



Vegetarische Ernährung war gestern

Immer mehr Menschen leben vegan. Für viele sind dabei ethische Gründe ausschlaggebend. Die Klasse 3G der Orientierungsschule Düdingen hat sich mit dem Thema Veganismus etwas genauer auseinandergesetzt und bei einer Ernährungsberaterin nachgefragt.

Klasse 3G, OS Düdingen

DÜDINGEN Veganismus. Eine Ernährungsweise, die momentan, wie auch in den letzten Jahren, viel Resonanz von den Menschen erhielt. Im Jahr 2017 lebten rund 3 Prozent der Schweizer Bevölkerung vegan. Für den Grossteil der Veganer sind die Tiere und die Umwelt das Motiv zur veganen Ernährung. Etwas weniger Menschen geben als Grund die Gesundheit und die Umwelt an. Die Klasse 3G der Orientierungsschule Düdingen hat das Thema Veganismus bei ihrer Recherche etwas genauer untersucht.

Gut für das Klima

Besonders für das Klima ist der Veganismus von Vorteil. Verzichtet man auf tierische Produkte, spart man einerseits viel Wasser ein und ist andererseits nicht für einen übermässigen Ausstoss von Treibhaus-

Kurz erklärt

Der vegane Lebensstil im Fokus

Vegan zu leben ist eine LebensEinstellung. Dabei ernährt man sich ausschliesslich von pflanzlichen Produkten und verzichtet neben Fleisch und Fisch auch auf Eier, Milchprodukte, Honig und alle anderen tierischen Produkte. Zudem legen Veganer oft grossen Wert darauf, keine Kleidungsstücke aus Leder, Seide oder Wolle zu tragen.
Klasse 3G, OS Düdingen



Immer mehr Menschen leben vegan. Frische Kiwis beispielsweise enthalten reichlich Vitamin C und E.

Bild zvg

gasen, die der Hauptgrund für den Klimawandel sind, verantwortlich.

Weltweit gibt es ungefähr eine Million Veganer, Tendenz steigend. Am häufigsten sind es jüngere Frauen aus städtischen Gebieten.

Viele Fans, viele Kritiker

Einer Umfrage an der Orientierungsschule Düdingen zufolge kennt ein Grossteil der Jugendlichen mindestens eine

Person, die vegan lebt. Jedoch selber vegan zu leben, können sich momentan die wenigsten Schülerinnen und Schüler an der Orientierungsschule Düdingen vorstellen.

Generell ist der Veganismus eher ein Trend, der jüngere Generationen anspricht, da er auch stark in den sozialen Medien polarisiert hat. Polarisiert nicht nur im positiven Sinn. Der Veganismus hat mindestens so viele Befürworter wie

Kritiker. Diese äussern sich zum Teil mit Gegenargumenten, dass übermässiger Sojakonsum für unseren Körper schädlich sei und die Soja auf Plantagen im gerodeten Regenwald angebaut werde.

Teurer als normale Ernährung

Beide Kritiken können aber so nicht bestätigt werden. Sojakonsum in mässigem Rahmen ist sogar eher positiv zu bewerten. Der Sojaanbau in tropi-

schen Regionen findet tatsächlich statt, jedoch wird das Erzeugnis dieser Plantagen hauptsächlich für Viehfutter verwendet. Eine Kritik, die auch als Tatsache angesehen werden kann, ist, dass vegane Ernährung um einiges teurer ist als eine normale Ernährung. Eine weitere Kritik an der veganen Ernährung ist die Gefahr, sich falsch und unausgewogen zu ernähren. In tierischen Produkten sind viele wichtige

Nährstoffe enthalten, die unser Körper braucht. Es ist wichtig, darauf zu achten, dass man genug von diesen Nährstoffen über pflanzliche Lebensmittel zu sich nimmt. Sonst können Mangelerscheinungen entstehen, wie beispielsweise Muskelschmerzen.

Schlussendlich ist jedem selber überlassen, wie man sich ernähren möchte. Wichtig dabei ist nur, dass man sich ausgewogen und gesund ernährt.

«Versuche, jedes Lebensmittel wertzuschätzen»

Im Interview mit der Ernährungsberaterin Eva-Maria Nissille erfuhren die Schüler der Klasse 3G der OS Düdingen mehr über die verschiedenen Aspekte einer rein pflanzlichen Ernährungsweise und warum auch bei Vegetariern Eisenmangel auftreten kann.

