



Vegetarische Ernährung



April 2023

In Deutschland ernähren sich immer mehr Menschen ohne Fleisch und Fisch. Es ist davon auszugehen, dass sich die vegetarische 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



April 2023

Vegetarische Ernährungspyramide

Die wichtigsten Lebensmittel:

- **Getränke:** 6 Portionen alkoholfreie Getränke pro Tag trinken. Das entspricht ca. 1,5 Liter pro Tag. Geeignete Getränke sind Leitungswasser, Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees sowie Saftschorlen..
- **Gemüse und Obst:** Dreimal am Tag sollten Gemüse und Rohkost auf dem Speiseplan stehen. Besonders empfehlenswert sind Brokkoli, Bohnen, Erbsen, Kohl, Feldsalat und fermentierte Gemüsesorten (z.B. Sauerkraut). Zweimal pro Tag sollte frisches Obst eingeplant werden.
- **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. Eine weitere Portion wird durch die Lebensmittelgruppe „Eier, Hülsenfrüchte oder pflanzliche Fleischalternativen“ abgedeckt .
- **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.



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



Vegetarische Ernährung



April 2023

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 (> 150mg/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 und weniger tierische Fette und Cholesterin aufgenommen.

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



April 2023

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) (2022): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Betrieben, 5. Auflage, Bonn.
- Illini S (2021): Die vegetarische Ernährungspyramide, [online] <https://www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungsberatung/die-ernaehrungspyramide-in-der-beratung/die-vegetarische-pyramide/> [08.11.2022].
- Keller M, Sabersky A (2022): Öfter mal die Sau raus lassen! Stuttgart: Eugen Ulmer KG.
- 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/> [08.11.2022].