



Geniale Vorteile einer vegetarischen Ernährung



STEPHAN FREIBURGH AUS,
Chefredaktor «Leben und Gesundheit»

Essen ist eine Freude! Aber nicht alle Nahrung wirkt sich auf unser Wohlbefinden gleichermaßen positiv aus. Bewusst essen – vegetarisch essen!

Von Unwissenheit und faulen Sprüchen

«Vegetarier leben nicht länger, sie sehen nur älter aus ...»

Solche und andere Sprüche werden ins Feld geführt, wenn es um die Frage der fleischlosen Ernährung geht. Auch wenn ich seit über 20 Jahren nicht mehr im Gastgewerbe tätig bin, kann ich als diplomierter Koch und Hotelfachmann dies sehr gut nachvollziehen. Vor knapp 30 Jahren kreuzte ab und an ein sogenannter Vegetarier im Restaurant auf. Was sollte man diesen «komischen» Menschen bloss aufti-

schen? Der Gemüseteller, welchen sie meist zwischen Nudeln mit Sauce oder einem Omelett auswählten, wurde dennoch oft retourniert. Die Bohnen, mit Speck umwickelt, seien doch wohl kaum vegetarisch. Ehrlich, das haben wir als Köche damals einfach nicht verstanden.

Dein Körper – dein Tempel

Inzwischen hat sich die Situation gewaltig verändert. Praktisch jedes Restaurant bietet seinen Kunden eine Auswahl an vegetarischen Gerichten an. So forderten die Grünen

in Deutschland erst kürzlich, einen «Veggie-Day» einzurichten. Die fleischlose Ernährung ist längst nicht mehr nur «Frauensache». Carl Lewis, mehrfacher Olympiasieger und mehrfacher Weltmeister, 1999 gar zum Leichtathleten des Jahrhunderts geehrt, lebt als überzeugter Vegetarier und schreibt seine Erfolge nicht zuletzt seiner Ernährung zu. Von ihm stammt die Aussage: «Dein Körper ist dein Tempel. Wenn du ihn richtig ernährst, wird er gut zu dir sein, und du wirst an Langlebigkeit zunehmen.»¹ Inzwischen weicht

¹ <http://www.earthsave.org/lifestyle/carllewis.htm>

die Frage der vegetarischen Ernährung bereits dem Trend der veganen Küche. Attila Hildmann ist Deutschlands bekanntester Vegan-Koch. Zweimal hintereinander gewann eines seiner Bücher den Titel «Bestes vegetarisches Kochbuch des Jahres».

Vegetarisch ist nicht gleich vegetarisch

Zur Bedeutung des Wortes «Vegetarier» erklärt der Duden kurz und bündig: «Jemand, der sich vorwiegend von pflanzlicher Kost ernährt.» Prof. Gary E. Fraser von der Loma Linda Universität in Kalifornien, USA, schreibt, dass das Wort «Vegetarier» einen Schwerpunkt auf Gemüse in der Ernährung legt, dass es aber in der Praxis traditionell als eine Ernährung gänzlich ohne Fleisch verstanden wird. Um durch Studien tatsächliche Vorteile einer vegetarischen Ernährung feststellen zu können, muss unter den verschiedenen «vegetarischen Diäten» unterschieden werden (siehe Tabelle unten). Neben den Veganern, die überhaupt keine tierischen Nahrungsmittel zu sich nehmen, unterscheidet man noch drei Untergruppen: 1. Ovo-Lakto-

Vegetarier 2. Fisch-Vegetarier 3. Halb-Vegetarier. Diese Unterteilungen gilt es bei medizinisch/klinischen Studien zu berücksichtigen, um klare und aussagekräftige Daten zu erhalten. Im vorliegenden Artikel sprechen wir von den «Ovo-Lakto-Vegetariern».

