

# Ist „der Fleischesser“ ein Auslaufmodell?

Die Backenzähne des Australopithecus, des ältesten der Hominiden, verraten, dass unsere Vorfahren einen sehr breiten Speiseplan, bestehend aus Blättern, Früchten, Wurzeln, Knollen UND Fleisch hatten.

„Ohne das tierische Eiweiß im Fleisch hätte sich der Mensch womöglich nicht zum Homo Sapiens mit seinen einzigartigen Verstandeskraften entwickeln können“ mutmaßte die Universität Hannover.

Nicht zuletzt auf Grund zahlreicher Lebensmittelkankale wie BSE, Gammelfleisch und verstecktes Pferdefleisch steigt die Zahl der Vegetarier. Der Vegetarismus ist aber nicht nur eine alternative Ernährungsform, sondern meist eine spezielle Lebensweise mit religiösem, ethischem und oder spirituellem Hintergrund.

Erste Impulse für das Meiden von Fleisch wurden schon in der Antike gesetzt und gingen von der religiösen Sekte der Orphiker aus, die die Askese zur Möglichkeit zur Befreiung der Seele verstanden. Diese Ablehnung von Fleisch wurde von Pythagoras aufgegriffen und weitergeführt. Der griechische Philosoph kam als erster Europäer mit der asiatischen Welt und deren Glauben an die Seelenwanderung und die Wiedergeburt in Berührung. Das Meiden von Verzehr „beseelter“ Wesen war damit wesentlicher Bestandteil des Pythagorismus, der bis Mitte des letzten Jahrhunderts fortwirkte und dann vom „modernen“ Vegetarismus abgelöst wurde.

Mit der Lebensreform Ende des 19. Jahrhunderts erreichte der Vegetarismus, als Gegenbewegung zu den rasanten gesellschaftlichen Veränderungen der Industrialisierung breite Öffentlichkeit und forderte damit auch das zunehmende Interesse der Ernährungswissenschaft.

So weiß die Wissenschaft heute, dass die heutige Wohlstandsgesellschaft durch das typische Lebensmittelangebot auf Fleisch nicht mehr

## INFORMATIONEN

- **Vegetarismus bzw. Ovo-Lakto-Vegetarismus:** Verzicht auf Fleisch, Geflügel und Fisch
- **Ovo-Vegetarismus:** Verzicht auf Fleisch, Geflügel, Fisch und auf Milch und Milchprodukte
- **Lakto-Vegetarismus:** Verzicht auf Fleisch, Geflügel, Fisch und auf Eier
- **Veganismus:** Verzicht auf sämtliche Nahrungsmittel tierischen Ursprungs, Fleisch, Geflügel, Fisch, Milch und Milchprodukte, Eier und Honig. Viele lehnen auch Kleidung u.ä. tierischen Ursprungs ab.

angewiesen ist. Vegetarier können sich optimal ernähren, wenn sie ihre Nahrung sorgfältig auswählen und ausgewogen und abwechslungsreich essen. Auch die immer noch im Vegetarismus kritisch betrachteten Nährstoffe wie Vitamin B12, Vitamin D, Calcium, Eisen, Zink und Eiweiß können durch eine ausgewogene Ernährung ausreichend aufgenommen werden und machen Fleisch nicht zum notwendigen Bestandteil des Speiseplans.

Langfristige Untersuchungen über das Ernährungsverhalten und den Gesundheitszustand von vegetarisch lebenden Personen, haben gezeigt, dass die ovo-lakto-vegetarische Ernährung viele positive Effekte mit sich bringt: So haben Vegetarier seltener Übergewicht und weniger häufig Bluthochdruck. Zudem ist der Cholesterinwert günstiger als bei Mischköstlern. Vegetarier nehmen weniger ungünstig zu beurteilende Nährinhaltsstoffe wie gesättigte Fettsäuren, Cholesterin und Purine, dafür aber mehr positiv zu beurteilende Nährinhaltsstoffe wie komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe auf. Als Folge ihrer gesünderen Ernährungs- und Lebensweise ist das Risiko von Vegetariern für Diabetes Mellitus, Gicht, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen niedriger und die Lebenserwartung höher als die von Mischköstlern.

Der erhöhte Nährstoffbedarf von Kindern, Schwangeren und Stillenden kann bei vegetarischer, mehr noch bei veganer, Ernährungsform jedoch zu unzureichender Versorgung führen, weswegen gerade bei diesen Personengruppen besonderes Ernährungswissen notwendig ist um Mangelerscheinungen vor zu beugen.

In Zukunft wird Fleischessen nicht mehr selbstverständliches Privatvergnügen sein, sondern wird von vielen Menschen immer öfter mit ethischen und ökologischen Fragestellungen in Zusammenhang gebracht. So wird der massenhafte Fleischkonsum der westlichen Nationen als Hauptfaktor für Klimakatastrophen, Wasserverschwendung und Umweltzerstörung, sowie als Hauptursache der Krise des Gesundheitssystems gesehen. Es bräuhete eine zweite Erde, um in Zukunft die Weltbevölkerung auf westlichem Niveau zu ernähren. Trotz des gesteigerten Umweltbewusstseins und das Wissen über das Leid der Gegegessen bleibt die Umstellung der Schweinsbraten- und Schnitzelbevölkerung auf summe Leckerbissen wie Heuschrecken, Grillen und Co doch auch noch eine gesellschaftspolitische Frage.

## Kontakt

**Mag. Dr<sup>in</sup>. Nicole Hamberger**  
Ernährungswissenschaften und Energetik

www.ernaehrung-energetik.at  
office@ernaehrung-energetik.at  
0043-699-81 50 56 44

