

Tips für eine gesunde, vegetarische Ernährung

Die Angst, sich ohne Fleisch nicht gesund ernähren zu können, ist weit verbreitet. Dazu ist Folgendes zu bemerken: Fleisch enthält kaum Vitalstoffe (da die Verwesung sofort mit dem Tode des Tieres eintritt). Manche Enzyme und Vitamine, die beim Verkauf noch nicht zersetzt sind, werden zum Teil beim Kochen zerstört. Die Nährstoffe Eiweiss und Fett, welche im Fleisch reichlich vorhanden sind, werden zumindest in unserer Region in solch grossen Mengen konsumiert, dass diese bereits diverse Krankheiten mitverursachen. Es ist also absurd zu behaupten, das Fleisch liefere lebenswichtige Stoffe, die man nicht aus anderen Lebensmitteln beziehen könnte. Mangelerscheinungen kommen bei Vegetariern nur bei einer sehr einseitiger Ernährung vor.¹ Bei einer solch einseitigen Versorgung mit Nährstoffen würde jedoch eine Ernährung mit Fleisch erst recht zu Mangelerscheinungen führen.

Wichtige Grundsätze für eine gesunde Ernährung (gelten auch für Fleischesser):

- Alle Lebensmittel möglichst naturbelassen konsumieren, das heisst z.B. Dosennahrung und künstliche Zusätze vermeiden.
- Vollwertige Lebensmittel verwenden: Vollkornreis, Vollkornmehl, kein reiner Zucker etc.
- Bei einer abwechslungsreichen, naturbelassenen Ernährung ist es kaum möglich, irgendeinen ernährungsbedingten Mangel zu bekommen.
- Möglichst viel roh essen (mind. 1/3 aller Nahrung). Durch das Kochen von Früchten und Gemüse werden wertvolle Vitalstoffe zerstört. Die Lebensmittel der Natur brauchen nicht «aufgewertet» zu werden. Unnötig erhitzte Nahrungsmittel möglichst meiden (dazu gehören auch alle pasteurisierten Nahrungsmittel).
- Die Rohkost sollte immer vor gekochter Nahrung gegessen wird, da Rohkost in der Regel schneller verdaut wird.
- Nicht zu viel Eiweiss². Der Aberglaube, man brauche möglichst viel Eiweiss, ist längst von der Wissenschaft widerlegt und wird nur noch von der Fleisch- und Milchindustrie vertreten. Es ist deshalb nicht nötig, Fleisch durch Milch(-produkte) oder Sojaprodukte (z.B. Tofu) zu ersetzen.
- Nüsse/Samen sind in kleinen Mengen empfehlenswert. Zum Beispiel: Mandeln, Haselnüsse, Baumnüsse, Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne.
- Die Übergangszeit zur vegetarischen Ernährung fällt vielen leichter, wenn sie Seitan³, Tofu oder ähnliches verwenden. Dies hat jedoch nur psychologische Gründe (ähnliche Konsistenz wie Fleisch), aus gesundheitlichen Gründen ist dies nicht nötig.
- Im Gegensatz zum weit verbreiteten Vorurteil ist auch eine vegane⁴ Ernährung möglich. Vegane Produkte können z.B. hier online bestellt werden: www.larada.org



Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus (SVV)
E-Mail: svv@vegetarismus.ch – Homepage: www.vegetarismus.ch
Informationen zum Thema Vegetarismus sind erhältlich beim Sekretariat der SVV:
SVV, Niederfeldstr. 92, CH-8408 Winterthur, Tel.: 071 477 33 77, Fax: 477 33 78



¹ Siehe dazu das SVV-Infoblatt Nr. 2: Fleischkonsum und Gesundheit.

² Siehe dazu das SVV-Infoblatt Nr. 18: Die Deckung des Eiweissbedarfs von Dr. med. M. O. Bruker.

³ Das Weizeneiweissprodukt Seitan ist von der Konsistenz her praktisch identisch mit zartem Fleisch. Es ist in der Schweiz in verschiedenen Reformhäusern und über Grossverteiler erhältlich. Seitan wird aus Weizen oder Dinkel hergestellt, auch der Eiweissgehalt und der Preis entsprechen etwa dem des Fleisches. Sie sind am fleischähnlichsten in Konsistenz, Geschmack und Zubereitung.

⁴ Hierbei werden sämtliche tierischen Produkte weggelassen. Also auch Milch, alle Milchprodukte und Eier.