Die älteste klinische Studie

Im renommierten «New England Journal of Medicine» war zu lesen, dass die älteste klinische Studie wohl auf die Bibel zurückführt. Und siehe da, sie hat mit vegetarischer Ernährung zu tun. Daniel und seine drei Freunde wurden als junge Männer an den Neubabylonischen Hof ins Exil verschleppt. Dort sollten sie von der Tafel des Königs die üppigen Speisen und erlesenen Weine zu sich nehmen. Es war das Beste, was der Hof zu bieten hatte, sollten die Jünglinge doch zu brauchbaren Beamten herangezogen werden. Daniel bat den obersten Hofbeamten, anstelle dieser Mahlzeiten der königlichen Tafel, zehn Tage lang nur Gemüse und Wasser zu sich nehmen zu dürfen. «Vergleiche nach Ablauf dieser

zehn Tage unser Aussehen mit dem der anderen jungen Männer, die von den Speisen des Königs essen. Danach entscheide, wie du weiter mit uns verfahren willst – je nachdem, was du an uns siehst»², gab er mutig von sich. Es wird berichtet, dass Daniel und seine drei Freunde nach den zehn Tagen gesünder und besser genährt aussahen als die anderen jungen Männer, welche wie sie am Hof ausgebildet werden sollten. Und nach nur drei Jahren, so wird berichtet, waren diese vier jungen Männer allen Gelehrten und Zeichendeutern des Babylonischen Reiches an Verstand und Einsicht zehnmal überlegen. Wer möchte nicht besser aussehen und klüger sein?

Westliche Zivilisationskrankheiten und vegetarische Ernährung

Auf die Frage, ob Vegetarier gesünder sind, antwortet der Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Claus Leitzmann, dass Vegetarier und Menschen mit anderen alternativen Ernährungsformen bei den typischen Gesundheitsparametern, die man messen und benennen

Verschiedene Vegetarier

	Fleisch	Geflügel/Fisch	Milchprodukte/Eier
Vegan-Vollvegetarier	Kein	Kein	Keine
Ovo-Lakto-Vegetarier	Kein	Kein	
Fisch-Vegetarier	Kein		
Halb-Vegetarier			
Nicht-Vegetarier			

Neben den Veganern, die überhaupt keine tierischen Nahrungsmittel zu sich nehmen und deswegen auf eine anderweitige Zufuhr von Vitamin B12 (angereicherte Lebensmittel, Tabletten, Spritzen) angewiesen sind, unterscheidet man noch weitere Gruppen: Die Ovo-Lakto-Vegetarier, welche Eier und Milchprodukte dazu nehmen. Die Fisch-Vegetarier ergänzen ihre Nahrung mit Fisch, und die Halb-Vegetarier essen 1–3 x pro Woche etwas Fleisch oder Fisch. Da der Nicht-Vegetarier alle tierischen Nahrungsmittel inkl. Fisch, Geflügel und Fleisch zu sich nimmt, ist bei dieser Ernährungsform der Anteil an ballaststoffreicher Nahrung wie Gemüse, Früchte, Getreide und Nüsse niedrig.

² Daniel Kapitel 1, Vers 13

kann, im Durchschnitt immer besser dran sind. Das heisst, sie sind seltener übergewichtig, sie weisen bessere Cholesterinwerte auf, die Leberwerte sind besser und hoher Blutdruck, Diabetes und Osteoporose kommen weniger häufig vor. Also alle Defekte, die wir auch unter dem Begriff «westliche Zivilisationskrankheiten» zusammenfassen, sind bei den Vegetariern deutlich seltener zu finden.³

Aufgrund vieler epidemiologischer Studien kam ein Expertenbericht der Eidgenössischen Ernährungscommission im Jahr 2006 zu dem Ergebnis, dass Leute mit einer vegetarischen Ernährung gegenüber Fleischessern klare gesundheitliche Vorteile haben:

- **Sie sterben weniger häufig an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. (Durch die Verringerung der Zufuhr von gesättigten Fettsäuren, welche vor allem im Fleisch vorkommen, sinkt der Cholesterinspiegel.)**
- **Sie weisen bessere Blutlipidwerte (Fette im Blut) auf.**
- **Sie sterben weniger häufig an Krebs (vor allem an Darmkrebs) und tragen auch ein kleineres Risiko, an Krebs zu erkranken.**
- **Sie haben niedrigere Blutdruckwerte.**
- **Sie haben niedrigere BMI-Werte (Body-Mass-Index) und besitzen ein geringeres Risiko für Fettleibigkeit und deren Folgekrankheiten, denn pflanzliche Nahrungsmittel weisen meist eine wesentlich geringere Kalorienzahl auf.**

Weniger Fleisch = mehr Gemüse, Obst, Getreide und Nüsse

Die wissenschaftlich begründete Erkenntnis hat sich durchgesetzt, dass der Hauptgrund für die erwähnten Vortei-

le ein hoher Anteil an Gemüse, an Früchten, Nüssen und Vollkornprodukten ist, welche infolge von Fleischverzicht nun in grösseren Mengen verzehrt werden. So weist Pflanzennahrung der Gesundheit zuträgliche, ungesättigte Fettsäuren und viele Ballaststoffe auf. Dazu kommen einzelne Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die im Fleisch nicht vorhanden sind.

