

Veganismus

Veganismus ist eine Einstellung, sowie Lebens- und Ernährungsweise, welche vom Vegetarismus hergerührt ist. Menschen, welche Vegan leben, werden als Veganer bezeichnet und meiden alle Nahrungsmittel von tierischem Ursprung. Ethisch motivierte Veganer achten auch auf Kleidung und auch auf andere Gegenstände des Alltags, dass diese Produkte Tierfrei sind und auch ohne Tierversuche hergestellt wurden.

Argumente von Vegan lebenden Menschen können in den Bereichen der Tierethik, der Tierrechte, des Tierschutzes, dem Klimaschutz, dem Umweltschutz, der Gesundheit, der Verteilungsgerechtigkeit, der Welternährungsproblematik oder auch wegen der Religion sein.

Bei dieser veganen Ernährung, gibt es jedoch auch viele Gesundheitliche Aspekte, welche man nicht vergessen sollte, denen wir jedoch nicht alle auf den Grund gehen.

Nährstoffe die immer in ausreichenden Maßen eingenommen werden, sind die Ballaststoffe, der Cholesterin, die Fettsäuren, der Magnesium, die Antioxidantien und der Vitamin E. Ballaststoffe haben Veganer immer in ausreichendem Maße, da sie mehr Nudeln, Reis und Kartoffeln essen, um das Fleisch zu kompensieren. Cholesterin ist ebenso viel vorhanden, da der Körper ausreichend Cholesterin produziert wird und so kein Zusatz braucht zum Beispiel vom Fleisch.

Nährstoffe die nicht immer in ausreichenden Maßen aufgenommen werden sind, Calcium, Eisen, Vitamin D und Zink. Veganer können ein Eisendefizit haben, da sie wichtige Nahrungsmittel nicht zu sich nehmen, welche viel Eisen beinhalten, wie zum Beispiel Milch, Käse usw.

Nährstoffe, welche häufig in zu geringen Maßen aufgenommen werden sind, Jod, Kreatin und Vitamin B12. Veganer haben oft ein Mangel an Kreatinen, obwohl der Körper diese Substanz bildet, jedoch in zu niedrigen Mengen. Dass diese Menschen ein Mangel an Kreatinen haben, liegt daran, dass sie diese Substanz nicht von außen aufnehmen durch Nahrungsmittel wie Fleisch.

Laut einer Nationalen Studie von 2008, sind ungefähr 0.1% der weiblichen Bevölkerung in Deutschland Vegan. Insgesamt sind es ungefähr 40.000 Menschen, welche Vegan sind. Im Frühjahr 2014 hat eine repräsentative Umfrage zu den Ernährungsgewohnheiten in Deutschland ergeben, dass nun rund 1% der Bevölkerung Veganer sind oder sich zumindest Vegan ernähren.

Der Unterschied zu Vegetariern, Veganern und Frutariern

Der Unterschied zwischen Veganismus und Vegetarismus. Der Veganer verzichtet im Gegensatz zum Vegetarier ganz auf tierische Produkte, im Gegensatz zum Vegetarier.

Vegetarier essen neben pflanzlichen Produkten auch noch Milchprodukte, wie z.B. Joghurt, Käse oder Quark. Auch Eier, gehören noch zum Speiseplan.

Jedoch verzichten beide auf Fleisch und Fisch (einige Vegetarier essen aber auch Fisch).

Unter anderem tragen Veganer keine Schuhe und keine Kleidung aus Tieren, wie z.B. Schuhe aus Leder, Mäntel aus Schlangenhaut oder Jacken mit Schafswolle.

Zudem verwenden Veganer keine Kosmetischen Produkte die an Tieren ausprobiert wurden.

Im Groben zusammengefasst sind die Unterschiede, dass Vegetarier Produkte essen, die von lebenden Tieren stammen und auch im Alltag tierische Produkte verwenden und Veganer nichts von Tieren verwenden oder essen.

Der Unterschied zwischen Frutariern ist, das sich Frutarier nur von Obst, Gemüse und Nüssen ernähren. Das bedeutet sie essen nur Sachen die schon vom Baum gefallen sind oder so gereift sind, dass sie sich von selbst von der Pflanze lösen.

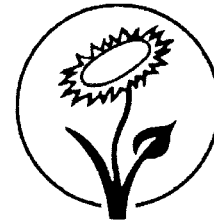
Sie essen auch nur Getreide was bei der Ernte abgestorben ist, im Gegensatz zum Veganer, der auch Nahrungsmittel isst die noch am Baum hängen oder die geerntet werden.

Zudem essen Frutarier auch keine Knollen, Blätter oder Wurzeln von Nahrungspflanzen.

Gemeinsamkeiten haben die beiden Ernährungsrichtungen jedoch, sie tragen keine tierischen Kleider, essen keine tierischen Produkte und verwenden keine tierischen Kosmetikartikel.



Dieses Symbol wird als
Zeichen für Vegetarische
Produkte verwendet.



Dieses Symbol wird als
Zeichen für Vegane
Produkte Verwendet.