoren der Academy – dass man später seltener an chronischen Erkrankungen leidet.

Die Academy-Autoren weisen in diesem Zusammenhang auf Studien hin, die zeigen, dass Kinder und Jugendliche, die sich vegetarisch ernähren, viel seltener an Übergewicht leiden als ihre fleischessenden Altersgenossen.

Die Vorteile einer vegetarischen Ernährung in der Kindheit sind u. a., dass man viel

mehr Obst und Gemüse isst, weniger Süßigkeiten, weniger ungesunde Fette und weniger salzige Snacks zu sich nimmt. Schon allein diese Faktoren führen zu gesünderen Zähnen, einem gesunden Gewicht und einer hervorragenden Versorgung mit sekundären Pflanzenstoffen."

Pflanzliche Ernährung - für die Umwelt die beste aller Ernährungsformen

Auch Vorteile für die Umwelt werden nicht vergessen. Die Academy teilt diesbezüglich mit, dass eine vegetarische Ernährung, die Treibhausgasemissionen um 29 Prozent senkt, eine vegane Ernährung tut dies um 50 Prozent.

Das liegt daran, dass für vegetarische Ernährungsformen weniger Wasser, weniger fossile Brennstoffe, weniger Pestizide und weniger Kunstdünger benötigt werden als für Ernährungsformen, die auf Fleisch und andere tierische Lebensmittel basieren.

Nehmen wir beispielsweise die Kidneybohne. Um 1 Kilogramm Kidneybohnen zu produzieren, benötigt man 18 mal weniger Land, 10mal weniger Wasser, 9mal weniger Treibstoff, 12mal weniger Düngemittel und 10mal weniger Pestizide als man zur Produktion von 1 Kilogramm Rindfleisch benötigt. Gleichzeitig ist die Kidneybohne eine hochwertige Proteinquelle, die auch aus ernährungsphysiologischer Sicht Fleisch überflüssig machen kann.

Vegetarische Ernährung - Besser als Medikamente

Die Schlussfolgerung der *American Academy of Dietetics* lautet daher folgendermassen: Vegetarische Ernährungsformen können sowohl die Gesundheit als auch die Umwelt schützen. Und so liest man im Paper der Academy als Schlusssatz:

Könnte man eine pflanzliche Ernährung bzw. deren Wirkung als Pille verpackt auf Rezept erhalten, würde sich dieses Mittel über Nacht zu einem Blockbuster entwickeln, da die pflanzliche Ernährung dem menschlichen Körper so viel Energie spendet und gleichzeitig unserem Planeten so wenig Energie wegnimmt."

Welches andere Arzneimittel verbessert den Stoffwechsel so gut, senkt den Blutdruck so nachhaltig, stabilisiert den Blutzucker so dauerhaft und senkt das Herz-Kreislauf- und Diabetes-Risiko so überzeugend (und noch dazu nebenwirkungsfrei) wie die vegetarische und vegane Ernährung?"

Wenn Sie sich für eine umfassende Nährstoff- und Vitalstoffversorgung bei einer pflanzlichen Ernährung interessieren, finden Sie hier die nötigen Informationen: [14 Regeln für eine gesunde vegane Ernährung](#)

Quellen

- Whiteman, Honor. "Vegetarian diets best for health and the environment, say Nutritionists." *Medical News Today*. MediLexicon, Intl., 4. Dez. 2016, (Vegetarische Ernährung ist am besten für die Gesundheit und die Umwelt, sagen Ernährungsfachleute)
- Susan Levin et al., Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian diets, *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 1. Dezember 2016, (Position der Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarische Ernährungsweisen)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/vegetarische-ernaehrung-gesundheit-16120472.html>