Die Vorstellung, dass ein erhöhter Konsum von Gemüse und Früchten mit der Verringerung aller eben erwähnten Krankheiten, welche zu einem früheren Tod führen, in Verbindung steht, hat eine lange Geschichte. Verschiedenste neuere Studien unterstützen dies, inklusive einer bedeutenden US-Studie an Frauen aus dem Jahr 2000, der EPIC Studie in Europa aus dem Jahr 2005 und auch einer umfassenden Studie an Patienten mit Diabetes in Europa aus dem Jahr 2008.⁴

Oft profitieren Vegetarier zusätzlich davon, dass sie sich regelmässig körperlich betätigen, auf Alkohol und Nikotin verzichten und einen möglichst umfassenden, gesunden Lebensstil pflegen.

Von Protein, Eisen und Sojabohnen

Zur Deckung des Proteinbedarfs ist Fleisch nicht unbedingt nötig, da pflanzliche Nahrungsmittel wie z. B. Bohnen, Linsen, Erbsen oder auch Getreide den durchschnittlichen täglichen Bedarf an Eiweiss durchaus decken. So erbringen z. B. 100 g Sojabohnen rund 36,5 g Eiweiss. Damit sind sie eine hervorragende Eiweissquelle aus der Natur und lassen Fleisch (20 %) und Eier (12,5 %) weit hinter sich. Sie bringen nicht nur Quantität, sondern auch Qualität! Ihr Eiweiss deckt den gesamten Bedarf unseres Körpers an Aminosäuren. Dies gilt für Erwachsene und Kinder. Den meisten Hül-

senfrüchten fehlt die essenzielle schwefelhaltige Aminosäure Methionin. Soja enthält genug davon (nur Säuglinge benötigen zusätzliche Mengen). Deshalb kann man bei Soja von biologisch hochwertigem Eiweiss sprechen, das den Vergleich mit Fleisch nicht scheuen muss. Untersuchungen am Nationalen Institut für Landwirtschaftsforschung in Frankreich zeigten, dass Soja-Eiweiss von unserem Körper ebenso gut aufgenommen und verdaut wird wie das Eiweiss aus Kuhmilch. Zudem kann die Sojabohne im Gegensatz zu anderen Hülsenfrüchten, die weniger als 1 % Fett aufweisen, bis zu 19,9 % erreichen. Da diese Fettsäuren vor allem ungesättigt sind, hilft das Fett der Sojabohne, den Cholesterinspiegel zu senken. Mit ihrem 9,3 % Ballaststoffanteil wirkt die Sojabohne zudem regulierend auf die Darmtätigkeit.

Der Tagesbedarf an Eisen beläuft sich im Durchschnitt auf 13 mg. Das meiste mit der Nahrung aufgenommene Eisen besteht aus eisenhaltigen Salzen (nicht hämoglobingebunden), die in Obst, Gemüse und Eiern vorkommen. Leider wird diese Form des Eisens im Darm schlechter aufgenommen als die in Fleisch und Fisch enthaltene hämoglobingebundene Form. Zahlreiche Experimente belegen, dass Vitamin C, besonders im Zitronensaft, die Aufnahme von nicht hämoglobingebundenem Eisen im Darm verdoppeln oder verdreifachen kann. 100 g Sojabohnen liefern 15,7 mg Eisen (5 x so viel wie Fleisch). Das ist mehr, als ein erwachsener Mann täglich benötigt. Da es sich nicht um hämoglobingebundenes Eisen handelt, ist es für die Eisenaufnahme günstig, wenn zugleich Vitamin-C-reiches Obst oder Gemüse genossen wird.

Merken Sie, wie bewusst essen Freude machen kann?

