

Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention

am Krankenhaus Barmherzige Brüder München - Leitung: Prof. Dr. J. G. Wechsler
Tel. 089 – 1797 2029 zep@barmherzige-muenchen.de www.zep-muenchen.de



Newsletter August 2013

Leben ohne Fleisch

Eine ausgewogene vegetarische Kost sowie eine rein vegane Ernährung ist bedenkenlos, es sollte lediglich auf eine ausreichende Versorgung mit den wichtigen Nährstoffen, Fett, Eiweiß, Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralstoffen geachtet werden. Vegetarier und Veganer sind seltener übergewichtig oder adipös. Durch geringere Fett- und Salzzufuhr, weniger Konsum von tierischem Eiweiß und durch die vermehrte Zufuhr komplexer Kohlenhydrate, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen wird die Entstehung von Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Bluthochdruck und des metabolischen Syndroms vermindert. Durch vegetarische/vegane Ernährung kann die Entstehung von Krebserkrankungen um bis zu 60% verringert werden. (EPIC-Studie)

Unterschiede der Ernährungsformen	DGE Gemischte Vollkost	Vegetarisch Ovo-Lacto-Vegetarisch	Vegan Pflanzliche Kost
Einschränkungen / Verzicht	Keine	Kein Fleisch	Keine tierischen Produkte
Merkmale	Gemischte Vollkost	Ovo-lacto-vegetarisch	rein pflanzlich

Vegetarier und Veganer sollten auf eine ausreichende Deckung bestimmter Nährstoffe achten: Pflanzliches **Eiweiß** ist biologisch nicht ganz mit tierischem gleichwertig und wird vom Körper schlechter verwertet. Hier ist besonders auf die biologische Wertigkeit zu achten. **Vitamin B12** ist das einzige Vitamin, das ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vorkommt und kann nach ärztlicher Absprache substituiert werden. Pflanzliches **Eisen** wird vom Körper schlechter aufgenommen als Eisen von tierischen Produkten. Die Aufnahme von Eisen kann durch gleichzeitige Zufuhr Vitamin-C-haltiger Lebensmittel unterstützt werden.



Empfohlene Nährstoffzufuhr:	55% Kohlenhydrate	15% Eiweiß	30% Fett
------------------------------------	-------------------	------------	----------

Ein wichtiger und zukunftsweisender Aspekt für eine vegetarische/vegane Ernährung kann ökonomisch und ethisch begründet werden. Der Ressourcenverbrauch für die Herstellung pflanzlicher Nahrungsmittel ist deutlich niedriger als für tierische Lebensmittel. Die Massentierhaltung, wie sie zur Produktion von tierischem Eiweiß heute üblich ist, verstößt oft gegen den Tierschutz und hat überdies durch eine hohe CO₂-Belastung Einflüsse auf das Klima.

Empfehlung

Aus gesundheitlichen, ökonomischen, ethischen Gründen und Gründen des Tierschutzes ist eine vegetarische oder vegane Ernährung grundsätzlich zu empfehlen. Eine vegetarisch/vegane Ernährung kann aber nicht verordnet werden (Veggie Day), sondern sollte der Entscheidung des Einzelnen für eine gesunde Lebensführung überlassen werden. Wir empfehlen für Menschen, die nicht auf Fleisch, bzw. tierisches Eiweiß verzichten wollen, eine **moderat vegetarische Ernährung** mit 2-3x Fleisch pro Woche, 1-2x Fisch pro Woche und an 3 Tagen vegetarische Kost.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention (ZEP) Tel. 1797-2029

Ihr ZEP-Ernährungsteam am Krankenhaus Barmherzige Brüder München
Prof. Dr. J.G. Wechsler, Dr. H. Hagen, M. Bischoff