

Vegane Ernährung als Lebensstil?

Verzicht, Pflanzenfresser, das sind Begriffe, an die viele Menschen denken, wenn sie vegane Ernährung hören. Doch eigentlich steckt viel mehr dahinter und pflanzliche Ernährung kann viel Spaß machen. Es wird teilweise sogar als Hobby angesehen.

Theresa Hofer

Sponsored by
GXUND
natürlich.ehrlich.gut



Theresa Hofer

Veganism is not a sacrifice. It is a joy!

In Österreich leben laut Schätzung der veganen Gesellschaft Österreichs 840.000 Vegetarier (11%), 106.000 Veganer (2%) und 4,6 Millionen Flexitarier (30%). Die Tendenz ist jedoch steigend und langfristig gesehen werden viele Menschen vegan leben. Das vegane Sortiment verbessert sich außerdem fast wöchentlich. Vor drei Jahren hat es nur sehr wenig Auswahl in den Supermärkten gegeben, doch mittlerweile ist es ziemlich einfach, ein Produkt, das einem schmeckt, zu finden.

Vorteile

Veganismus kann positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Menschen, die nur pflanzliche Produkte essen, leiden seltener an bakteriellen Infektionen. Die Verdauung, die Haut und der Schlaf können sich verbessern und man hat ein höheres Energielevel.

Für die Umwelt bringt es ebenfalls einige Vorteile mit sich. Die Milch- und

Fleischherstellung braucht sehr viel Wasser, welches man sich mit tierloser Ernährung sparen könnte. Außerdem werden Regenwälder oft zur Herstellung für Soja-Futter für Tiere abgeholzt und nicht für vegane Soja-Produkte, wie viele Menschen denken. Butter ist ebenfalls ein klimafreundliches Produkt. Um 1 Kilogramm Butter zu produzieren, werden nämlich zirka 24 Kilogramm CO₂ ausgestoßen. Das ist so viel, wie wenn ein Auto 25 Liter Benzin verbraucht.

Wenn einem die Tierwelt am Herzen liegt, ist diese Ernährungsform sehr passend. In vielen Großställen werden Tieren, wenn sie krank sind, häufig Antibiotika gespritzt, obwohl sie es gar nicht bräuchten. Dieses Medikament kann dann auch mit ins Fleisch oder die Milch gelangen, was wiederum schlecht für die Menschen ist. Dieses Problem ist nur zu lösen, wenn weniger Menschen Fleisch essen und Massentierhaltung beendet wird.

Vegan und Fitness? Man könnte meinen, dass man mit pflanzlicher Ernährung seine sportlichen Ziele nicht erreichen kann, doch das ist eine Lüge. Es gibt einige Profisportler, die sich so ernähren. Man kommt auch mit Ersatzprodukten,



Es gibt so viele leckere Gerichte, die man vegan kochen kann. Hier sind Sommerrollen zu sehen.

Linsen- und Hülsenfrüchten an seinen Proteingehalt und kann Muskeln aufbauen beziehungsweise seine Form halten. Auch die sportlichen Leistungen und die Regeneration können sich verbessern, da die Ernährungsform den Blutfluss und die Sauerstoffversorgung des Gewebes erhöht sowie Stress mindert. Nahrungsergänzungsmittel zu sich zu nehmen ist in diesem Fall auch keine schlechte Idee. Vor allem Vitamin B12 ist wichtig und fast nur in tierischen Produkten enthalten.

Nachteile

Pflanzliche Produkte sind teilweise aber etwas teurer als tierische. Manchmal ist es aber auch andersrum. Die günstigste Hafermilch kostet zum Beispiel 0,88 Euro und Kuhmilch 1,15 Euro. Veganes Joghurt kostet hingegen fast viermal so viel normales Joghurt.

Im Urlaub ist es natürlich etwas kompliziert, wenn man fleischlos isst. In Städten gibt es sehr häufig vegane Restaurants, am Land ist es aber deutlich schwieriger, ein passendes Gericht zu finden. Es gibt aber in fast allen Fast Food-Ketten mindestens ein veganes Produkt, wie Pommes mit Ketchup.

Bilder: Theresa Hofer

Einige Menschen leiden unter Mangel, unter anderem von Calcium, Omega 3-Fettsäuren, Vitamin B12, Protein, Eisen, Vitamin C und Jod. Wenn man mit natürlichen Lebensmitteln nicht auf seine Werte kommt, sollte man zu Ergänzungen greifen.

Falls du jetzt Lust bekommen hast, auch einmal in die pflanzliche Ernährung hineinzuschnuppern, hier ein paar Tipps: Es gibt einige Apps, die einem den Anfang erleichtern können. Außerdem sollte man sich nicht zu sehr unter Druck setzen und einfach einmal Alternativen ausprobieren, sonst kann man sehr schnell die Motivation verlieren.

Die vegane Abteilung hat sich in den Supermärkten in den letzten Jahren stark vergrößert. Es gibt alles von Käse, Aufstriche, Milch, Wurst, Fleisch, Sahne und Joghurt.

