

## Arten der vegetarischen Ernährung

Ovo-Lakto-Vegetarier: verzehren neben pflanzlichen Produkten auch Milchprodukte und Eier

Lakto-Vegetarier: verzehren nur Milch und Milchprodukte verzichten aber auf Eier

Ovo-Vegetarier: verzehren Eier und verzichten auf Milch und Milchprodukte

Veganer: verzehren ausschließlich pflanzliche Lebensmittel, oft wird sogar Honig gemieden

## Beste Kombinationen

Tierische und pflanzliche Eiweißlieferanten ergänzen sich optimal zu hochwertigem Eiweiß. Auch pflanzliche Lebensmittel können sich gut ergänzen und zusammen qualitativ hochwertiges Eiweiß liefern. Sie ergänzen sich ideal und liefern dem Körper eine optimale Mischung an verschiedenen Aminosäuren.

Eine qualitativ hochwertige Eiweißversorgung erreichen wir ganz automatisch durch unsere üblichen Ernährungsgewohnheiten. Automatische Kombinationen von tierischen und pflanzlichen oder pflanzlichen Eiweißquellen untereinander, können wertvoll sein. Wertvolle Eiweißkombinationen sind:

- Brot mit Käse, Quark, Wurst
- Haferflocken mit Milch als Müsli
- Nudeln mit Ei und Käse als Auflauf
- Fisch mit Reis oder Kartoffeln
- Kartoffeln mit Quark, Fleisch oder Ei
- Hülsenfrüchte und Kartoffeln, z. B. im Linseneintopf
- Hülsenfrüchte mit Getreide, z. B. Gemüsepfanne mit Reis und Kidney-Bohnen
- Bohnen und Mais, z. B. als Salat
- Sojaprodukte mit anderen Hülsenfrüchten, z. B. Weiße-Bohneneintopf mit Sojawurstchen
- Sojaprodukte mit Getreide, z. B. Tofu mit Reis,
- Nüsse und Samen mit Getreide, z. B. im Müsli
- Nüsse und Samen mit Hülsenfrüchten, z. B. Sesam-Mus mit Kichererbsen (= Humus)

## Eiweißkonzentrate und Sport?

Der Körper braucht für den Aufbau von Muskelzellen Eiweiß. Durch kontinuierliches Training können Freizeitsportler bis zu zwei Kilogramm Muskelmasse pro Jahr dazu gewinnen. Muskeln bestehen zu 80 % aus Wasser. Der Körper benötigt also in einem Jahr maximal zusätzlich 400 g Eiweiß für den Muskelaufbau. Durchschnittliche Ernährungsgewohnheiten von durchaus 80 bis 90 g Eiweiß und mehr pro Tag, decken selbst den Mehrbedarf für intensiven Kraftsport. Sogar Hochleistungssportler können ihren täglichen Mehrbedarf problemlos mit einer normalen, ausgewogenen Mischkost decken. Eiweißkonzentrate zum Muskelaufbau sind daher überflüssig und außerdem auch sehr teuer.

Eiweißkonzentrate können sogar unerwünschte Effekte haben. Neben einer zusätzlichen Belastung der Nieren durch eine übermäßige Eiweißzufuhr kann der im Sport (oft erhoffte) Fettabbau durch zuviel Nahrungseiweiß gehemmt werden. Der Körper geht nicht an die Fettreserven, sondern nutzt das überschüssige Eiweiß zur Energiegewinnung.

## Geht's auch ohne Fleisch?

Bei einer vegetarischen Ernährung ohne Fleisch und Fisch, bei der Milchprodukte und Eier verwendet werden, ist eine hochwertige Eiweißversorgung durch die Kombination verschiedener Eiweißquellen ohne Probleme möglich. Auch Calcium und Vitamin B12 stehen in ausreichendem Maße zur Verfügung. Allerdings sollte der Eisenzufuhr eine besondere Beachtung geschenkt werden, da es besonders bei Mädchen und jungen Frauen leicht zu einer Unterversorgung kommen kann.

Bei einer streng vegetarischen (= veganen) Ernährung ohne jegliche tierische Produkte ist es mit einer sinnvollen Kombination von pflanzlichen Lebensmitteln für Erwachsene möglich, den Eiweißbedarf zu decken. Hierbei kann es jedoch zu Schwierigkeiten mit der Versorgung von Vitamin B 12, Eisen und Calcium kommen. Dafür sind umfassende Kenntnisse über gute Quellen und eine sorgfältige Lebensmittelauswahl erforderlich. Für Kinder und Jugendliche im Wachstum, Schwangere und Stillende ist eine vegane Ernährung als dauerhafte Ernährungsform nicht geeignet.

## Leben Vegetarier gesund?

Die vegetarische Ernährung fördert die Gesundheit. Voraussetzung dabei ist jedoch, dass reichlich pflanzliche Lebensmittel sowie Milch, Milchprodukte und Eier zur Ernährung gehören. Es gibt wissenschaftliche Studien, die belegen, dass Vegetarier gesünder leben als ein Großteil der ‚nicht vegetarisch lebenden Bevölkerung‘. Grund dafür ist, dass Vegetarier meist bewusst mit ihrer Ernährung und ihrem Körper umgehen.

Pflanzliche Lebensmittel sind tendenziell fettärmer als tierische und liefern zu dem weniger gesättigte Fettsäuren und Cholesterin. Pflanzliche Fette, z.B. Pflanzenöle liefern einfach- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Diese Fettsäuren beeinflussen die Blutfettwerte positiv und beugen der Entstehung von Fettstoffwechselstörungen vor.

Getreide, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse sind reich an komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen, die neben den positiven Wirkungen auf Verdauung und Sättigungsgefühl auch entscheidend zur Darmgesundheit betragen. Obst und Gemüse enthalten neben Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen auch Farb-, Aroma- oder Geschmacksstoffe.

Ein Zusammenhang zwischen den sogenannten sekundären Pflanzenstoffen, einer Stärkung der Abwehrkräfte und des Immunsystems wird vermutet. Sekundäre Pflanzenstoffe und Bestandteile von fermentierten Lebensmitteln wie Joghurt oder Sauerkraut wirken positiv auf unsere Abwehr. Sie bewirken eine günstige Zusammensetzung der Darmbakterien.

## Anregungen für den Unterricht

- individuell notwendige Eiweißmenge ermitteln.
- über einen Tag (oder länger) versuchen, auf die verzehrte Eiweißmenge zu achten, z.B. anhand von Produktpackungen.