

Ist fleischlos alternativlos? – vegetarische und vegane Ernährung



Sprachniveau C1

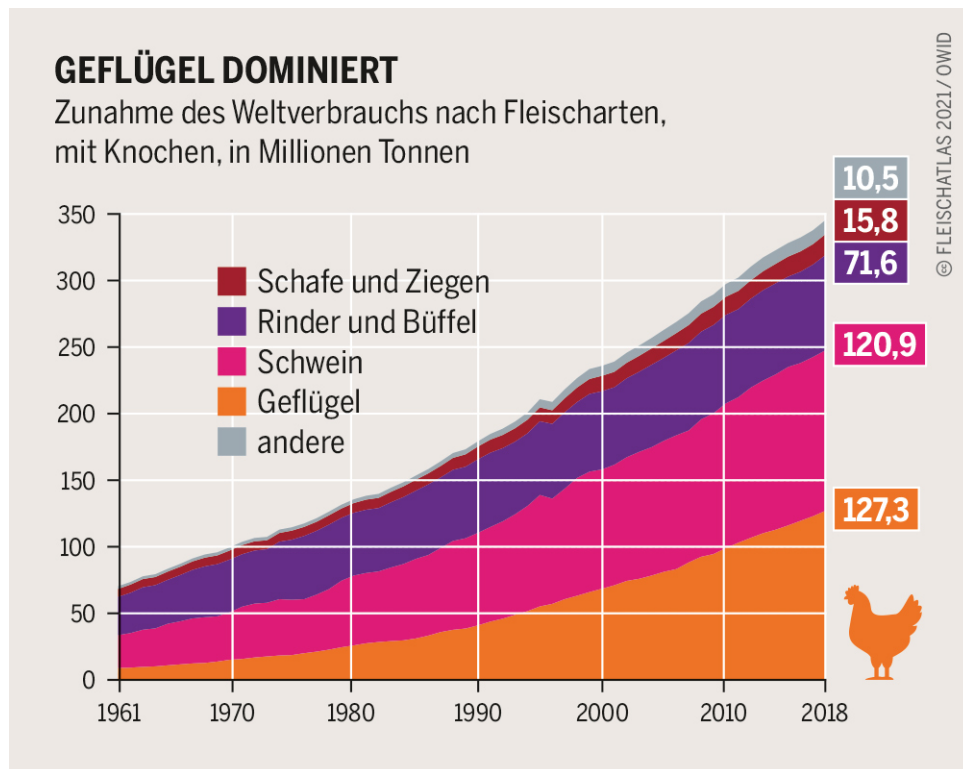


©Colourbox

Vanessa ist Vegetarierin und isst kein Fleisch. Stella ist Veganerin und verzichtet sogar auf alle tierischen Produkte. Warum sie und viele andere junge Menschen sich für diese Ernährungsformen entschieden haben und was man dabei beachten muss, erfahrt ihr in diesem Sternchentext.

1/4: Vegetarische und vegane Ernährung

Vegetarierinnen und Veganer sind noch eine kleine Minderheit, aber die Zahl der Menschen, die sich für eine solche Ernährung entscheiden, wächst. Im Zuge des Klimawandels rückt eine nachhaltige Lebensweise immer mehr in den Fokus. Der weltweite Fleischkonsum ist dabei ein entscheidender Faktor. Obwohl eine fleischlose Ernährung in Deutschland immer populärer wird, nimmt der Fleischverbrauch seit Jahren global zu.



©Fleischatlas 2021/OWID

Die intensive Massentierhaltung benötigt viel Platz für den Anbau von Futtermitteln wie Mais und Soja, wofür teils große Flächen von Wäldern abgeholzt werden. Außerdem verbraucht die industrielle Tierhaltung extrem viel Wasser und produziert klimaschädliche Emissionen.

In Deutschland ist der durchschnittliche Fleischkonsum zwar in den letzten Jahren leicht rückläufig, mit knapp 60 Kilogramm Fleisch pro Person pro Jahr aber immer noch sehr hoch. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, maximal 600 Gramm Fleisch pro Woche zu verzehren. Das entspricht in etwa der Hälfte des aktuellen Fleischverbrauchs. Eine solche Reduzierung würde sich nicht nur positiv auf das Klima und das Tierwohl, sondern auch auf die Gesundheit auswirken. Ein übermäßiger Fleischkonsum kann Krankheiten wie Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder hohen Blutdruck begünstigen.

