

Mangelercheinungen bei Vegetariern

Klischee oder Tatsache?



Projektarbeit
vom 13. Dezember bis 17. Dezember 2004

zum kostenlosen Download bereitgestellt
auf:

<http://www.derplanet.net>

von:
Michael Hurschler

Bei Verwendung dieses Dokumentes z.B. für eigene Projektarbeit als Informationsquelle usw. bin ich froh über eine kurze Mitteilung mittels Gästebuch oder Kontaktformular auf meiner Homepage.

Ich freue mich, wenn dir dieses Dokument behilflich sein kann.

Freundliche Grüße
Michael Hurschler
www.derplanet.net

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	3
1. Arten von Vegetarismus.....	3
2. Verständnis der Gesellschaft.....	4
2.1. Erfahrungsbericht eines kanadischen Teenagers.....	4
2.2. Vorurteile.....	4
3. Mangelerscheinungen.....	5
3.1. Analyse unseres Essverhaltens	5
3.2. Auswirkungen auf die Gesundheit.....	5
4. Alternativprodukte.....	6
4.1. Angebote.....	6
4.2. Nachfrage.....	7
5. Schlusswort.....	7
6. Literaturverzeichnis.....	9
7. Abbildungsverzeichnis.....	9

Einleitung

Die Themenwahl zum Oberbegriff Ernährung war für uns einfach, da jedes Gruppenmitglied Vegetarier ist. Unseren Schwerpunkt Mangelerkrankungen bei Vegetariern haben wir kritisch hinterfragt. Mit unserer Arbeit wollen wir aufzeigen, ob es sich dabei nur um einen Klischee handelt oder es der Realität entspricht. Um die Antwort ausführlich zu belegen, haben wir unser eigenes Essverhalten zudem mit Hilfe einer Ernährungsberaterin untersucht.

Wir sind überzeugte Vegetarier. Ethische Aspekte haben uns zur fleischlosen Ernährung bewogen. Die schlechte Tierhaltung und die weiten Transportwege sind zwei wesentliche Gründe. Zudem können wir es nicht mit unserem Gewissen vereinbaren, ein Tier zu töten. Ein weiterer Grund ist, dass das Fleisch uns nicht mehr schmeckt. Krankheiten wie BSE, Maul- und Klauenseuche sowie die Vogelgrippe sind logische Folgen der Missstände in der Fleischindustrie, die unseren Verzicht auf Fleisch bestätigen.

Wir wollen Sie mit dieser Arbeit nicht belehren, sondern Ihnen einen tieferen Einblick in den Vegetarismus ermöglichen. Gerne möchten wir die Vorurteile gegenüber Vegetariern abbauen und Sie dazu anregen über Ihr eigenes Essverhalten nachzudenken.

1. Arten von Vegetarismus

Der Vegetarismus ist die Lehre, dass der Mensch aus ethischen und biologischen Gründen ausschliesslich zum Pflanzenesser bestimmt ist. Sein stärkstes Motiv ist die Überzeugung, dass möglichst kein Tier für die menschliche Existenz getötet oder geschädigt werden soll.

(<http://www.vegetarismus.ch/info/0.html>, Online 13.12.2004)

Der Vegetarismus wird in vier Arten unterteilt:

Veganer	Die Veganer gehören zur extremsten Gruppe des Vegetarismus. Sie ernähren sich ausschliesslich von pflanzlichen Produkten und lassen Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte vollständig weg.
Lakto-Vegetarier	Sie essen ebenfalls kein Fleisch, keinen Fisch und keine Eier, wohl aber Milchprodukte.
Ovo-Vegetarier	Ovo-Vegetarier konsumieren Eier, aber keine Milchprodukte, kein Fleisch und keinen Fisch.
Ovo-Lakto-Vegetarier	Die meisten Vegetarier gehören dieser Gruppe an. Sie essen Milchprodukte und auch Eier, verzichten aber auch auf Fleisch und Fisch.

(Zürcher & Risi, 1999, S. 7)

Wir gehören zur Gruppe der Ovo-Lakto-Vegetarier und konsumieren somit alles ausser Fleisch und Fisch.

2. Verständnis der Gesellschaft

2.1. Erfahrungsbericht eines kanadischen Teenagers

Im „Canadian Vegetarian Journal's“ fanden wir einen englischen Bericht der 15-jährigen Kristie Hertz aus Kanada, die sich Fragen zur Gesellschaft und ihrer bewussten Ernährung stellte.

