

Vegetarier oder Fleischesser? Wer lebt gesünder?

In der heutigen Zeit gibt es immer öfter Diskussionen und Meinungen über die richtige Ernährung. Sehr oft werden Ernährungsrichtungen von sogenannten Trends bestimmt.
Lara Steger

Sponsored by



Unsere Gesellschaft lässt sich immer öfter von mehr oder weniger gesunden bzw. ungesunden Ernährungstrends beeinflussen. Ganz besonders beim Thema fleischlose Ernährung gehen die Meinungen sehr weit auseinander.

Da mir dieses Thema sehr am Herzen liegt und ich selbst sehr gerne immer wieder mal Fleisch esse, möchte ich hier näher darauf eingehen. Unsere Vorfahren waren hervorragende Jäger, die den ganzen Tag Wild erlegten, Fleisch war ein Hauptnahrungsmittel. Wissenschaftler fanden jedoch heraus, dass sich die Steinzeit-Menschen hauptsächlich von pflanzlicher Nahrung, wie Früchten, Beeren und Pilzen ernährten. Somit konnte die Theorie, dass der Verzehr von Fleisch essentiell sei und uns zu dem gemacht habe, was wir heute sind, widerlegt werden.

Ist Fleisch wirklich gesund?

Aus meiner Recherche konnte ich feststellen, dass viele Menschen einen erheblichen Mineralstoffmangel aufweisen, an dem der häufige Verzehr von tierischen Produkten schuld ist.

Zivilisationskrankheiten

In unserer westlichen Welt, in der viel Fleisch, Fett und Zucker verzehrt wird, kommen sogenannte Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, hoher Blutdruck, Herzinfarkt und diverse Krebserkrankungen auffallend häufig vor. Besonders erwähnenswert und ethisch bedenklich sind auch Massentierhaltung und die Tötung von Tieren im Allgemeinen.

Es gibt auch Ersatz für Fleisch. Wertvolle Omega-3-Fettsäuren findet man in fettreichen Fischarten. Auch Leinsamen-Öl enthält große Mengen an diesen Fettsäuren. Ein Vorteil von Fleisch ist die hohe Mikronährstoffdichte, so kann man dem Körper durch eine geringe Menge an einfachen Lebensmitteln eine große Menge an lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen zuführen.

Vegetarier im Vorteil?

Auch ein vegetarisches Leben weist Vorteile und Nachteile auf. Einer der Vorteile ist, dass die Vegetarier selten an Bluthochdruck leiden und weniger Gewichtsprobleme haben. Ihre Cholesterinwerte sind besser, auch erkranken sie nicht so oft an Diabetes. Doch insgesamt wurde die Gesundheit der Vegetarier als weniger gut eingeschätzt. Fleisch enthält essenzielle Nährstoffe, die Gemüse entweder gar nicht oder nur in geringen Mengen liefert.



LARA STEGER

Don't give up the beginning is always the hardest



Foto: Larar Steger

Fazit ist, dass sowohl das vegetarische Leben als auch das Essen von Fleisch Vor- und Nachteile mit sich bringt. Eine Mischung von beidem ist sicher ein gesunder Lifestyle, aber natürlich muss jeder für sich entscheiden, welchen Weg er gehen möchte.