Es gibt viele Wege, sich gesund und nachhaltig zu ernähren, zum Beispiel durch einen bewussten Konsum von qualitativ hochwertig produziertem Fleisch aus artgerechter Tierhaltung. Vegetarierinnen und Veganern reicht das nicht. Das Institut für Demoskopie Allensbach hat ermittelt, dass sich in Deutschland unter den über 14-Jährigen circa 6,5 Millionen vegetarisch und etwas über eine Million vegan ernähren.



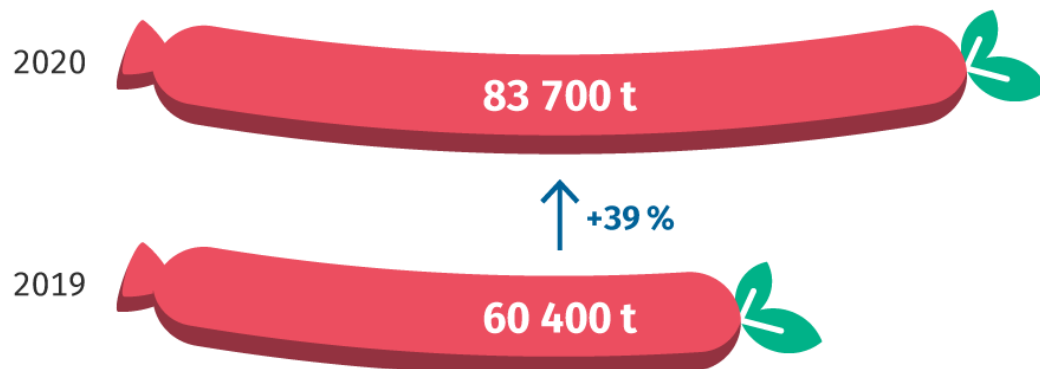
©statista.com

Vor allem jüngere Menschen verzichten zunehmend auf Fleisch und tierische Produkte. Bei der Befragung für den Fleischatlas 2020 der Heinrich-Böll-Stiftung gaben 10,4 Prozent der 15- bis 29-Jährigen an, dass sie sich vegetarisch ernähren, 2,3 Prozent leben vegan. 25,7 Prozent der Befragten essen nur gelegentlich Fleisch. Der Anteil der Mädchen und Frauen unter denjenigen, die sich fleischlos ernähren, ist mit rund 70 Prozent deutlich höher als die der Jungen und Männer.

Der Verzicht auf Fleisch ist nicht immer einfach. Selbst unter den befragten Vegetarierinnen und Vegetariern gab die Hälfte an, dass ihnen Fleisch gut schmeckt. Doch zum Glück wächst die Auswahl an Alternativen. Mehrere Unternehmen entwickeln und produzieren pflanzliche Würste oder Schnitzel aus Tofu, Seitan, Lupinen oder Jackfruit, die normalen Fleischprodukten in Geschmack und Konsistenz möglichst nahe kommen sollen. Im Vergleich zum Vorjahr nahm die Produktion von Fleischersatzprodukten in Deutschland im Jahr 2020 um knapp 39 Prozent zu. Das junge Schweizer Unternehmen planted hat beispielsweise mit dem planted.chicken eine vegane Fleischalternative aus Erbsenprotein, Erbsenfasern, Rapsöl, Wasser und Vitamin B12 geschaffen. Die vier Gründer wollen sich damit für Geschmack, Umwelt, Tierwohl und Gesundheit einsetzen.

