



Gesund leben richtig gelebt

Vegetarische Ernährung – für viele, aber nicht für alle, das Beste

Die vegetarische Ernährungsweise findet immer mehr Anhänger, und das aus ganz unterschiedlichen Beweggründen, die gesundheitlich, ethisch, religiös, ökologisch oder politisch motiviert sein können. Besonders der gesundheitliche Aspekt rückt bei der Entscheidung für diese Ernährungsform in letzter Zeit immer mehr in den Vordergrund, da sich das Bewusstsein für Erkrankungen, die durch gesteigerten Fleischkonsum entstehen können, deutlich verstärkt hat.

In den Ernährungswissenschaften wird der Vegetarismus in zwei Gruppen eingeteilt: Einerseits gibt es Vegetarier, die sich komplett fleischlos ernähren, einige von ihnen verzichten sogar in Gänze auf Lebensmittel, die von Tieren kommen, also auch auf Fisch, Geflügel und Schlachtfette. Auf der anderen Seite gibt es die Veganer, die alle tierischen Produkte meiden.

Ein gutes Image mit Tücken

Der vegetarischen Ernährung geht vielfach ein besonders positiver Ruf voraus, immer häufiger begegnet uns die Aussage, dass sie zu den gesündesten Ernährungsformen überhaupt gehört. Dies mag in Ansätzen richtig sein, denn Vegetarier führen oftmals einen gesünderen Lebensstil und treiben zudem häufig Sport. Sie essen bewusster, bevorzugen naturbelassene Produkte, leiden seltener an Übergewicht, Bluthochdruck oder erhöhten Cholesterinwerten. Ebenso kann die Umstellung von der bisherigen „normalen“ Ernährung auf die vegetarische Ernährung durch den erhöhten Konsum von Obst, Gemüse etc. den Effekt einer

„Heildiät“ haben. Dennoch ist bei konsequenter vegetarischer Verpflegung zu beachten, dass jeder Mensch unterschiedlich darauf reagiert und die Ernährung unter Umständen zu einseitig ausfallen kann.

Mit typgerechter Ernährung zum Wohlbefinden

Für den langfristigen Erfolg einer gesundheitsbewussten Ernährung und die ausreichende Zufuhr von lebensnotwendigen Nährstoffen hat die persönliche Beschaffenheit des Körpers und insbesondere des Stoffwechsels (Säure-Basen-Haushalt) eine maßgebliche Relevanz.

Es gibt viele Menschen, für die eine vegetarische Ernährung geeignet ist – es gibt aber auch viele, denen diese Ernährungstherapie langfristig schaden kann. Besonders die vegane Kost ist auf Dauer mit Vorsicht zu genießen, da diese recht einseitige Ernährung häufig mit großem Nährstoffmangel einhergeht und daher nur unter ständiger fachlicher Kontrolle durchgeführt werden sollte.

Die Grundlage bei der Entscheidung für eine vegetarische Ernährungsform sollte immer die persönliche Konstitution Ihres Bewohners oder Patienten sein. Dies setzt eine eingehende Analyse der gesundheitlichen Situation sowie des Nährstoffbedarfes vor und während der Verpflegung voraus.



Praxis der Ernährung

Vegetarische Ernährung als Dauerkost sollte ausgewogen und abwechslungsreich sein. Besonders sollte darauf geachtet werden, dass die durch die fleischlose Ernährung fehlenden tierischen Spurenelemente und Nährstoffe durch adäquate pflanzliche ersetzt werden.

Viele Alternativen für einen guten Appetit

Abwechslung und Ausgewogenheit für ein gutes Gefühl Ihrer Bewohner oder Patienten werden heute durch speziell auf Vegetarier ausgerichtete Produkte zusätzlich unterstützt: Gemüse Knusperfrikadellen, Lasagnen, Eintöpfe, Sojawurstchen oder Gemüsegerichte – um nur einige Angebote der Folgeseiten zu nennen – sind durch das Einfließen wissenschaftlicher

Erkenntnisse in die Produktentwicklung auf die Nährstoffbedürfnisse von Vegetariern ausgerichtet und als schmackhafte Speisenkomponenten einsetzbar.

So schmeckt es täglich nicht nur den freiwilligen, sondern auch den nicht ganz freiwilligen Vegetariern, die aufgrund von Erkrankungen auf tierische Kost verzichten müssen.