



Vegetarier

05. Mai 2009

Als [Vegetarier](#) [1] bezeichnet man im Allgemeinen Menschen, die kein Fleisch essen. Im Speziellen unterscheidet man verschiedene Gruppen von Vegetariern. Manche Menschen verzichten nur auf Fleisch, essen aber andere tierische Produkte wie Käse, Milch oder Eier. Sie werden Ovo-Lacto-[Vegetarier](#) [1] genannt. Wer darüber hinaus noch auf Ei verzichtet, ist ein Lacto-[Vegetarier](#) [1]. Die meisten Einschränkungen nimmt der Veganer in Kauf: Er verzichtet nicht nur auf alle Lebensmittel, die vom Tier kommen, sondern auch auf alle anderen tierischen Produkte: dazu zählen zum Beispiel Wolle oder Leder.

Um auch als [Vegetarier](#) [1] gesund zu bleiben, muss man sehr ausgewogen und vielseitig essen, damit der Körper mit allen lebenswichtigen Nährstoffen versorgt wird. Vor allem auf die Zufuhr von Eisen, bestimmten Vitaminen oder Calcium muss man achten.

Es gibt unterschiedliche Gründe, warum jemand zum [Vegetarier](#) [1] wird. Viele halten es für gesünder, wenn sie auf Fleisch verzichten. Denn erwiesen ist, dass [Vegetarier](#) [1] weniger anfällig für Durchblutungsstörungen, Bluthochdruck oder Herzinfarkte sind.

Andere sind davon überzeugt, dass es Menschen nicht zusteht, Tiere auszubeuten und zu töten. Für viele stehen aber auch die Umweltbelastungen durch Massentierhaltung im Vordergrund, zu denen sie nicht mehr betragen möchten. Außerdem finden sie es unverantwortlich, dass man mehr als 10 kg Getreide verbraucht, um 1 kg Rindfleisch zu erzeugen. Davon könnten viele Menschen ernährt werden, die heute hungern müssen.

In den letzten zwanzig Jahren hat sich die Zahl der [Vegetarier](#) [1] in Deutschland mehr als verzehnfacht. Ganz besonders groß ist der Anstieg immer dann, wenn Fleisch ins Gerede kommt. Das war zum Beispiel im November 2000 so. Damals wurde der erste Fall von [BSE](#) [2] in Deutschland bekannt. Diese Tierseuche kann auch Menschen krank machen, wenn sie infiziertes Fleisch essen. Auch wenn aufgedeckt wird, dass Fleisch lange nach dem Verfallsdatum verkauft wird oder mit Chemikalien verunreinigt ist, entschließen sich viele Menschen, [Vegetarier](#) [1] zu werden. Jeder zehnte Deutsche soll inzwischen [Vegetarier](#) [1] sein.



[Datenschutz](#)

[Impressum](#)

Quellen-URL: <https://sowieso.de/portal/lexikon/vegetarier>

Verweise:

[1] <https://sowieso.de/portal/lexikon/1006>

[2] <https://sowieso.de/portal/lexikon/822>