Vegetarische und vegane Fleischersatzprodukte

Produktion in Deutschland

©  Statistisches Bundesamt (Destatis), 2021

 STATIS
Statistisches Bundesamt

©Statistisches Bundesamt (Destatis), 2021

Die internationale Organisation Veganuary möchte weltweit dazu bewegen, insbesondere im Januar, wenn viele Menschen traditionell versuchen, gute Vorsätze fürs neue Jahr umzusetzen, für einen Monat eine rein pflanzliche Ernährung auszuprobieren. Doch ist eine vegane Ernährung dauerhaft gesund? Generell gilt für jede Form der Ernährung, dass diese möglichst ausgewogen sein sollte, damit der Körper ausreichend mit wichtigen Nährstoffen wie Eisen, Jod oder Vitaminen versorgt wird. Wer komplett auf tierische Produkte verzichten möchte und auf vegane Kost umstellt, sollte sich intensiv damit auseinandersetzen, zum Beispiel im Rahmen einer Ernährungsberatung. Insbesondere bei Kindern und Jugendlichen, die neben anderen Bevölkerungsgruppen wie beispielsweise Schwangeren einen erhöhten Nährstoffbedarf aufweisen, ist eine überlegte Nahrungsmittelauswahl sowie eine Zufuhr von Nahrungsergänzungsmitteln wie Vitamin B12, das nur in tierischen Lebensmitteln natürlich vorhanden ist, von großer Bedeutung.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, die eine vegane Ernährung für Menschen mit erhöhtem Nährstoffbedarf nicht explizit empfiehlt, legte in ihrem 14. Ernährungsbericht im November 2020 die Ergebnisse der VeChi-Youth-Studie vor, bei der das Ernährungsverhalten und die Nährstoffversorgung bei veganer, vegetarischer und Mischkost von 401 Kindern und Jugendlichen im Alter von 6 bis 18 Jahren verglichen wurden. Die Zahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer war zu gering, um statistisch signifikante Aussagen zu treffen. Die Ergebnisse zeigten

allerdings nur geringe Unterschiede in der Nährstoffversorgung. Bislang fehlen große und aussagekräftige Studien zum Thema vegane Ernährung bei Minderjährigen. Auch eine nicht-vegane Ernährung kann Risiken bergen, zum Beispiel wenn sich Kinder und Jugendliche von Fast Food, Süßigkeiten, Knabberartikeln und Fertiggerichten ernähren.

Andrea Gehwolf arbeitet als freie Redakteurin und Texterin in München.

Links zum Thema:

Veganuary: <https://veganuary.com/de/>

Planted: <https://www.eatplanted.com/meet>

Blog von Christoph Schulz: <https://www.careelite.de>

Website von Christina Dunz: <https://www.christina-dunz.de/>

2/4: Stella und Matthias



Stella, @privat

Stella, 30 Jahre, Veganerin

Seit wann ernährst du dich vegetarisch bzw. vegan?

Audio: Stella1.mp3

Was sind die Vorteile einer solchen Ernährung?

Audio: Stella2.mp3

Was sind die Nachteile einer solchen Ernährung?

Audio: Stella3.mp3

Was sagen deine Freunde dazu, dass du Veganerin bist?

Audio: Stella4.mp3



Matthias, @privat

Matthias, 17, lebt auf einem Biobauernhof

„Ich finde, dass jeder selbst entscheiden sollte, wie er sich ernährt. Für mich persönlich wäre eine vegetarische oder vegane Ernährung nichts. Ich esse mit gutem Gewissen Fleisch. Wir haben sehr gute Bioschweine zu Hause, die wir artgerecht halten. Fleischersatzprodukte finde ich unnötig. Ich denke, dass Menschen, die sich pflanzlich ernähren, deshalb auf Fleisch verzichten, damit keine Tiere sterben müssen oder weil es ihnen nicht schmeckt. Der Vorteil einer vegetarischen Ernährung liegt darin, dass weniger Massentierhaltung notwendig ist. Es wird in Zukunft viele Alternativen geben müssen, um den Fleischkonsum zu senken und die Weltbevölkerung anders zu ernähren.“

3/4: Christina und Vanessa



Christina Dunz, ©privat

Christina Dunz, Ernährungsberaterin und Veganerin

Ist eine vegane Ernährung für jeden, insbesondere für Kinder und Jugendliche geeignet?

