

explainity erklärt: vegetarisch und vegan

Das ist Anna. Sie hat sich vor Kurzem entschieden, vegan zu leben.

Ihre Freunde wollen gerne wissen, was das eigentlich genau heißt. Anna erklärt es ihnen: Zunächst, sagt sie, gibt es einen Unterschied zwischen einer vegetarischen Ernährungs- und einer veganen Lebensweise.

Fleisch und Fisch essen Menschen, die sich vegetarisch ernähren, bewusst nicht. Manche von ihnen vermeiden auch weitere tierische Nahrungsmittel, zum Beispiel Eier, Honig und Milchprodukte.

Manchmal ist es gar nicht so einfach, zu erkennen, welche Lebensmittel wirklich frei von Tierprodukten sind. Äpfel werden beispielsweise zum Teil auf tierischer Basis gewachst, oder Obstsäfte mit Gelatine hergestellt. Es gibt aber eigentlich für alle Nahrungsmittel eine vegetarische Alternative.

Die vegane Lebensweise geht über die Ernährung hinaus. In allen Lebensbereichen vermeiden Veganer den Gebrauch von Tieren und tierischen Produkten. Sie achten darauf, dass Alltagsgegenstände, die sie benutzen, ohne Tierprodukte oder Tierversuche hergestellt wurden. Deshalb verwenden sie zum Beispiel kein Leder und keine Wolle. Auch für herkömmliche Cremes, Klebstoffe und viele andere Produkte finden sie Alternativen

Die Beweggründe für eine vegetarische Ernährungs- oder vegane Lebensweise können sehr unterschiedlich sein:

Manche Menschen sind beispielsweise ethisch-moralisch motiviert.

Sie sprechen Tieren die gleichen Rechte wie Menschen zu. Deshalb möchten sie nicht, dass Tiere leiden müssen oder getötet werden, nur damit Menschen einen Nutzen davon haben.

Umweltverträglichkeit und die Welternährung sind auch Gründe, ohne Tierprodukte zu leben. Denn durch Viehhaltung werden große Waldflächen zerstört und Treibhausgase freigesetzt.

Außerdem verbraucht die Tierhaltung zur Fleischproduktion mehr Land, Energie und Wasser als eine Ernährung ohne Fleisch.

Ein weiteres Motiv, welches von Vegetariern angeführt wird, ist das Argument, der Mensch wäre biologisch nicht darauf eingestellt, Tierprodukte zu sich zu nehmen. Menschen wären ursprünglich Pflanzenfresser und sollten deshalb kein Fleisch essen. Manche halten es auch für unnatürlich, dass Menschen die Muttermilch einer anderen Tierart trinken.

Es gibt auch religiöse Gründe, einer vegetarischen oder veganen Lebensweise zu folgen. So ernähren sich Anhänger bestimmter buddhistischer und hinduistischer Strömungen ohne Tierprodukte.

Es gibt auch Christen, die das aus religiösen Gründen tun.

In der Gesellschaft werden die gesundheitlichen Auswirkungen veganer und vegetarischer Ernährung heiß diskutiert. Eine umstrittene Meinung ist, dass Vegetarier und Veganer gesünder leben. Es wird behauptet, sie hätten niedrigere Cholesterinspiegel als Fleischesser und würden seltener an Herzerkrankungen sterben. Das muss aber nicht nur an der fleischlosen Ernährung liegen.

Vegetarier und Veganer leben häufig auch sonst gesundheitsbewusster. Sie rauchen oft weniger und treiben mehr Sport als andere. Eindeutige wissenschaftliche Belege gibt es für all dies allerdings nicht.

Als sicher gilt, dass die vegane oder vegetarische Lebensweise unter anderem zu einem Mangel an Vitamin B12 führen kann. Anna gibt daher besonders auf ihre Ernährung Acht und nimmt dieses Vitamin bewusst zusätzlich zu sich.

Eine vegetarische oder vegane Lebensführung wurde noch vor einigen Jahren häufig belächelt. Seit diversen Skandalen im Zusammenhang mit Fleischkonsum und Massentierhaltung setzen sich jedoch immer mehr Menschen bewusst mit ihrer Ernährung auseinander.

Ob man vegan oder vegetarisch lebt, ist letztlich eine individuelle Entscheidung. So auch bei Anna.