



Vegetarische Ernährung



Oktober 2024

In Deutschland ernähren sich immer mehr Menschen ohne Fleisch und Fisch. Es ist davon auszugehen, dass sich eine pflanzenbasierte Ernährungsweise immer weiter in der Gesellschaft etablieren wird. Die Gründe für eine vegetarische Ernährung können vielfältig sein. So spielen ökologische, gesundheitliche, religiöse oder geschmackliche Aspekte eine wichtige Rolle.

Was ist eine vegetarische Ernährung?

Eine vegetarische Ernährung besteht zum Großteil aus Lebensmitteln pflanzlichen Ursprungs. Lebensmittelgruppen wie Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Vollkornprodukte, Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln, aber auch Nüsse und Samen sind wichtige Bausteine einer pflanzenbasierten Ernährung. Die meisten Vegetarier essen kein Fleisch und Fisch. Einige von ihnen verzichten zusätzlich auf bestimmte tierische Lebensmittel und Produkte, sodass sich unterschiedliche Formen des Vegetarismus ergeben.

Vegetarier lassen sich in folgende Gruppen unterteilen u.a.:

- **Ovo-Lakto-Vegetarier:** Essen auch Milch, Milchprodukte und Eier.
- **Lakto-Vegetarier:** Essen auch Milch und Milchprodukte.
- **Ovo-Vegetarier:** Essen auch Eier.

Vegetarische Ernährungspyramide



Entwickelt nach der Pyramide des Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).

Eine gute **Orientierung** bietet die **vegetarische Ernährungspyramide**. Sie zeigt, was in welcher Menge bei einer ovo-lakto-vegetarischen Ernährung täglich gegessen und getrunken werden sollte.



Vegetarische Ernährung



Oktober 2024

Vegetarische Ernährungspyramide

Die wichtigsten Lebensmittel

- **Getränke:** Ca. 1,5 Liter alkoholfreie Getränke pro Tag trinken. Geeignete Getränke sind Leitungswasser, Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees sowie Saftschorlen.
- **Gemüse und Obst:** Fünfmal am Tag sollten Gemüse und Obst auf dem Speiseplan stehen. Besonders empfehlenswert sind Brokkoli, Kohl, Feldsalat, Tomaten, Gurken und fermentierte Gemüsesorten (z. B. Sauerkraut). Zur Lebensmittelgruppe Gemüse zählen auch Hülsenfrüchte, wie Linsen, Erbsen und Bohnen. Zu der Lebensmittelgruppe Obst gehören u. a. Apfel, Banane, Mandarine, Obstsalat, Beerenfrüchte, Weintrauben, Wassermelone.
- **Getreide, Getreideprodukte und Beilagen:** Dreimal am Tag sollten Vollkornbrot und Getreide (z. B. Müsli) verzehrt werden, einmal am Tag Beilagen. Neben Kartoffeln und Vollkornnudeln können auch Reis, Hafer, Dinkel, Bulgur und Hirse auf dem Speiseplan stehen.
- **Milch und Milchprodukte:** Dreimal am Tag sollten Milch und Milchprodukte, wie Joghurt, Quark, Käse eingeplant werden. Als Alternative eignen sich auch angereicherte pflanzliche Milchalternativen wie Drinks oder Joghurts auf Soja-, Hafer-, Reis- oder Mandelbasis.
- **Öle und Fett:** Fette und Öle, oder auch Streichfett, sollten sparsam verwendet werden. Empfohlen werden ca. 2 Esslöffel pro Tag.
- **Süßes und Salziges:** Lebensmittel dieser Gruppe nur selten essen.



Unser Tipp:

In der vegetarischen Ernährungspyramide wird eine weitere Portion empfohlen, die durch die Lebensmittelgruppe „Eier, Hülsenfrüchte oder pflanzliche Fleischalternativen“ abgedeckt wird.

Die Aufnahme von pflanzlichem Eisen wird verbessert, wenn Haferflocken mit Vitamin C-reichem Obst kombiniert wird.





Vegetarische Ernährung



Oktober 2024

Hilfreiche Tipps für eine bedarfsdeckende Ernährung

- Für die **Eisenversorgung** eignen sich Vollkorngetreideprodukte (besonders Hafer und Hirse), grünes Gemüse (z. B. Brokkoli), Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen. Die Aufnahme von Eisen kann durch Vitamin C gefördert werden. Ein Glas Orangensaft zum Essen oder frisches Obst mit Müsli sind ideale Ergänzungen zu einer Mahlzeit. Kaffee, schwarzer Tee, Kakao und Milch hingegen hemmen die Eisenaufnahme.
- Der **Calciumbedarf** wird aus dem Verzehr von Milch, Milchprodukten und Käse gedeckt. Ovo-Vegetarier können den Calciumbedarf durch calciumreiche pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, Grünkohl, Nüsse, Vollkornprodukte, mit Calcium angereicherte Soja-/Reisdrink und durch den Einsatz von calciumreichem Mineralwasser (> 150 mg/Liter) decken.
- Vegetarier können ihren Bedarf an **Vitamin B12** über Milch, Milchprodukte und Eier decken. Pflanzliche Lebensmittel enthalten fast kein Vitamin B12. Einzig fermentierte pflanzliche Lebensmittel wie z. B. Sauerkraut enthalten sehr geringe Mengen. Eine Sicherstellung der Vitamin B12-Versorgung kann durch angereicherte Produkte oder Supplementierung erfolgen.

Gesundheitliche Vorteile

Die gesundheitlichen Vorteile einer vegetarischen Ernährung gehen mit einem hohen Verzehr von Gemüse, (Vollkorn-)Getreide, Obst und Hülsenfrüchten einher. Dadurch werden mehr Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe, ungesättigte Fettsäuren sowie sekundäre Pflanzenstoffe aufgenommen. Gleichzeitig enthält eine pflanzenbasierte Ernährung weniger tierische Fette und Cholesterin.

Prävention bestimmter Erkrankungen

Wissenschaftliche Studienergebnisse zeigen, dass eine vegetarische Kost dazu beitragen kann, das Risiko für bestimmte Krankheiten zu reduzieren. Beispiele hierfür sind Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder auch Diabetes mellitus Typ 2.





Vegetarische Ernährung



Oktober 2024

Haben Sie noch Fragen?

Wir beraten Sie gerne!
Das Team der Ernährungsberatung
erreichen Sie unter:
 ernaehrung@apetito.de



Quellen und weitere Informationen

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (2023): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Betrieben, Behörden und Hochschulen, 6. Auflage, Bonn.
- Illini S (2021): Die vegetarische Ernährungspyramide, [online] <https://www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungsberatung/die-ernaehrungspyramide-in-der-beratung/die-vegetarische-pyramide/> [28.08.2024].
- Keller M, Sabersky A (2022): Öfter mal die Sau raus lassen! Stuttgart: Eugen Ulmer KG.
- Köder C, Keller M (2023): Pflanzenbasierte Ernährung: Begriffsbestimmung und Definitionen, in: Ernährungs Umschau, 70 (7), S. M428-M432.
- Leitzmann C, Keller M (2020): Vegetarische und vegane Ernährung, 4. Auflage, Stuttgart: Eugen Ulmer.
- ProVeg e. V. (o. J.): Pflanzliche Ernährung, [online] <https://proveg.com/de/pflanzlicher-lebensstil/vegan-trend-zahlen-und-fakten-zum-veggie-markt/> [28.08.2024].