Kristie ist besorgt über das Essverhalten von Teenagern, die sich vermehrt von Big Macs, Pizzas und „fried chicken“ ernähren. Aus Diätgründen wurde sie zum Vegetarier. Seit der Ernährungsumstellung fühlt sie sich wesentlich besser, weil sie früher ausschliesslich Fleisch und selten Gemüse zu sich genommen hat.

Sie wird mit Vorurteilen konfrontiert. Einige Kanadier sind der Ansicht, dass ein Vegetarier nur Salat verspeist (das heisst zum Frühstück, Mittag- und Abendessen). Seit ihrer fleischlosen Ernährung hat Kristie neue und abwechslungsreiche Menüs entdeckt. (Hertz, <http://www.veg.ca/newsletr/julaug95/teenage.html>, Online 1995)

2.2. Vorurteile

Als Vegetarier müssen wir uns oft rechtfertigen. Viele Leute können sich die fleischlose Ernährung nicht vorstellen und hinterfragen unser „ungewohntes“ Ernährungsverhalten. Wir haben uns deshalb mit den üblichsten Vorurteilen auseinandergesetzt:

- **„Ihr seid doch Aussenseiter!“**
Je nach Ortschaft sind Vegetarier seltener anzutreffen, deshalb muss man sich vermehrt durchsetzen. Im Allgemeinen ist die Gesellschaft jedoch toleranter geworden und bei Einladungen wird auf die fleischlose Speise Rücksicht genommen.
- **„Was esst ihr überhaupt?“**
Die vegetarische Ernährung ist für uns kein Problem, da wir lediglich auf Fleisch und Fisch verzichten. Daneben gibt es eine grosse Auswahl an gleichwertigen Alternativprodukten wie Hülsenfrüchten, Soja usw., womit wir uns ausgewogen ernähren können.
- **„Und im Restaurant?“**
Zum Glück werden in den Schweizer Restaurants vermehrt vegetarische Menüs angeboten. Deshalb finden wir oft eine vielseitige Auswahl an Gerichten, die gegenüber fleischhaltigen Speisen preiswerter sind.
- **„Pflanzen sind auch Lebewesen!“**
Über diese Frage macht sich kaum jemand ernsthafte Gedanken. Erstaunlicherweise wird sie aber häufig gestellt, um zu zeigen, dass die menschliche Ernährung immer auf das Töten von Lebewesen hinausläuft und damit das Töten von Tieren zu rechtfertigen ist.

Jeder moralisch denkende Mensch versucht unnötiges Leiden zu vermeiden. Da kein Mensch ohne Essen überleben kann, lässt es sich leider nicht umgehen, Leben zu vernichten, um selbst zu überleben.
(<http://www.vegetarismus.ch/info/16.htm>, Online 13.12.2004)
- **„Irgendwann und irgendwie müssen Tiere ja sowieso sterben!“**
Auch Menschen müssen irgendwann sterben, was uns aber nicht das Recht gibt, jemanden umzubringen (...), aufzuessen und aus seinen Knochen z.B. Seife herzustellen). (<http://www.veganissimo.vegan.de/band2/bereiche/entschuldigungen.shtml>, Online 13.12.2004)

- **„Ihr habt doch Mangelerkrankungen!“**
Dieses Vorurteil wollten wir genauer untersuchen und analysierten deshalb unser wöchentliches Essverhalten.

3. Mangelerkrankungen

Wichtig ist zu wissen, dass die vegetarische Ernährung genauso gesund – oder auch ungesund – sein kann wie nicht vegetarische Ernährung. Die Voraussetzung für beide Ernährungsformen ist, dass die Nahrung ausgewogen, vollwertig und richtig zusammengesetzt ist. Natürlich ist die Zusammenstellung einer veganen Kost anspruchsvoller als jene einer vegetarischen Ernährung. (Knobel, 2002, S. 9)

3.1. Analyse unseres Essverhaltens

Unsere Gesundheit ist abhängig von dem, was wir essen. Der menschliche Körper bildet sich aus allen Nährstoffen, die ihm durch Nahrungsmittel zugefügt werden. Diese benötigt er für den Aufbau von allen Organen wie auch für die Muskel- und Knochenbildung. Deshalb ist es wichtig auf eine nährstoffreiche Ernährung zu achten. Durch verschiedene Umwelteinflüsse sowie die zum Teil schonungslose Produktions- und Zubereitungsart der Nahrungsmittel wird die Aufnahme der lebenswichtigen Nährstoffe erschwert. (Vasey, 1996, S.12)

Während einer Woche haben wir ein detailliertes Esstagebuch erstellt, das mit Hilfe der Ernährungsberaterin Frau von Rotz aus Wilen ausgewertet wurde. Überraschenderweise wurden bei uns Mängel festgestellt, die jedoch nicht unbedingt auf unsere fleischlose Ernährung zurückzuführen sind.

