

Vegan und gesund



[1]

Vorsicht vor kranken Veganern

Vegan essen bedeutet nicht automatisch auch gesund essen. Weshalb eine ausgewogene Ernährung für alle notwendig ist.



by Tim Reckmann, pixelio

Die vegetarische Ernährung boomt. Neue Restaurants und vegane Shops schiessen im ganzen deutschsprachigen Raum wie Pilze aus dem Boden. Auch die Grossverteiler ziehen mit. Coop führte die Produktlinie «[Karma](#) [2]» ein, die derzeit 50 verschiedene vegetarische Fertiggerichte anbietet. Und auch [Spar](#) [3] wird sein Veggie-Sortiment noch vergrössern, wie der Detaillist kürzlich in einer [Pressemitteilung](#) [4]verspricht: »Die erfolgreiche Veggie-

Produktlinie wird laufend mit neuen Produkten erweitert. «

Schattenseiten des Vegi-Booms

Noch nie war es für Vegis so einfach, sich zu verpflegen. Dank der grossen Präsenz von vegetarischen Produkten kommen auch immer mehr Konsumenten mit der vegetarischen Ernährung in Kontakt, die sonst nicht viel mit dem Thema zu tun haben wollen. Also ein Grund zur Freude – oder doch nicht?

Eine Schattenseite hat der Vegi-Boom: Es wird einem zu leicht gemacht. Vor allem junge Erwachsene lassen sich gerne von den Tierrechtsaspekten überzeugen und nicht wenige machen innerhalb von wenigen Wochen oder Monaten eine Wandlung vom Fleischfan zum Tofujunkie durch. Problematisch ist das grundsätzlich nicht, allerdings besteht die Gefahr, dass diese Menschen sich nur sehr oberflächlich über die gesundheitlichen Konsequenzen der Ernährungsumstellung informiert haben. Sie bleiben beim ethischen Aspekt stehen und vergessen darüber, dass dies nur ein Teil der veganen Lebensweise ist – wenn natürlich auch ein sehr wichtiger.

Gesund is(s)t anders

Keine Angst, eine vegane Ernährung ist auf jeden Fall in der Lage, den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen, die er benötigt, um gesund, leistungsstark und belastbar zu sein. Es ist auch kein Doktorstudium nötig, um zu verstehen, wie man sich ohne tierische Produkte gut ernähren kann. Ein bisschen informieren muss man sich aber schon. Denn wer sich nur von Dürüm, Hot Dog oder Glace ernährt, der kann das mittlerweile zwar vegan, aber Weissmehlprodukte und Zucker liefern dem Körper nicht die nötigen Mineralstoffe und Vitamine, die er täglich benötigt. Das gilt für Allesesser genauso wie für Veganer. Trotzdem schauen die Leute besonders darauf, wie gesund denn der Veganer aussieht und ist: Ob man will oder nicht, als Veganer steht man unter Beobachtung.

Voller Einsatz für die Tiere

Neu-Veganer sind es deshalb sich selbst und auch den Tieren schuldig, gut auf ihren Körper zu achten und darauf, wie sie ihn gesund halten können. Denn nur ein gesunder Veganer ist auch ein guter Veganer, der sich mit voller Kraft für die Tiere einsetzen kann.

Bernadette Raschle

Letzte Aktualisierung: 14.07.2016

Weitere Infos:

- Die vegane Ernährungspyramide: www.peta.de [5]
- Sieben Regeln für gesunde Veganer: www.vegangesund.info [6]
- Über die [Nährstoffe](#) [7]: [Eiweiss](#) [8], [Eisen](#) [9], [Kalzium](#) [10], [Omega-3 Fettsäuren](#) [11] und zu guter letzt: [das Vitamin B12](#) [12]

Source URL (modified on 14.07.2016 - 16:02): <https://www.swissveg.ch/node/512?language=de>

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/node/512?language=de>

[2] <http://www.coop.ch/pb/site/common2/node/77545492/Lde/index.html>

[3] <http://www.spar.ch/spar-sortiment/spar-veggie/was-ist-spar-veggie/>

[4] <http://presse.spar.ch/de/spar-schweiz/allgemein/veggie-produkte-sind-ein-voller-erfolg/>

[5] <https://www.peta.de/web/ernaehrungspyramid.3739.html>

[6] <http://www.provegan.info/index.php?id=234&L=0>

[7] <http://www.swissveg.ch/node/199>

[8] <http://www.swissveg.ch/eiweiss>

[9] <http://www.swissveg.ch/eisen>

[10] <http://www.swissveg.ch/node/718>

[11] <http://www.swissveg.ch/node/719>

[12] <http://www.vegetarismus.ch/heft/2005-1/b12.htm>