

Vorsicht vor Mangelerscheinungen bei gemischter Kost

Fast jeder Artikel, der sich mit der vegetarischen Ernährung befasst (und nicht ausschliesslich Ethik, Tierschutz oder Ökologie behandelt), betont, dass man darauf achten sollte, keine Mangelerscheinungen durch die vegetarische Ernährung zu erhalten. Ist diese «obligatorische» Warnung gerechtfertigt? Und weshalb hört man selten eine solche Warnung bei der Ernährung mit Fleisch?

«Worauf müssen Vegetarier achten, um keine Mangelerscheinungen zu bekommen?» Dies ist wohl die beliebteste Fragestellung vieler Autoren, wenn es um die vegetarische Ernährung geht. Dieselben Autoren würden nie zum Thema «Worauf müssen Fleischesser achten, um keine Mangelerscheinungen zu bekommen?» schreiben. Weshalb eigentlich nicht? Ist die vegetarische Ernährung so viel komplizierter, dass man dort schneller eine Mangelerscheinung erleidet, wenn man seine Ernährung nicht ausgewogen zusammensetzt? Kann es bei einer Ernährung mit Fleisch keine Mangel-

scheinungen geben?

Die Logik hinter der üblichen Argumentation ist: Fleisch enthält viele verschiedene Inhaltsstoffe. Da der Mensch auch aus Fleisch besteht, ist im tierischen Fleisch alles enthalten, was der menschliche Körper zu seinem Aufbau benötigt. Deshalb werde es schwieriger, ohne Fleisch alle nötigen Stoffe zu sich zu nehmen. Die Tatsachen sind allerdings nicht so eindeutig. Kein Vegetarier isst einfach um das Fleisch weniger, sondern ersetzt es meist durch gesunde pflanzliche Produkte (Getreide, Reis, Hülsenfrüchte, Früchte, Gemüse). Schliesslich ist die vegetarische Er-

nährung keine Diät, bei der man seine Ernährung einfach reduziert, sondern man stellt sie nur anders zusammen.

Deshalb hier einmal die Sicht auf mögliche Mangelerscheinungen von der vegetarischen Seite her auf die Fleischesser. Diese Seiten werden kaum je als positive Aspekte der vegetarischen Ernährung in den Massenmedien berücksichtigt.

Folsäure

Fleischesser leiden so häufig unter einem Mangel am B-Vitamin Folsäure, dass das Bundesamt für Gesundheit darüber nachdenkt, Grundnahrungsmittel mit diesem Vitamin anzureichern. In der Schweiz wird rund 300 Nahrungsmitteln bereits Folsäure zugesetzt. Da gute Folsäurelieferanten vor allem Nahrungsmittel sind, die mehr von Vegetariern konsumiert werden (Salat, Gemüse,

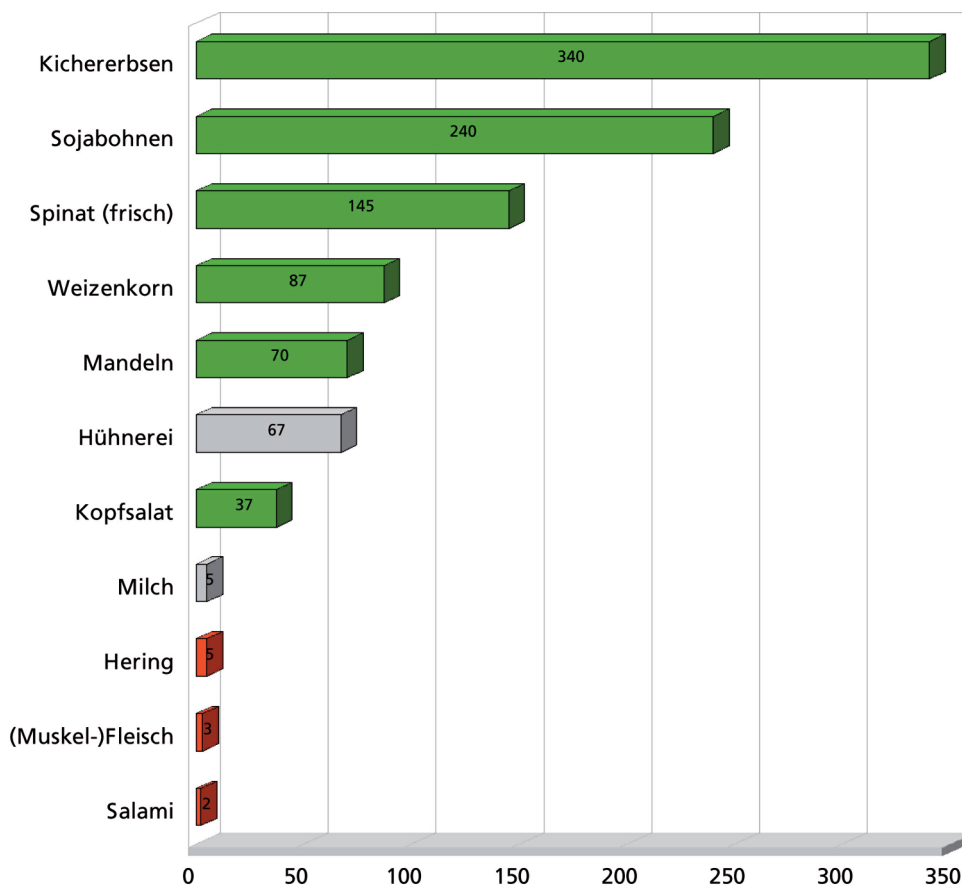
Vollkornprodukte), und Fleisch nur sehr wenig davon enthält, ist bei fleischreicher Nahrung besonders auf genügend Folsäurezufuhr zu achten. Bei fleischiessenden Frauen mit Kinderwunsch sollte eine Nahrungsergänzung mit Folsäuretablettten in Betracht gezogen werden, um eine Missbildung des ungeborenen Kindes in den ersten Schwangerschaftswochen zu vermeiden.

