

Im Blickpunkt: Hier erfahren Sie Aktuelles, Interessantes und Wissenswertes rund um die vegetarische Ernährung und Lebensweise.



Dr. Markus Keller
Ernährungswissenschaftler des Instituts für alternative und nachhaltige Ernährung in Gießen und Mitglied des wissenschaftlichen Beirats des Vegetarierbund Deutschlands (VEBU)

Wie gesund ist die vegetarische Ernährung?

→ Sind vegetarisch lebende Menschen gesünder als diejenigen, die Fleisch essen?

Viele Studien zeigen, dass vegetarisch lebende Menschen im Vergleich zu Nichtvegetariern seltener übergewichtig sind und seltener an Bluthochdruck leiden. Sie erkranken nur halb so häufig an Diabetes mellitus Typ 2 wie Fleischesser. Auch das Risiko, z. B. an einem Herzinfarkt zu sterben, sinkt um etwa 25 Prozent, das Erkrankungsrisiko reduziert sich sogar um 37 Prozent. Zudem ist das Risiko, an Krebs zu erkranken oder zu sterben, meist geringer als bei Nichtvegetariern.

→ Was ist der Grund?

Menschen, die sich ohne Fleisch ernähren, sind oft gesundheitsbewusster. Das geringere Risiko für die ge-

nannten Erkrankungen kann jedoch nicht nur darauf zurückgeführt werden. Vielmehr werden in den Studien gezielt Personen verglichen, die ein ähnliches Gesundheitsverhalten aufweisen, sich aber in der Ernährungsweise unterscheiden, also beispielsweise im Fleischkonsum.

→ Ist Fleisch generell ungesund?

Der Verzehr von Fleisch gilt als unabhängiger Risikofaktor für viele Krankheiten wie Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie verschiedene Krebsarten. Das gilt vor allem für rotes Fleisch und Fleischwaren wie Wurst. Dabei steigt das Risiko mit der konsumierten Menge an. Ungesund sind vor allem verschiedene Inhaltsstoffe (z. B. gesättigte Fettsäuren, Hämeisen, Nitrosamine) sowie Stoffe, die beim Braten von Fleisch entstehen (z. B. Benzpyren). Wer viel Fleisch isst, verzehrt aber naturgemäß auch weniger pflanzliche Lebensmittel und damit weniger gesunde Inhaltsstoffe. Entscheidend für den besseren Gesundheitszustand von Vegetariern ist somit nicht das völlige Meiden von Fleisch, sondern der vermehrte Verzehr gesundheitsfördernder pflanzlicher Lebensmittel.

Besuchen Sie uns auf facebook!

Werden Sie Fan von köstlich vegetarisch auf facebook.de! Dort haben wir extra eine Seite für unsere Leser eingerichtet. Hier erfahren Sie alles über das Magazin und die neueste Ausgabe. Wir liefern Rezepte, Infos und heiße Diskussionen. Wer sich als Fan registriert, kann mit Gleichgesinnten und der Redaktion Meinungen austauschen sowie Bilder und Kommentare auf der Pinnwand hinterlassen. Wir freuen uns über jedes neue Mitglied auf unserer Fanseite.

Ihre Redaktion

facebook

Veggie Street Day 2010!

Zum größten Event rund um den vegetarischen Lifestyle laden die Tierfreunde und der Vegetarierbund herzlich ein. Neben Dortmund (8. August) wird dieses Jahr auch in Stuttgart (17. Juli) ausgiebig gefeiert und geschlemmt. Tombola, interessante Stände und ein spannendes Bühnenprogramm sorgen für garantiert gute Laune. Schauen Sie vorbei: www.veggie-street-day.de



Auf nach Italien!

Wir haben für Sie einen Urlaubstipp: In der Nähe von Meran hat das 5-Sterne-„Bio-Vitalhotel theiner's Garten“ seit letztem Jahr seine Pforten geöffnet. Es ist streng baubiologisch in Holz erbaut und bekam das Zertifikat „1. KlimaHotel Europas“ verliehen. Hier kann man sich verwöhnen lassen mit Wellness-Angeboten und einer Gourmetküche, die ausschließlich auf biologische Lebensmittel setzt. Infos und Buchung: www.biohotels.info

