

Umstellung auf vegetarische(re) Ernährung

Nährstoffe

[1]Da Vegetarier auf die Nährstoffe aus Fleisch und Veganer überhaupt auf tierische Lebensmittel verzichten, müssen sie diese kompensieren, um Defizite und Mangelerscheinungen zu vermeiden.

Vitamin B12

[1]So ist etwa das Vitamin B12 fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln enthalten. Menschen, die Milch, Milchprodukte und Eier konsumieren, sind meist gut mit Vitamin B12 versorgt.

Eiweiß / Proteine

[1]Aus tierischem Protein werden mehr körpereigenes gebildet als aus pflanzlichem. Deshalb sollte besonders auf eine ausreichende Versorgung mit pflanzlichen Proteinen achten, die etwa in Getreide, Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Mais, Nüssen und Sojaprodukte wie Tofu enthalten sind.

[2]Kommen genügend Milch und Milchprodukte hinzu, ist die Eiweißversorgung gesichert. Weitere eiweißreiche Kombinationen:

- Rührei mit Bratkartoffeln
- Kartoffel-Gemüse-Omelette
- Linsen mit Spätzle

Eisen

[1]Fleisch ist normalerweise der Haupteisenlieferant von Eisen. Symptome für Eisenmangel sind Blutarmut und infolgedessen Kopfschmerzen, Schwindel und leichte Ermüdbarkeit. Pflanzen wie Getreide, Hülsenfrüchte, Blattgemüse, Nüsse und Samen enthalten Eisen, wenn auch deutlich weniger als tierische Lebensmittel. Umso wichtiger ist es für Vegetarier und Veganer, viel davon zu sich zu nehmen.

[2]Vitamin C hilft bei der Eisenverwertung, Kaffee, Tee oder Milchprodukte hemmen sie. Deshalb öfter mal einen Orangensaft zum Essen und möglichst keinen schwarzen Tee oder Kaffee vor, während und nach dem Essen. Weitere eisenhaltige Kombinationen:

- Kartoffeln mit Paprikagemüse
- Getreidebratlinge mit Kohlrabigemüse
- Spätzle mit Sauerkraut

Kalzium und Jod

[1]Kalzium findet sich in Milch und Milchprodukten, sowie in Brokkoli, Spinat, Sesam, Mohn und Haselnüssen. Ein Kalziummangel kann zu Muskelkrämpfen, Blutgerinnungs- und Knochenabbaustörungen führen.

Beim Verzicht auf Fisch muss wiederum auf eine ausreichende Jodzufuhr geachtet werden. Hier kann die Verwendung von jodiertem Speisesalz Abhilfe schaffen.

Zusammengefasst:

Folgende Lebensmittel sollten in ausreichender Menge konsumiert werden:

- Milch, Milchprodukte (Vitamin B12, Kalzium)
- Eier (Vitamin B12)
- Kartoffeln (Proteine)
 - mit Paprikagemüse (Eisen+Vitamin C)
 - Rührei mit Bratkartoffeln
 - Kartoffel-Gemüse-Omelette
- Gemüse
 - Blattgemüse (Eisen)
 - Brokkoli (Kalzium)
 - Spinat (Kalzium)
 - Spätzle mit Sauerkraut (Eisen+Vitamin C)
 - Hülsenfrüchte (Proteine, Eisen)
 - Mais (Proteine)
- Getreide (Proteine, Eisen)
 - Getreidebratlinge mit Kohlrabigemüse (Eisen+Vitamin C)
- Sojaprodukte wie Tofu (Proteine)
- Nüsse (Eisen, Eiweiß)
 - Haselnüsse (Kalzium)
- Samen (Eisen)
 - Sesam (Kalzium)
 - Mohn (Kalzium)
- Jodsalz (Jod)

Umstellung

[3] Der Abschied vom Fleisch wird durch Erhöhen des Rohkostanteils viel leichter fallen! Durch die vitalstoffreiche Rohkost - am besten vor allen übrigen Nahrungsmitteln gegessen - verringert sich das Suchtpotential nach tierischen Nahrungsmitteln wie Fleisch, Wurst, Käse... ebenso wie nach Süßigkeiten, Brot, Salz, Kaffee, Alkohol oder Nikotin. Sie ernähren sich gesünder und eventuelle Entzugserscheinungen sind in den ersten Tagen leichter zu überstehen oder treten gar nicht erst auf.

Literaturverzeichnis

- 1: Mag.a Lisa Mayr, Vegetarische und vegane Ernährung: Wie man Mängel vermeidet, 2011, <http://www.netdokter.at/gesundheit/gesunde-ernaehrung/vegetarische-vegane-ernaehrung-5931>
- 2: Mareike Potjans/Gabi Strobe, Tipps zur Ernährungsumstellung, 2013, http://www.planet-wissen.de/alltag_gesundheit/essen/vegetarier/ernaehrungsumstellung.jsp
- 3: Vegetarische Initiative e.V., Vegetarier/in werden - aber wie?, 2013, http://www.vegetarische-initiative.de/vegetarisch_leben.htm