

# Vegetarismus



# Vegetarier/innen sind gesünder

Sie haben weniger:

- Bluthochdruck
- Hohe Blutfettwerte (z.B. Cholesterin)
- Herz-Kreislaufkrankungen (z.B. Herzinfarkt)
- Übergewicht
- Diabetes
- Krebs



# Vegetarier/innen leben meist auch gesünder

- Sie rauchen weniger
- Sie trinken weniger Alkohol
- Sie bewegen sich mehr



# Verschiedene Vegi-Typen

	<b>Verzichten auf:</b>
Ovo-Lacto-Vegetarismus	Fleisch, Fisch
Ovo-Vegetarismus	Fleisch, Fisch, Milch
Lacto-Vegetarismus	Fleisch, Fisch, Eier
Veganismus	Fleisch, Fisch, Milch, Eier, Honig



# Einige Gründe für Vegetarismus

- Ethische-religiöse: Lebensrecht für Tiere, Tierhaltung, Töten als Sünde
- Gesundheitliche: Prävention
- Soziale: Erziehung, Gewohnheiten
- Ökologische: Energieverbrauch für Fleischproduktion, Welt-hunger, Ressourcen-schonung
- Spirituelle: Freisetzung geistiger Kräfte

# 7 Merkpunkte für Vegetarier/innen

Damit alle Nährstoffe abgedeckt werden, müssen folgende Regeln beachtet werden:

- Verwenden Sie die Schweizer Lebensmittelpyramide als Grundlage
- Kochen Sie selber – verzichten Sie möglichst auf Fertigprodukte



- Essen Sie abwechslungsreich und vollwertig
- Ersetzen Sie Fleisch und Fisch immer durch 2-3 Eier, 40 g Halbhartkäse, 100-120 g Tofu, Tempeh, Seitan oder Quorn
- Essen Sie regelmässig Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen)
- Kombinieren Sie pflanzliche Eisenlieferanten mit Vitamin-C-reichen Lebensmitteln (Obst, Fruchtsaft, Salat)
- Verwenden Sie für die kalte Küche kaltgepresstes Rapsöl, Baumnussöl oder Leinöl



# Märchen und Mythen

Bei ausgewogener Ernährung haben Vegis keinen Mangel an:

- Eiweiss
- Eisen
- Calcium
- Zink



In bestimmten Lebensabschnitten (z.B. Schwangerschaft) sind aber Nahrungsergänzungen je nach Vegityp notwendig!



# Europäisches Vegi-Label

Wird je nach zusätzlichem Text für alle Vegi-Typen verwendet:

- Ovo-lacto-vegetarisch/vegetabil
- Ovo-vegetarisch/vegetabil
- Lacto-ovo-vegetarisch/vegetabil
- Vegan/vegetabil



Nicht erlaubt in Label-Produkten sind nebst Tierfleisch und Fisch immer:

- Tierische Fette (Ausnahme Butterfett)
- Eier von Käfighühnern
- Käse und Molke hergestellt aus Kälberlab
- Margarine mit Fischöl oder Vitaminen aus tierischen Stoffen
- Mit Gelatine, Hühnereiweiss, Chitin oder Hausenblase geklärte Fruchtsäfte, Essig oder alkoholische Getränke
- Zutaten und Zusatzstoffe aus tierischen Bestandteilen



- ⇒ Auch Produkte ohne Label können für Vegetarier/innen geeignet sein, doch trotz Zutatenliste ist es nicht immer einfach, das Produkt zu beurteilen, da Hilfsstoffe nicht deklariert werden müssen!
- ⇒ Vegetarische Label-Produkte müssen nicht zwingend auch gesund sein, da sie aus vielen Zusatzstoffen bestehen können

Informationen finden Sie auf:

- [www.coop.ch](http://www.coop.ch)
- [www.migros.ch](http://www.migros.ch)
- [www.v-label.info](http://www.v-label.info)
- [www.vegan.ch](http://www.vegan.ch)

