



Ilka Irle

Lecker, leicht,  
**vegan!**

av BUCH **Herrliche Rezepte für jeden Tag**

Sicht mehr Pflanzen als ein Veganer. Um 1 Kilogramm Fleisch zu produzieren, werden 16 Kilogramm Pflanzen als Nutziernahrung benötigt. Diese Nahrung wird größtenteils in armen Ländern angebaut und die indigenen Völker werden dadurch ihrer Lebensgrundlage beraubt. Die Nahrung sowie die riesigen Anbauflächen stehen der hungernden Bevölkerung nicht mehr zur Verfügung. Während die Nutztiere gefüttert werden, verhungern Millionen Menschen auf der Welt.

Bei einem weltweiten Fischverbrauch von 90 Millionen Tonnen pro Jahr sind viele Fischarten vom Aussterben bedroht. Die Schleppnetz-Fischdampfer zerstören alles, was ihnen im Weg ist. Für die Ernährung von 1 Kilogramm Zuchtfisch braucht man ungefähr 4 Kilogramm

Wildfische. Oft sind die Fischfarmen unzureichend von Flüssen und Meeren abgetrennt, und Antibiotika und Chemikalien, mit denen die Tiere behandelt werden, geraten in wilde Gewässer. In den USA und Kanada sind gentechnisch veränderte Fische keine Zukunftsmusik mehr. Sollte dem Antrag dieser Länder zur Marktzulassung stattgegeben werden, bedeutet das katastrophale Folgen, wenn einer dieser Gen-Fische aus den Aquakulturen ausbricht und sich mit Wildfischen paart. Und davon ist auszugehen.

# Gesundheit

Zahlreiche Studien belegen, dass vegane Ernährung selbst für Schwangere und Säuglinge gesund ist. Pflanzliche Nahrung bietet alles, was der Mensch braucht, und soll sogar das Risiko für viele lebensbedrohliche Krankheiten stark senken. Nitrite und Nitrate, gesättigte Fettsäuren und Hormone im Fleisch können die Zellvermehrung erhöhen, die DNA schädigen, die Zellschädigung durch freie Radikale fördern und für einen erhöhten LDL-Cholesterinspiegel sorgen. All diese Faktoren können zu Krebs, Herzinfarkt, Arteriosklerose, Schlaganfall, Thrombose und vielen weiteren Krankheiten führen. Auch Adipositas, Osteoporose, Arthritis und Diabetes können durch eine pflanzliche Ernährung reduziert oder verhindert werden. Tierprodukte enthalten außerdem häufig

Dioxine, Pestizide und Krankheitserreger wie E. Coli (Escherichia Coli), Salmonellen und Campylobacter. In Europa sterben jährlich Tausende Menschen an multiresistenten Keimen, die durch den massiven Antibiotikaeinsatz entstehen und dafür sorgen, dass Antibiotika nicht mehr wirken.

Auch die Milch ist nicht so gesund, wie uns die Milchindustrie jahrelang weisgemacht hat. Osteoporose wird gerade bei Milchkonsumenten am häufigsten beobachtet. Außerdem leidet jeder Zweite unter Laktoseintoleranz. Milch enthält oft Spuren von Antibiotika, Medikamenten und Hormonen.

Ob Veganer oder Fleischesser – eine ausgewogene Ernährung ist für jeden notwendig, um so alle nötigen Vitamine, Mineralstoffe und Aminosäuren

aufzunehmen, die der Körper braucht. Pflanzliche Eiweißlieferanten sind beispielsweise Hülsenfrüchte und viele Getreideprodukte. Calcium ist in vielen Gemüsesorten wie Grünkohl, Spinat und Mangold reichlich enthalten. Eisenmangel tritt bei Veganern nicht öfter auf als bei Fleischessern, denn grüne Blattgemüse, Vollkorngetreide, Samen, Hülsenfrüchte und Soja können den Bedarf decken.

Das Thema Unterversorgung mit Vitamin B<sub>12</sub> ist besonders kontrovers. Vitamin B<sub>12</sub> ist unter anderem für das Nervensystem und das Zellwachstum sehr wichtig und hauptsächlich in Fleisch, Fisch, Milch und Eiern enthalten, in geringen Mengen aber auch in Sauerkraut, fermentierten Sojaprodukten und Algen. Zur Aufnahme von Vitamin B<sub>12</sub> braucht man ein Eiweiß namens Intrinsic Factor, und dieses fehlt