



Vegetarische Ernährung

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

während Ihres Aufenthalts wurde deutlich, dass Sie Interesse an einer vegetarischen Ernährung haben bzw. dass diese in Ihrem Fall eine Verbesserung Ihrer Gesundheit versprechen könnte. Daher möchten wir Ihnen mit diesem Schreiben einige wichtige Punkte mit auf den Weg geben und Ihnen die Vor- und Nachteile einer vegetarischen Ernährung aufzeigen.

Eine vegetarische Ernährung schließt per Definition den Konsum verschiedener tierischer Produkte aus. In den meisten Fällen spricht man bei einer vegetarischen Ernährung von einer lacto-ovo-vegetarischen Ernährung. In diesem Fall werden weiterhin tierische Produkte wie Milch und Milchprodukte sowie Eier und Eiprodukte konsumiert, während Fleisch, Fisch und deren Produkte ausgeschlossen werden.

Sollten Sie die vegetarische Ernährung aus ethischen Gründen gewählt haben, sollten Sie sich bewusst sein, dass auch einige Käsesorten oder Wein mit dem Tod eines Tieres verbunden sein können, ähnlich wie bei der Fleischproduktion. So wird beispielsweise Parmesan, aber auch andere Käsesorten, mithilfe von Lab (Rennet) hergestellt. Lab wird aus der Magenschleimhaut von geschlachteten Kälbern gewonnen, weshalb Käsesorten, die dieses enthalten, von manchen Vegetariern gemieden werden. In der Weinproduktion werden oft tierische Produkte wie Gelatine oder Eiweiß zum Filtern von Trübstoffen verwendet. Falls Sie sich aus ethischen Gründen vegetarisch ernähren, empfehlen wir Ihnen, sich intensiver mit der Herstellung von Lebensmitteln auseinanderzusetzen.

Aufgrund des Verzichts auf Fleisch und Fisch können Sie folgende Vorteile erfahren:

1. **Weniger gesättigte Fettsäuren:** Sie konsumieren weniger gesättigte Fettsäuren, die sich negativ auf Ihr Blutcholesterin auswirken können.
2. **Weniger rotes Fleisch:** Sie nehmen weniger rotes Fleisch zu sich, was unter anderem Ihr Darmkrebsrisiko senken kann.
3. **Mehr Ballaststoffe:** Optimalerweise geht mit der Reduktion des Fleisch- und Fischkonsums ein erhöhter Verzehr von gering verarbeiteten pflanzlichen Lebensmitteln wie Nüssen, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten einher. Diese enthalten viele Nährstoffe, ungesättigte Fette, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die sich positiv auf verschiedene gesundheitliche Aspekte auswirken können.

Der Verzicht auf Fleisch und Fisch kann jedoch auch folgende Nachteile mit sich bringen:

1. **Eisenmangel:** Sie nehmen weniger Eisen zu sich, was insbesondere bei Frauen mit Regelblutung zu einem Eisenmangel oder sogar einer Anämie (Blutarmut) führen kann. Um dem vorzubeugen, empfehlen wir Ihnen, vermehrt eisenreiche pflanzliche Lebensmittel in Kombination mit Vitamin-C-haltigen Lebensmitteln zu sich zu nehmen, da Vitamin C die Eisenaufnahme verbessert. Ein gutes Beispiel ist die Kombination von Hülsenfrüchten mit Tomaten. Falls Sie sich oft müde fühlen oder schnell außer Atem geraten, lassen Sie bitte Ihren Eisenstatus kontrollieren.



- Eiweißversorgung:** Der Verzicht auf Fleisch und Fisch kann zu einer reduzierten Eiweißaufnahme führen. In vielen Fällen kommt es hierdurch nicht zu einer Mangelernährung, jedoch steigt das Risiko eines Eiweißmangels. Achten Sie daher auf eine ausreichende Zufuhr durch Milchprodukte, Eier und Hülsenfrüchte. Die Kombination von pflanzlichen Eiweißquellen wie Getreide mit Hülsenfrüchten kann zudem die biologische Wertigkeit erhöhen, ist aber bei einer allgemein eiweißreichen Ernährung meistens nicht notwendig.
- Vitamin-B12-Mangel:** Auch das Risiko eines Vitamin-B12-Mangels steigt bei einer vegetarischen Ernährung. Diesem Mangel können Sie vorbeugen, indem Sie regelmäßig Milchprodukte und Eier konsumieren oder angereicherte Lebensmittel wie Sojamilch zu sich nehmen.
- Jod- und Zinkversorgung:** Der Verzicht auf Fisch kann zu einer verringerten Jodzufuhr führen. Um dies auszugleichen, empfehlen wir jodiertes Speisesalz oder Algen (z. B. Nori) als alternative Jodquelle. Zink ist ebenfalls ein kritischer Nährstoff, der vor allem in tierischen Produkten enthalten ist. Pflanzliche Quellen wie Nüsse, Kerne (z. B. Kürbiskerne) und Vollkornprodukte sollten daher regelmäßig konsumiert werden.
- Kalzium:** Sollten Sie auch auf den Konsum von Milch(-produkten) verzichten, empfehlen wir Ihnen zusätzlich Kalziumreichen Lebensmittel, wie Brokkoli, Grünkohl, Mandeln oder Sesam regelmäßig zu sich zu nehmen.
- Langfristige Gesundheitskontrollen:** Wir empfehlen, regelmäßig Blutwerte kontrollieren zu lassen, insbesondere Eisen, Vitamin B12, Omega-3, Jod und Zink. So können eventuelle Mängel frühzeitig erkannt und ausgeglichen werden.

Wenn Sie eine vegetarische Ernährung aus gesundheitlichen Gründen verfolgen, raten wir Ihnen, nicht ausschließlich auf Fleischersatzprodukte zurückzugreifen. Diese können zwar den Umstieg erleichtern, enthalten jedoch oft hohe Mengen an gesättigten Fettsäuren und Salz, was bei starkem Konsum negative gesundheitliche Folgen haben kann. Wir empfehlen Ihnen, neue vegetarische Rezepte auszuprobieren, die auf Hülsenfrüchten als alternative Eiweißquelle basieren. Traditionelle Gerichte wie Linsensuppe, Kichererbsen-Curry, mediterraner Bohnensalat oder Tofu-Gemüsepfanne sind gute Alternativen.

Mit dem Beginn einer gesunden vegetarischen Ernährung geht oft eine erhöhte Ballaststoffzufuhr einher. Dies kann anfangs zu Verdauungsbeschwerden wie Blähungen und Bauchkrämpfen führen. Um dies zu vermeiden, empfehlen wir Ihnen, die Ballaststoffzufuhr langsam zu steigern und beispielsweise Hülsenfrüchte aus der Dose vor dem Verzehr abzuspülen, um den Ballaststoffgehalt etwas zu reduzieren. Nach einer gewissen Eingewöhnungszeit passt sich Ihr Körper an den erhöhten Konsum an, und die Beschwerden sollten sich minimieren.

Sollten Sie noch weitere Fragen haben, wenden Sie sich gerne an uns.

Mit freundlichen Grüßen Ihre Ernährungsberatung des Krankenhaus Heinsberg!