

Vegan-Revolution auf deutschen Tellern

Vegane Ernährung ist nicht gleich gesunde Ernährung, denn durch den Verzicht auf tierische Produkte fehlen dem Körper Nährstoffen. Obst und Gemüse decken nicht ganz den täglichen Nährstoffbedarf ab, dafür gibt es Nahrungsergänzungsmittel. Pflanzliche Alternativen wären Soja, Erbsen- und Hülsenfrüchte, die zu veganen Fleischprodukten verarbeitet werden und selbst überdurchschnittlich viele Eiweiße erhalten. Das Aussehen und der Geschmack ähneln dem normalen Fleisch. Der durchschnittliche Fleischkonsum liegt pro Person im Jahr bei 60 kg, das sind im ganzen Leben insgesamt 1094 Tiere. 945 Hühner, 46 Schweine und 4 Rinder. Die fleischlose Ernährung ist umweltfreundlicher, da viel Wasser gespart wird und auch Tiernahrungsmittel (die auch der Mensch aufnehmen kann). Durch die vegane Ernährung könnte die Welt 4 Milliarden Menschen mehr ernähren, da das Getreide als Nahrung verwendet wird und nicht als Futtermittel. Die Krebserkrankungen bei Veganern sind geringer als bei normalen Konsumenten. Der Veganer und Kraftsportler Patrick Baboumian benötigte 4 Jahre bis zu seiner kompletten Umstellung auf vegan. Dadurch ist er in allen Bereichen leistungsfähiger geworden oder zumindest mit seinen Kollegen, die sich als „Allesesser“ ernähren, gleich stark anzusehen. Noch vor wenigen Jahren glaubte man, dass ein Veganer in dieser Leistungsklasse keine Chancen hätte. Für Schwangere und Kinder ist die vegane Ernährung kritisch zu sehen.

Corinna, Angelina, Lisa