**Zeitschrift:** Fachzeitschrift Heim
**Herausgeber:** Heimverband Schweiz
**Band:** 72 (2001)
**Heft:** 5

**Rubrik:** Bouquet garni : Seite für die Küche

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 23.08.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# VEGETARISCHE ERNÄHRUNG: RISIKO ODER CHANCE?

**Seit die vegetarische Ernährung im Trend liegt, wird sie mit der herkömmlichen verglichen. Ist sie gesünder? Linienfreundlicher? Ethischer? Und vor allem: bleiben oder werden wir leistungsfähiger?**

Angehende VegetarierInnen verzichten am Anfang in der Regel auf rotes Fleisch, gefolgt von Geflügel und Fisch. Das Verständnis von vegetarischer Kost reicht von fleischlos bis hin zu keinen tierischen Produkten (Milch, Milchprodukte, Eier ...) kein Bienenhonig, keine gekochten Speisen (ausser Grahambrot) usw.

### Vegetarisch ist nicht gleich vegetarisch

Die vegetarische Ernährung kann sehr gesund sein. Aber je mehr Nahrungskomponenten wir weglassen, desto umsichtiger müssen wir unseren Speiseplan gestalten. Denn, die Qualität der Ernährung wird nicht durch das was wir weglassen bestimmt, sondern durch das was wir essen! Wer bereits unausgewogen isst und nun aus «gesundheitlichen Gründen» Fleisch weglässt, wird sich mit grosser Wahrscheinlichkeit noch schlechter ernähren. Aber jemand, der sich bereits vor der Umstellung der Ernährungsgewohnheiten ausgewogen ernährt hat, wird auch ohne Fleisch gesund essen.

### Die Lebenshygiene

Die Lebensweise der VegetarierInnen spielt eine wichtige Rolle, die sich auf Ernährung und Gesundheit auswirkt. So leben VegetarierInnen statistisch gesehen gesünder. Sie rauchen weniger, trinken weniger oder gar keinen Alkohol und treiben mehr Sport. Durch eine sinnvolle vegetarische Kost, die mindestens Milch und Milchprodukte enthält, wird die Energie-, Fett- und Eiweisszufuhr automatisch reduziert und der Anteil an Kohlenhydraten und Nahrungsfasern erhöht. Unter Beachtung der idealen Kombinationen von pflanzlichen Nahrungsmitteln und Milch bzw. Milchprodukten sowie Eiern, ist die Eiweisszufuhr kein Problem. Optimal ergänzen sich beispielsweise Hülsenfrüchte und Weizen, Reis oder Mais (Kuskus, Dahl), Weizen und Milch(-produkte) wie Birchermüesli oder Kartoffeln mit Ei (Rösti mit Spiegelei). Eine vegane Ernährung, d.h. ausschliesslich pflanzliche Lebensmittel, ist aus ernährungsphysiologischer Sicht nicht empfehlenswert.

### Vorteile und Risiken

Vorteile der vegetarischen Ernährung: Bei einer fleischlosen Kost können sich Herzprobleme, Verdauungstrakt-Krebsgeschwüre, Verstopfung, Altersdiabetes, Blutcholesterin oder hoher Blutdruck verringern. Allerdings kann auch eine ausgewogene Mischkost mit viel Gemüse, Obst, Vollkorngetreide und wenig Fleisch, diese Risiken vermindern. Um das Krebsrisiko zu verringern, empfiehlt auch das Bundesamt für Gesundheitswesen, pflanzliche Lebensmittel und Getreideprodukte zu bevorzugen, den Konsum von Fetten, «rotem» Fleisch und Kochsalz einzuschränken.

Gefahren der vegetarischen Ernährung: ein erhöhter Verzehr von fettreichen und süssen, raffinierten Lebensmitteln wie Guetzli und eine zu geringe Zufuhr von Vitamin B 12 und Eisen könnte sich auf die Gesundheit auswirken. Beim Weglassen von tierischen Produkten leidet auch die Zufuhr von Vitamin D, B2, Kalzium, Zink, Magnesium und Jod. Im Weiteren kann durch die faserreiche Ernährung mit kleiner Energiedichte bei Kindern ein Kalorienmangel entstehen, der Wachstumsstörungen verursachen kann. Eine weitere Befürchtung ist, dass Jugendliche den Vegetarismus als «Deckmantel» für Nahrungsverweigerung gebrauchen (Thema «Ess-Störungen»).

Last but not least: eine klug zusammengestellte, vegetarische Ernährung mit Milch und Milchprodukten und eventuell Eiern, ermöglicht eine sehr gesunde Ernährung, die sogar den Bedarf von SpitzensportlerInnen ohne Leistungseinbusse deckt.

(Quelle: Cornelia Zschaber, Ernährungswissenschaftlerin MSc, Valser Mineralquellen AG)

**Tipps für vegetarische Ernährung:**

- 5–6 Mahlzeiten pro Tag, wenig und bevorzugt pflanzliche Fette, Gemüse und Obst, viel Getreide und -produkte, mind. ein halber Liter Milch oder entsprechende Mengen Milchprodukte bzw. 1 Liter kalziumreiches Mineralwasser wie Valser Wasser
- 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag, vorzugsweise ungesüssten Tee oder ein ausgewogen mineralisiertes Wasser wie Valser
- bei schneller Ermüdung oder aussergewöhnlicher Hautblässe sollte ein/e MedizinerIn aufgesucht werden, um den Eisen- und Vitamin B12-Gehalt im Blut zu untersuchen
- bei Kindern und untergewichtigen Erwachsenen muss unbedingt auf eine ausreichende Kalorienzufuhr geachtet werden

## Gemüse gut für Knochen

**Pflanzliches statt tierisches Eiweiss vermindert Risiko von Knochenbrüchen bei älteren Frauen**

Tierisches Eiweiss enthält ein Übergewicht an säurehaltigen Bausteinen. Diese belasten den Stoffwechsel, insbesondere die Knochen. Bei pflanzlichem Eiweiss ist dagegen das Säure-Base-Verhältnis ausgeglichen, was die Knochen schont.

Soweit die Theorie. Kürzlich ist sie bestätigt worden, und zwar durch eine Untersuchung an über tausend älteren Frauen in vier amerikanischen Bundesstaaten. Alle Frauen sind im Abstand von sieben Jahren zweimal über ihre Essgewohnheiten befragt und ihre Knochendichte ist mit einem Röntgengerät gemessen worden.

Fazit: Frauen, die viel tierisches Eiweiss konsumieren, haben zwar nicht grundsätzlich schwächere Knochen. Aber deren Stärke – gemessen am Unterschied zwischen erster und zweiter Untersuchung – nimmt im Lauf der Zeit stärker ab als bei den Frauen, die tierisches und pflanzliches Eiweiss in einem ausgeglichenen Verhältnis zu sich nehmen.

Ist Fleisch also schädlich für die Knochen? Nein, meint ein führender Knochenforscher, das dürfe man aus der zitierten Untersuchung nicht schliessen. Diese bestätigt jedoch einmal mehr die alte Faustregel, dass eine abwechslungsreiche Kost mit einem hohen pflanzlichen Anteil am besten für die Gesundheit ist.

(Astra Zeneca Pressedienst, Quelle: Sellmeyer DE et al: Am J Clin Nutr.2001, 73, 118) ■