Ein Folsäuremangel kann auch Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, wie zum Beispiel die Arteriosklerose, fördern.

Vitamin C

Das lebenswichtige Vitamin kommt hauptsächlich in Früchten und Gemüse vor. Fleisch und andere tierische Produkte enthalten praktisch kein Vitamin C. Darum sollten vor allem Fleischesser darauf achten, genügend Vitamin C aufzunehmen, und deshalb mindestens 5

Folsäuregehalt einiger Nahrungsmittel in Mikrogramm pro 100 g



Portionen Früchte bzw. Gemüse pro Tag konsumieren.

Vitamin-C-Gehalt (mg/100 g):	
Salami	0
(Muskel-)Fleisch	0
Hühnerei	0
Hering	0
Weizen	0
Milch	1
Banane	12
Kopfsalat	13
Kartoffeln (gekocht)	6-15
Tomate	18
Broccoli	110
Peperoni rot	165

Nahrungsfasern

Tierische Produkte enthalten praktisch keine Nahrungsfasern. Deshalb sollten vor allem Nicht-Vegetarier (und Nicht-Veganer) darauf achten, genügend der wichtigen Nahrungsfasern zu sich zu nehmen. Die heute weitverbreiteten chronischen Verstopfungen sind eine Folge des zu geringen Konsums ballaststoffreicher pflanzlicher Nahrungsmittel.

Zu viel statt zu wenig

Fleischesser sollten bei ihrer Ernährung darauf achten, nicht zu viele Fette (inkl. Cholesterin), zu viel Purinsäure, zu viele konzentrierte Umweltgifte und Medikamentenrückstände aufzunehmen. Diese

Nahrungsfasergehalt (g/100 g):	
Fleisch	0
Fische	0
Eier	0
Milch	0
Käse	0
Tomate	1,2
Reis, poliert	1,4
Kopfsalat	1,6
Banane	2,0
Brokkoli	3,0
Vollkornreis	3,0
Weissbrot	3,6
Vollkornbrot	6,6
Mandeln	15,0

Substanzen, welche in tierischen Produkten gegenüber den pflanzlichen Produkten in konzentrierter Form vorkommen, können gravierende gesundheitliche Nachteile mit sich bringen, da der menschliche Körper kaum Möglichkeiten hat, diese Stoffe in grösseren Mengen zu verarbeiten oder auszuscheiden. Bekommt der Körper von einem Nährstoff zu wenig, kann man den Nährstoff einfach ergänzen. Wird der Körper aber mit ungesunden Stoffen belastet, ist es schwer, diese wieder aus dem Körper zu entfernen.

Neutralität

Ist es angebracht angesichts dieser

Tatsachen, bei jedem Artikel über die vegetarische Ernährung auf mögliche Mangelerscheinungen hinzuweisen? Wohl kaum. Jede einseitige Ernährung ist problematisch, ob mit oder ohne Fleisch. Besonders lächerlich wird es, wenn (was häufig vorkommt) Vegetariern dazu geraten wird, genügend Früchte und Gemüse zu konsumieren.

Natürlich kann man auch bei sehr einseitiger vegetarischer Ernährung mangelernährt sein ebenso wie bei einer einseitigen fleischorientierten Ernährung. Wenn jedoch ein Vegetarier sich falsch ernährt, wird dies als Beweis angesehen, dass die vegetarische Ernährung grundsätzlich problematisch sei, wenn ein Fleischesser Mangelerscheinungen erhält, wird dies als persönliches Problem der entsprechenden Person bewertet. Dies erweckt bei den Konsumenten der Massenmedien die Vorstellung, dass die vegetarische Ernährung eher zu Mangelerscheinungen führt.

Hinzu kommt, dass gesund lebende Vegetarier eher selten einen Arzt aufsuchen. Deshalb bekommen die Ärzte nur Vegetarier zu Gesicht, die sich fehlernährt haben, und haben damit ein verfälschtes Bild dieser Ernährungsform (sofern sie keine gesunden Vegetarier kennen oder nicht selbst vegetarisch leben).

Renato Pichler

Gratis: Vegi-Info-Probeheft

Informieren Sie sich 4-mal jährlich über die weitreichenden Folgen des Fleischkonsums in all seinen Aspekten: **Tierschutz, Umwelt, Ethik, Gesundheit ...**

Unterstützen auch Sie die Verbreitung dieses Wissens. Gemeinsam können wir viel erreichen für eine gesündere, harmonischere Welt!

Kostenloses Heft
mit Infos, Rezepten etc.
einfach online anfordern:
www.vegetarismus.ch/gratis

Möchten Sie mehr fundierte Informationen zu allen Vorteilen der vegetarischen Lebensweise? Benötigen Sie Hilfe bei der Umstellung zur vegetarischen (oder veganen) Ernährung?

Die Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus (SVV) unterstützt Sie gerne: svv@vegetarismus.ch, Tel. 071 477 33 77.

Und falls Ihnen das Probeheft gefällt: Das Vegi-Info-Jahresabo kostet nur Fr. 25.– oder werden Sie SVV-Mitglied (inkl. Heftabo).

