

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Sie möchten zukünftig auf Fleisch verzichten und interessieren sich für die vegetarische Ernährung? Die Bandbreite vegetarischer Kostformen reicht vom nur gelegentlichen Fleischverzehr bis zum vollständigen Verzicht auf sämtliche

tierische Produkte. Dazwischen gibt es zahlreiche Abstufungen. Einen Überblick über diese Kostformen haben wir Ihnen hier zusammengestellt.

Ihr Apothekenteam

Vegetarische Ernährung

Die Gründe, auf den Verzehr von Fleisch und anderen tierischen Produkten zu verzichten, sind sehr individuell und vielfältig. Im Vordergrund steht für viele Vegetarier die Tierliebe, darüber hinaus möchten sie Klima und Umwelt schützen und sich gesund ernähren. Auch ökonomisch-ökologische oder religiös-ethische Überlegungen führen häufig zur Reduktion des Fleischverzehrs und Lebensmittelkandale verstärken diesen Trend weiter.

Verschiedene Formen der vegetarischen Ernährung

Ursprüngliches Prinzip des vegetarischen Gedankens ist es, Produkte vom toten Tier, also Fleisch und Fleischprodukte, Fisch sowie Schlachtfette zu meiden – nicht aber die von lebenden Tieren wie Milch und Eier. Doch nicht alle Vegetarier ernähren sich nach diesem „Urprinzip“, vielmehr unterscheiden wir verschiedene Formen der vegetarischen Ernährungsweise.

Die ovo-lacto-vegetabile Kost erlaubt neben dem Verzehr pflanzlicher Lebensmittel auch den Genuss von Milch, Milchprodukten und Eiern. Lacto-Vegetarier verzehren neben der pflanzlichen Kost auch Milch und daraus hergestellte Erzeugnisse. Ovo-Vegetarier meiden Milch und Fleisch(erzeugnisse), essen aber Eier. Pesco-Vegetarier, auch Pescetarier genannt, verzichten auf Fleisch, essen aber Fisch. Flexitarier ernähren sich überwiegend vegetarisch, essen aber gelegentlich hochwertiges, biologisch produziertes Fleisch.

Bei der strengsten vegetarischen Kostform, der veganen Ernährung, wird auf sämtliche vom Tier stammende Lebensmittel verzichtet. Viele Veganer lehnen auch tierische Erzeugnisse wie Wolle, Leder oder Horn ab.

Vorteile vegetarischer Ernährungsformen

Allen vegetarischen Kostformen gemeinsam ist ein hoher Anteil an Rohkost auf dem Speiseplan – und damit eine gute Versorgung mit Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen. Die Ernährung ist in der Regel fett- und kalorienärmer als eine Mischkost, sodass Vegetarier häufig normalgewichtig sind.

Mögliche Nachteile vegetarischer Ernährung

Die Nährstoffversorgung von Vegetariern, die auch Fisch, Milch und Eier essen, ist durch eine abwechslungsreiche Kostzusammenstellung relativ problemlos sicherzustellen. Schwieriger wird es, wenn einige oder alle dieser tierischen Produkte nicht verzehrt werden, denn dann kann die Nährstoffversorgung kritisch werden. Kritische Nährstoffe bei der veganen Kost sind vor allem Vitamin B₁₂, Iod, Calcium, Zink, Eisen und Eiweiß.

Gesunde Alternative

Die vegetarische Ernährung kann durchaus eine gesunde Alternative zur Mischkost sein. Wenn Sie Ihre Nahrung bewusst und abwechslungsreich zusammenstellen, können Sie Ihre Nährstoffversorgung in der Regel si-



Foto: zejkosantrac – iStockphoto.com

Vegetarisch und lecker – aus pflanzlichen Lebensmitteln lassen sich tolle Gerichte zaubern.

cherstellen. Allerdings ist dies nicht immer ganz einfach, deshalb bieten wir Ihnen in der Apotheke ein umfangreiches Sortiment an Nahrungsergänzungsmitteln an, mit denen Sie dann auf der sicheren Seite sind.

Apothekenstempel