

Logwinowitsch W. S.

VEGETARISCHE ERNÄHRUNG: NUTZEN UND SCHADEN

Wissenschaftliche Leiterin Hochschullehrerin Frau I. Skatschinskaja

Lehrstuhl für Fremdsprachen

Belorussische staatliche medizinische Universität, Minsk

Die Ernährung hat entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit: „Man ist was man isst.“ Eine optimale Ernährung eröffnet uns wunderbare Chancen, ein langes Leben bei bestmöglicher Gesundheit und guter Fitness zu verbringen. Vor nicht allzu langer Zeit wurden Vegetarier noch belächelt und als Sektierer abgetan. Vegetarier galten als kränklich, schwach und irregeleitet. Personen, die sich aus der Sicht anderer Menschen aus sentimentaler Tierliebe zwangen, weder Fleisch noch Fisch zu essen, erweckten Misstrauen. Inzwischen stellt sich die Situation ganz anders dar. Heute leben mehrere Millionen Vegetarier in Deutschland.

Je nach Lebensmittelauswahl gibt es verschiedene Arten vegetarischer Ernährungsweisen. Die häufigste Form ist der Lakto-Ovo-Vegetarismus, bei dem weder Fleisch noch Fisch, aber Eier sowie Milch und Milchprodukte verzehrt werden. Die konsequenteste Form des Vegetarismus praktizieren Veganer – sie lehnen alle Produkte tierischen Ursprungs ab.

Vegetarische Ernährung hat natürlich die Vor- und Nachteile. Als Vorteile veganer Ernährung nennen Anhänger: kalorienarme Ernährung, bessere Ressourcennutzung, bessere Klimabilanz, besseres Lebensgefühl. Aber gibt es auch Nachteile. Ausdrücklich genannt werden Eiweißdefizite und Defizite an Eisen, Calcium, Jod, Zink, Riboflavin, Vitamin B12, Vitamin D und bestimmten Fettsäuren. Eine massvolle Einnahme von Fleisch und insbesondere von Fisch hätte den Vorteil, dass der Grossteil der Risiken der vegetarischen Ernährung kompensiert werden könnte.