Klasse 3G, OS Düdingen

DÜDINGEN Im Interview mit der Ernährungsberaterin Eva-Maria Nissille erfuhren die Klasse 3G aus Düdingen mehr über die pflanzliche Ernährungsweise.

Eva-Maria Nissille, was ist der Unterschied zwischen Veganismus, Vegetarismus und Fleischkonsumenten?

Während Fleischkonsumenten Fleisch essen, verzichtet der Vegetarier auf Fleisch, teilweise auch auf Fisch und Meeresfrüchte. Es wird auch noch von Vegetarismus gesprochen, wenn eine Person nebst Fleisch und Fisch auf Eier (Lakto-Vegetarismus) oder auf Milchprodukte (Ovo-Vegetarismus) verzichtet. Beim Veganismus wird auf alle tierischen Produkte verzichtet. Also nebst Fleisch, Fisch und Meerestiere werden auch Eier, Honig, Milchprodukte und so weiter gemieden.

rungsaufnahme zeigen – zum Beispiel keine Lederprodukte.

Welche Gründe gibt es, vegan oder vegetarisch zu werden?

Hier gibt es vielerlei Gründe: Einige haben ethische, religiöse, ästhetische, spirituelle oder soziale Gründe, für andere sind es gesundheitliche, kosmetische, hygienische, ökonomische oder ökologische Aspekte, die sie dazu bewegen, vegan oder vegetarisch zu leben.

Was können Sie uns über Ihre Erfahrungen mit Veganismus sagen?

Hierzu gäbe es viel zu erzählen. Oft erlebe ich, dass Vegetarismus mit «gesund» gleichgesetzt wird. Aber auch eine vegane Ernährung kann sich sehr ungesund zusammensetzen. Wer sich vegan ernähren möchte, sollte sich gut und umfassend informieren.



Ernährungsberaterin Eva-Maria Nissille im Interview.

Bild zvg

Wenn bei einer veganen Ernährungsweise keine angereicherten Lebensmittel eingenommen werden, ja. Auch bei

tionen wie etwa der Schwangerschaft – kann es sinnvoll sein, Vitamin B12 einzunehmen.

Da kommt es sehr auf die Dosierung darauf an. Nicht alle Ergänzungsmittel machen Sinn. Hier gilt: Mehr ist nicht unbedingt besser. Die Supplementierung sollte individuell betrachtet werden.

Gibt es einen guten Fleischersatz?

Ja, solange der Fleischersatz auch wirklich als Proteinersatz gesehen werden kann. Idealerweise enthält dieser dann auch nicht zu viel Fett, und die Herstellung des Produktes ist vertretbar, etwa bei Tofu, wenn die Soja aus der Schweiz kommt.

Kann Eisenmangel bei einer veganen oder vegetarischen Ernährung entstehen?

Ja. Es gibt in unterschiedlichen Lebensmitteln – mit oder ohne Fleisch – Eisen. Das enthaltene Eisen ist aber nicht immer gleich gut vom Körper resorbierbar. Das Eisen tierischer

halb kann es bei vegetarischer oder veganer Ernährung zu einem Eisenmangel kommen. Eisenmangelanämie kann aber auch andere Gründe haben und grundsätzlich auch Fleischesser betreffen.

Was wären die Folgen davon?

Ein Eisenmangel äussert sich zum Beispiel durch Müdigkeit. Die Folge wäre eine Supplementierung mit einem Eisenpräparat in Form von Tabletten oder einer Infusion.

Sind Sie selber auch vegan oder vegetarisch? Wenn ja, welche Begründung haben Sie?

Ich habe eine hauptsächlich vegetarische Ernährung. Ab und zu nehme ich neben vegetarischen Produkten auch Fisch und Fleisch zu mir. Ich persönlich versuche, jedes Lebensmittel wertzuschätzen und mir bewusst zu sein, was ich täglich



Zisch

Sie lesen eine Sonderseite mit Artikeln von Schülerinnen und Schülern, die für die FN als Reporter im Einsatz standen. Im Rahmen des Projekts «Zeitung in der Orientierungsschule» schreiben rund 650 Schülerinnen und Schüler aus sieben Deutschfreiburger Orientierungsschulen Zeitungsartikel. Das Projekt ist eine Zusammenarbeit der FN mit drei Wirtschaftspartnern und dem deutschen Bildungsinstitut Izop in Aachen.

Heute:

Die die Schülerinnen und Schüler der Klasse 3G der Orientierungsschule Düdingen haben sich bei einer Ernährungsberaterin genauer über die vegane Ernährung informiert. vk