Vor allem war ein Vitaminmangel der B-Gruppe ersichtlich. Zur Behebung dieser Mängel empfahl sie uns die Einnahme von Multivitamin-tabletten oder Jemalt (ähnlich wie Ovomaltine). Ausser dem B12-Vitamin, können die B-Vitamine problemlos ohne Fleisch aufgenommen werden. Der Anteil des B12-Vitamins ist im Fleisch grösser als in Milchprodukten und Eiern, deshalb ist eine genügende Aufnahme dieses Vitamins etwas schwieriger.

Auch auf einen geringen Eisenmangel wurden wir aufmerksam gemacht, der jedoch häufig bei Frauen nachweisbar ist.

Zudem schlug sie uns vor, unsere Küche auf Rapsöl umzustellen, um den Bedarf an mehrfach ungesättigten Fettsäuren zu decken.

Wir schliessen aus dieser Ernährungsanalyse, dass vor allem Veganer Mühe haben, sich gesund zu ernähren, damit keine Mangelerkrankungen entstehen können. Diese sind fast zwingend auf Vitaminpräparate und andere Zusätze angewiesen.

Obwohl wir bereits besonders auf eine ausgewogene Ernährung achten, wurden trotzdem kleine Mängel festgestellt. Deshalb stellen wir uns die Frage wie es wohl bei Nicht-Vegetariern aussehen mag?

3.2. Auswirkungen auf die Gesundheit

Ein allgemeiner Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Aminosäuren kann die Hauptursache für folgende Krankheiten sein:

- Chronische Müdigkeit
- wiederholte Infektionen

- Depressionen
- Krebs
- Rheumatismus
- Multiple Sklerose

(Vasey, 1996, S. 11)

Allgemein müssen Vegetarier und Veganer auf eine genügende Einnahme von folgenden Nährstoffen achten:

Proteine Die Proteine sind vorwiegend im Fleisch enthalten, jedoch gibt es für Vegetarier genügend Möglichkeiten Proteine aus anderen Nahrungsmitteln zu gewinnen. Zum Beispiel aus Milchprodukten, Hülsenfrüchten, Eiern, Fisch, Nüssen, Tofu sowie Cornaturprodukten, auf die wir anschliessend näher eingehen werden.

Folgen bei Mangel Wachstumsstörungen, verringerte Muskelbildung, Blutarmut, erhöhte Infektionsgefahr, verminderte geistige Leistungsfähigkeit

Eisen Neben Eigelb und Fleisch kann Eisen auch aus Getreideprodukten gewonnen werden.

Folge bei Mangel Blutarmut

Calcium Milchprodukte sind reichhaltig an Calcium. Vor allem Veganer müssen auf eine genügende Zufuhr an Calcium achten, da diese keine Milchprodukte konsumieren.

Folgen bei Mangel Allgemeine Knochenerkrankungen (Osteoporose)

Vitamin B2 und B12 Diese Vitamine sind vor allem in Fleisch, Milch, Butter und Eiern enthalten. Die Vitamine der B-Gruppe sind wichtig für die organischen und zellulären Vorgänge.

Folgen bei Mangel Verminderte Energieproduktion, Abnahme der Muskelspannung, geschwächtes Nervensystem sowie Blutarmut

Vitamin D In Eigelb, Fisch(fett), Leber und Butter findet man das Vitamin D.

Folgen bei Mangel Knochen- und Zahnbildung können beeinträchtigt werden.

(Affolter, Felder, Jaun, Keller & Schmid, 2003, S. 406 - 407)

4. Alternativprodukte

4.1. Angebote

Unter dem Namen Cornatur bietet die Migros eine Produktlinie mit vegetarischen Fleischalternativen an. Das grösste Angebot besteht aus dem Pilzprodukt Quorn. Es ist somit ein schmackhafter Fleischersatz und weist eine gute Eiweissquelle auf.

