

# Vegetarische Kostformen



- Definition Vegetarier:
- - lat. vegetus = **rüstig, munter, lebhaft**
- Ist eine Ernährungsform welche überwiegend pflanzliche Produkte konsumiert und auf **Fleisch** oder **Milch-** und deren Produkte, oder **Fisch** und/oder **Honig** verzichtet.

# Gründe zur Wahl einer vegetarischen Kostform

- **Gesundheitliche Gründe** (Fleisch macht krank)
- **Ökologische Gründe** (Nachhaltigkeit)
- **Weltanschauliche Gründe** (Tierhaltung)
- **Politische Gründe** (Grüne Partei)
- **Religiöse Gründe** (Buddhismus)

# Vegetarische Kostformen

- Ovo-Lacto-Vegetabile Kost
- Lacto-Vegetabile Kost
- Vegane Kost

## Andere Kostformen

- Bircher-Benner
- Kollath
- Evers
- Vollwerternährung
- Anthroposophische Ernährung
- Makrobiotik

# Unterschied der einzelnen Kostformen

## Ovo-lacto-vegetarier

- Pflanzliche Nahrungsmittel, Milch und Milchprodukte sowie Eier

## Lacto-vegetarier

- Pflanzliche Nahrungsmittel, Milch und Milchprodukte

## Veganer

- Pflanzliche Lebensmittel ohne tierische Produkte, ohne tierische Abbauprodukte, ohne Honig, Gelatine...

# Bewertung der ovolacto- und lactovegetabilen Ernährung

- Ausgewogene Energieaufnahme
- Gnügende Eiweissversorgung
- Bedarfsdeckende Kalziumversorgung
- Nahrungsfaserreiche Kost
- Hohe Zufuhr an Wirkstoffen wie: Vitamine, Mineralstoffe, Pflanzenwirstoffen
- Eisen- und Jodversorgung kann insbesondere bei Frauen ungenügend sein

# Bewertung der veganen Ernährung

- Hohe Zufuhr an Wirkstoffen
- Nahrungsfaserreiche Kost
- Ausgewogene Energiezufuhr
  
- Eiweiß Versorgung kann knapp sein (Kinder)
- Unterversorgung von den Vitaminen B12, D ?
- Unterversorgung von: Calcium, Eisen und Jod ?
- Energieaufnahme kann kritisch sein (Kinder)
- Hohe Zufuhr an Hemmstoffen aus der Rohkost

# Biologische Wertigkeit

	Milch	Eier	Getreide / Brot	Mais	Kartoffel	Hülsenfrüchte	Nüsse
Milch							
Eier							
Getreide / Brot							
Mais							
Kartoffel							
Hülsenfrüchte							
Nüsse							

# Eiweiss-Kombinationen

- **Milch / Ei;** (französische Omelette)
- **Milch / Mais;** Polentaschnitten an Käsesauce ( Polenta mit Milch gekocht )
- **Milch / Kartoffeln;** Kartoffelpastetli mit Pilzfüllung (Kartoffelstock, Milch, Ei )
- **Milch / Hülsenfrüchte;** Bohnengnocchi ( weisse Bohnen, Kartoffeln, Milch)
- **Milch / Nüsse;** Vollkornapfelwähe mit Haiselnüssen, Birchermus...

# Der Veganismus

- Ist eine Lebensweise welche den Konsum von allen tierischen Produkten ablehnt.
- Auch sind sie gegen die Nutzung von Tieren, Kleider aus Leder, Tierversuchen.
- Es gibt eine vegetarische Lebensmittelpyramide welche den Veganer helfen soll, sich ausgewogen, vielfältig und bedarfsgerecht zu versorgen.
- Trotzdem müssen gewisse Nährstoffe mit der Zeit supplementiert werden.

# Vegane Lebensmittelpyramide