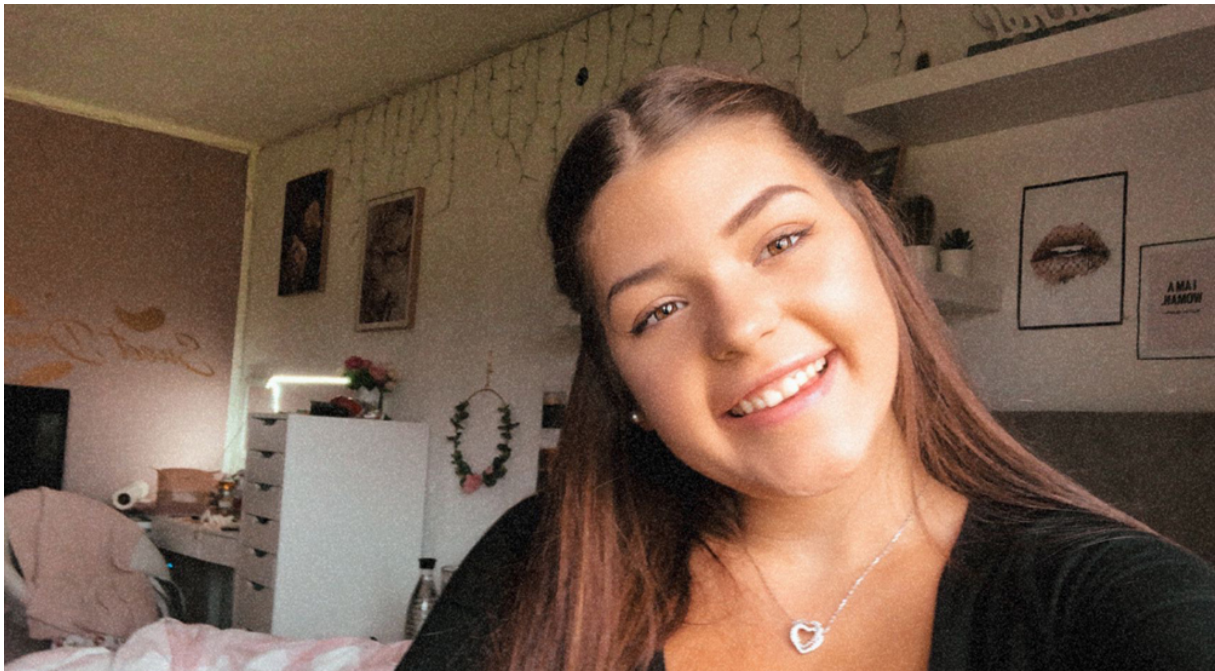
Audio: christina_1.mp3

Worauf muss ich achten, wenn ich mich gesund vegan ernähren möchte?

Audio: christina_2.mp3

Welche Nachteile bringt eine vegane Ernährung mit sich?

Audio: christina_3.mp3



Vanessa, ©privat

Vanessa, 16, Vegetarierin

„Ich bin seit fünf Jahren Vegetarierin und komme gut damit zurecht. Ich finde es faszinierend, wie viele Alternativen es mittlerweile zu Fleisch gibt. Eine vegane Ernährung wäre für mich persönlich allerdings unvorstellbar. Durch eine vegane Ernährung strebt man meiner Meinung nach eine gesündere Lebensweise an und tut auch der Umwelt etwas Gutes. Allerdings besteht die Gefahr, dass der Körper bestimmte Nährstoffe, die er benötigt, nicht bekommt. Bei gekochten Gerichten müssen Veganer oft fragen, welche Zutaten im Gericht sind. Obwohl schon viele Menschen auf eine vegane oder vegetarische Ernährung umgestiegen sind, gibt es leider trotzdem zu selten eine ausreichende Auswahl an veganen oder vegetarischen Gerichten auf der Speisekarte der meisten Restaurants. Gäbe es mehr Vegetarier, würden weniger Tiere in Massen gehalten werden. Aber ich finde, jeder sollte individuell entscheiden können, wie er sich ernährt.“

4/4: Christoph



Christoph Schulz, @privat

Christoph Schulz, 33, Umweltaktivist, Veganer und Blogbetreiber

„Mein Bruder war bereits Veganer. Aber der Auslöser bei mir war die Dokumentation Dominion. Der Film ist kostenlos bei YouTube zu sehen und zeigt die Hintergründe von Tieren in der Massentierhaltung, die für ihr Fleisch, ihre Milch, ihre Eier oder ihre Federn grausam gehalten und schlussendlich getötet werden. Da ist mir bewusst geworden, wie grausam eigentlich die Hintergründe des Produktes sind. Ich war vorher schon Vegetarier und dachte, das reicht. Aber als ich im Film gesehen habe, dass im Prinzip wegen Eiern und Milch das Gleiche passiert mit den Tieren, hab ich für mich gesagt: Nee, das passt nicht mehr zu mir und meinen Werten.“

Wie hat dein Umfeld auf deine Ernährungsumstellung reagiert?