(<http://www.cornatur.ch/de/home.htm>, Online 13.12.2004)



Sojabohnen

Sojabohnenprodukte sind schon seit langer Zeit geschätzte Lebensmittel und weisen einen hohen Gehalt an hochwertigen Proteinen und Vitaminen der B-Gruppe auf. Zudem sind E-Vitamine und Eisen enthalten.

Der Tofu ist eine weiche, käseähnliche Nahrung, die aus frischer Sojamilch hergestellt wird.

(<http://www.soyfoods.com/soyfoodsdescriptions/tofu.html>, Online 13.12.2004)

Diese Produkte ermöglichen uns eine Küche mit vielseitigen Gerichten.

4.2. Nachfrage

Um den Aspekt der Nachfrage beantworten zu können, führten wir ein Interview mit den Grossverteilern Migros und Coop. Leider waren die Antworten von Coop sehr ungenau und wir stellten ein Desinteresse fest. Hingegen bekamen wir ausführliche Informationen von der Migros-Genossenschaft.

Beim Gespräch mit Herrn Käslin, Lagerverwalter, von der Migros Sarnen stellte sich heraus, dass die Cornaturprodukte bereits seit 1995 auf dem Markt sind. Die Nachfrage von Alternativprodukten ist nicht riesig, aber die Tendenz ist steigend, da es eine immer grösser werdende Auswahl gibt.

Hauptkonsumenten sind vor allem junge und weibliche Personen, zum Teil aber auch ältere Konsumenten, die aus gesundheitlichen Gründen auf Fleisch verzichten müssen.

Die Produkte werden der Saison angepasst und deshalb ergeben sich laufend Änderungen und Neuerscheinungen, die das Angebot abwechslungsreich machen. Cornaturprodukte werden in Sargans hergestellt und bestehen hauptsächlich aus dem Pilz Quorn.

Die Werbung für die Alternativprodukte erfolgt nach dem gleichen Prinzip wie die der Fleischwerbung. Diese beinhaltet Degustationen, Wochenhits und das Verteilen von Flugblättern.

5. Schlusswort

Das Erarbeiten unseres Themas war sehr interessant und bereichernd. Unsere eigenen Erfahrungen mit Vegetarismus vereinfachten die Ausarbeitung der Projektarbeit und halfen uns bei der Informationsbeschaffung.

Vor allem konnten wir durch die Analyse der Ernährungsberaterin profitieren und unser Essverhalten anpassen, um die Mängel zu beheben. Spannend war der Vergleich der Mangelerkrankungen innerhalb der Gruppe. Da wir uns bisher kaum mit möglichen Mängeln bei der vegetarischen Ernährung auseinandergesetzt haben, konnten wir unser Wissen erweitern.

Die Zusammenarbeit innerhalb der Gruppe funktionierte einwandfrei, da alle zuverlässig und engagiert waren. Durch die gut organisierte Vorarbeit konnten wir effizient und ohne grossen Zeitdruck arbeiten.

6. Literaturverzeichnis

Schweizerischen Verein für Vegetarismus, Online (13.12.2004)

<http://www.vegetarismus.ch>

Informationsangebot von vegan.de, Online (13.12.2004)

<http://www.veganissimo.vegan.de/band2/bereiche/entschuldigungen.html>

Fleischlose Alternativen der Migros, Online (13.12.2004)

<http://www.cornatur.ch>

Hertz K., Toronto Vegetarian Associaton, Online (1995)

<http://www.veg.ca/newsletr/julaug95/teenage.html>

Affolter U., Felder R., Jaun M., Keller M. & Schmid U. (2003). TipTopf (15. Aufl.). Bern: Staatlicher Lehrmittelverlag.

Zürrer A. & Risi A. (1999). Vegetarisch leben. Die Notwendigkeit fleischloser Ernährung. (5. Aufl.). Ravensburg: Gowinda-Verlag GmbH

Vasey Ch. (1996). Nährstoffmängel. Natürlich ergänzen. Küttigen/Aarau: Midena Verlag GmbH

Knobel P. (2002). Vegetarische Ernährung. Lehrerheft. Zürich: Genossenschaft Migros

7. Abbildungsverzeichnis

Titelblatt:

Offizielles Europäisches Vegetarismus Label

<http://www.v-label.info>

Seite 6:

Bild Sojabohne

<http://www.netzeitung.de/spezial/gentechnik/256055.html>