³ <http://www.vegmed.de/vegvideo>

⁴ Gary E. Fraser, *The American Journal of Clinical Nutrition*, 7. Juni 2013.

Noch zu erwähnen wäre, dass Eisen aus pflanzlichen Quellen gegenüber dem Eisen aus Fleisch den Vorteil hat, dass es nicht zu einem erhöhten Krebsrisiko beiträgt. Das «American Institute for Cancer Research» und «EPIC» (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) kommen u. a. zum Schluss, dass vor allem der Verzehr von Fleisch, insbesondere von «rotem» Fleisch, das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, extrem erhöht.

Vegetarische Piranha

Französische Forscher haben erst kürzlich in Südamerika zwei vegetarische Piranha-Arten entdeckt. Anders als ihre fleischfressenden Verwandten ernähren sich diese Fische ausschliesslich von Blättern. Es sind nicht die ersten entdeckten vegetarischen Piranhas. Aus dem Amazonasgebiet sind laut «Geo» bereits 30 solche Arten bekannt. Fachleute gehen davon aus, dass ursprünglich alle Arten «Vegetarier» waren. Jedoch durch Lebensraum- und damit einhergehenden Nahrungsmittelentzug passten sich diese Arten an. Man kann sich sogar fragen, ob diese These auch auf den Menschen angewandt werden kann.

Michael Sagner, Präsident der Europäischen Gesellschaft für präventive Medizin und Lebensstilmedizin, vertrat in Be-

zug auf den Fleischkonsum des Menschen die Ansicht, dass die artgerechte Ernährung des Menschen eigentlich eine pflanzliche ist. Weiter klärt er auf, dass wir in unserer Zeit viel mehr über Ernährung und Diäten wissen als jemals zuvor, und dass trotzdem so viele Menschen wie nie zuvor durch ihre eigene falsche Verhaltensweise einen zu frühen Tod sterben. Wer auf Fleischkonsum nicht verzichten möchte, wird ermutigt, diesen auf 2–3-mal pro Woche zu vermindern.

Fazit und Ausblick

Vor zwei Jahren haben wir einen Gebrauchtwagen gekauft. Bereits bei der Probefahrt ist uns aufgefallen, dass das Fahrzeug mit seinen 109 PS sehr schwach anzieht. Der Besitzer der renommierten Werkstatt meinte, das sei bei diesem Modell normal. Als wir das Fahrzeug vor einigen Tagen zur jährlichen Inspektion brachten, erhielten wir die Nachricht, dass alle Einspritzdüsen möglichst bald ausgewechselt werden sollten. Eine musste bereits zu diesem Zeitpunkt ausgewechselt werden. Die Kosten für die Erneuerung aller Düsen würde sich auf rund CHF 3000.– belaufen. Als ich dies einem guten Freund erzählte, riet er mir, ein sogenanntes «Diesel-Additiv» zu kaufen, das durch Zugabe im Treibstofftank die Düsen reinigen würde.

Als ich diesen Zusatz im Fachgeschäft holte, meinten die beiden Verkäufer, dass damit «das Problem» bestimmt gelöst werde. Zudem setzten sie mich darüber in Kenntnis, dass Diesel nicht gleich Diesel sei und dass er zum Teil mit vielen Zusatzstoffen vermischt werde, welche dann die Einspritzdüsen verkleben. Was also werde ich tun?

1. Diesel-Additiv dem Treibstoff begeben.
2. Wenn der Versuch das erste Mal nicht den erwarteten Erfolg bringt, werde ich ihn nochmals durchführen.
3. Bringt auch dieser zweite Versuch keine Besserung, werde ich die Kosten von CHF 3000.– einsetzen und neue Düsen montieren lassen.

Wenn mein Auto so anfällig ist und es mir so viel bedeutet, dass ich es mit hohen Kosten reparieren lasse, wie viel mehr sollte mir dann mein Körper wert sein? Unser Körper ist äusserst anpassungsfähig, aber auch diese Anpassungsfähigkeit hat ihre Grenzen.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie immer mehr Freude an vegetarischer Nahrung finden, welche unsere Natur in einer solch grossartigen Vielfalt für uns vorsieht, und dass Sie keinen Aufwand und keine Kosten scheuen, Ihren Körper in bester Gesundheit zu erhalten. ■



Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com.

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter www.lug-mag.com