Audio: christoph1.mp3

Hast du Tipps für Menschen, die sich für vegane Ernährung interessieren?

Audio: christoph2.mp3

Was hältst du von Fleischersatzprodukten?

Audio: christoph3.mp3

Was motiviert dich, deine Erfahrungen auf deinem Blog an andere weiterzugeben?

Audio: christoph4.mp3

Wie ist das Feedback, das du zu deinen öffentlichen Beiträgen bekommst?

Audio: christoph5.mp3

Worterklärungen:

verzichten auf: etwas nicht tun; etwas unterlassen

das Tierleid: Die Tiere leiden, ihnen geht es schlecht: Sie haben zu wenig Platz, sind nie draußen oder haben Schmerzen.

in den Fokus rücken: wichtiger werden; in den Vordergrund stellen

die Massentierhaltung: Die Menschen halten eine große Menge an Tieren in großen Betrieben und probieren mit technischer Unterstützung möglichst viele Produkte aus ihnen herzustellen.

das Futtermittel, die Futtermittel: was Tiere essen

abholzen: viele Bäume fällen; viele Bäume zum Fallen bringen

rückläufig: weniger werden

verzehren: hier: essen

das Tierwohl: Den Tieren geht es gut.

artgerecht: hier: Es ist so, wie es für eine bestimmte Tierart sein sollte.

der/das Seitan: Eine fleischähnliche Masse aus Weizeneiweiß, das in der traditionellen japanischen Küche verwendet wird

die Lupine, die Lupinen: eine Pflanze mit gelben Samen, ähnlich wie eine Bohne

die Jackfruit: eine tropische Frucht, die gerne als Fleischersatz benutzt wird

das Fleischersatzprodukt, die Fleischersatzprodukte: Ein Lebensmittel soll aussehen und schmecken wie Fleisch, ohne aber Fleisch zu sein.

die Faser, die Fasern: hier: Material, das aus der Schale der Erbsen gewonnen wird

sich einsetzen für: für etwas sein; sich engagieren für

der gute Vorsatz, die guten Vorsätze: die Absicht, gute Dinge zu tun; sich vornehmen, gute Dinge zu tun

ausgewogen: hier: von allem so viel essen, dass es genau richtig ist

der Nährstoff, die Nährstoffe: ein Stoff, der für den Körper wichtig ist, um gut funktionieren zu können

sich auseinandersetzen mit: hier: sich beschäftigen mit; sich informieren

einen erhöhten Nährstoffbedarf aufweisen: mehr Nährstoffe brauchen

die Zufuhr: die Einnahme; etwas hinzufügen; etwas einnehmen

das Nahrungsergänzungsmittel, die Nahrungsergänzungsmittel: Nährstoffe wie zum Beispiel Vitamine in Form von Tabletten, die man zusätzlich zum Essen nimmt

die Nährstoffversorgung: gibt an, ob der Körper genug Nährstoffe bekommt

aussagekräftig: eine deutliche Aussage machen; gute Informationen geben

Risiken bergen: Risiken haben; gefährlich sein

der Knabberartikel, die Knabberartikel: salzige oder süße Snacks, die man in kleinen Stückchen isst, wie zum Beispiel Kartoffelchips, also in Fett gebackene und gesalzene dünne Kartoffelscheiben

etwas anstreben: ein bestimmtes Ziel haben und etwas dafür tun

der Auslöser, die Auslöser: etwas, das passiert und eine Person davon überzeugt, etwas Bestimmtes zu tun; hier: Er hat den Film gesehen und danach wurde er auch Veganer.