

## Vegetarier – Von wegen Körnerfresser

**Die Zahl der Vegetarier hat sich in Deutschland in den vergangenen 20 Jahren verzehnfacht. Aber können Triathleten ihren Nährstoffbedarf mit einer vegetarischen Ernährung decken?**

Über Millionen von Jahren ernährten sich die Menschen in vielen Regionen der Erde überwiegend oder vollkommen vegetarisch. Aus einem einfachen Grund: Tierische Nahrung war oft knapp und die Jagd aufwändig – pflanzliche Nahrungsquellen waren leichter verfügbar. Der freiwillige Verzicht auf tierische Produkte wurde aber bereits in der Antike durch den Philosophen Pythagoras (Griechenland, 570-500 v. Chr.) begründet, der aus philosophisch-ethischen Gründen eine vegetarische Ernährung empfahl. Seither haben sich die Beweggründe gewandelt, heute steht vor allem das Gesundheitsbewusstsein im Vordergrund. Nicht zuletzt durch die Lebensmittel- und Fleisch-Skandale der vergangenen Jahre motiviert, hat die Zahl der Vegetarier in der deutschen Bevölkerung stark zugenommen: von 0,6 Prozent im Jahre 1983 auf 8 Prozent in 2001 – Tendenz steigend. Eine vegetarische Ernährung liegt also heute mehr denn je im Trend. Zur Zahl der Vegetarier unter den Triathleten gibt es noch keine genauen Zahlen.

Bei einer vegetarischen Ernährung (lateinisch: vegeta-  
re = beleben) wird auf bestimmte oder alle Lebensmittel

tierischer Herkunft verzichtet. Im Gegensatz dazu steht die „normale“ sogenannte omnivore Ernährung (Omnivoren = Allesfresser) mit einer Mischung aus pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln. Heute gibt es eine Vielzahl unterschiedlich strenger Formen der vegetarischen Ernährung. Eine besondere Gruppe stellen die sogenannten „Pudding-Vegetarier“ dar. Diese (oft Jugendliche) verzichten zwar auf tierische Produkte, ändern aber ansonsten ihre oft einseitige und ungesunde Ernährung nicht. Durch die Bevorzugung stark verarbeiteter und ballaststoffarmer Lebensmittel (z.B. weißmehl- und zuckerhaltige Produkte wie Puddingdesserts) kann es dann leicht zu Mangelerscheinungen kommen.

Eine vegetarische Ernährung ist durch einen hohen Anteil pflanzlicher Lebensmittel (Gemüse, Obst, Vollkornprodukte) gekennzeichnet. Dadurch essen Vegetarier mehr Ballaststoffe und ungesättigte Fettsäuren sowie weniger gesättigte Fettsäuren, Cholesterin, Purine und nehmen oft eine geringere Kalorienmenge auf. Dies entspricht weitgehend den Regeln für eine gesunde Ernährung. Dadurch leiden Vegetarier seltener unter Übergewicht und haben niedrigere Blutdruckwerte und bessere Cholesterinwerte als Nicht-Vegetarier. In der Folge leiden sie seltener unter sogenannten Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, Osteoporose oder Gicht. Auch einigen Krebsarten kann eine vegetarische

Ernährung vorbeugen. Eine Fülle von Langzeitstudien über den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheitszustand zeigt, dass eine ovo-lakto-vegetarische Ernährung zahlreiche positive Effekte haben kann. Dies wird allerdings nicht nur auf die Ernährungsweise, sondern auch auf eine insgesamt gesündere und bewusstere Lebensweise (Rauch- und kein Alkoholverzicht, viel Bewegung) von Vegetariern zurückgeführt.

Bei einer wie auch immer gearteten vegetarischen Ernährung ist es wichtig, die ausreichende Zufuhr bestimmter für den Organismus unverzichtbarer Nährstoffe genau zu beachten. Da der typische Vegetarier meistens recht gut in-

formiert ist, wählt er meistens hochwertigere Lebensmittel aus. Vor allem deshalb schneiden wohl Vegetarier bei der Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen oft besser ab als Gemischtköstler. Eine vegetarische Kost enthält beispielsweise größere Mengen an  $\beta$ -Karotin, Vitamin C und Folsäure als die übliche Kost, da diese Vitamine besonders in Früchten, Gemüse und anderen pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen. Dagegen ist die Zufuhr der Vitamine D, B2 und B12 mit vegetarischer Kost meist niedriger, da diese Vitamine hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln enthalten sind. Problematisch wird eine vegetarische Ernährung immer dann, wenn ein erhöhter Nährstoffbedarf wie zum Beispiel im wettkampforientierten Triathlon auf ein mangelndes Ernährungswissen trifft. Vor allem in Bezug auf die Versorgung mit Eiweiß, Eisen, Zink, Jod und Vitamin B12 kann es dann zu Engpässen kommen.

Eine gute Vitalstoff-Versorgung ist wichtig für die körperliche Leistungsfähigkeit, die schnelle Regeneration und eine langfristig gute Gesundheit. Vegetarier unter den Triathleten sollten sich daher besonders intensiv mit ihrer Ernährung auseinandersetzen, um Mangelerscheinungen vorzubeugen. Für sie ist Abwechslung, Vielseitigkeit und Qualität der Lebensmittel besonders wichtig. Vegetarier, die regelmäßig Milch, Milchprodukte und Eier verzehren und in ihrer Kost Gemüse, Obst und Getreideprodukte abwechslungsreich kombinieren, können ihren Nährstoffbedarf in der Regel decken. Im Zweifel oder bei unklaren Beschwerden kann eine Mikronährstoff-Laboranalyse beim Spezialisten Aufschluss geben, ob ein Mangel an bestimmten Nährstoffen vorliegt.

### Formen vegetarischer Ernährung

**ovo-lakto-vegetarische Ernährung** Die häufigste Form der vegetarischen Ernährung: Neben pflanzlichen Lebensmitteln werden nur Produkte verzehrt, die von lebenden Tieren stammen (Eier, Eiprodukte, Honig, Milch und Milchprodukte). Gemieden werden Fleisch, Fisch und entsprechende Produkte.

**lakto-vegetarische Ernährung** Meiden von Fleisch, Fisch, Eiern. Milch und Milchprodukte werden verzehrt.

**(ovo-lakto-)pisce-vegetarische Ernährung** Es wird Fisch (Pisces) verzehrt (gegebenenfalls zusätzlich zu Ei, Milch und Honig).

**vegane Ernährung** Verzicht auf sämtliche vom Tier stammenden Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Milch, Eier und Honig)

**„semivegetarische“ Ernährung („Liberale Vegetarier“)** Zu dieser Gruppe gehören Gesundheitsbewusste, die den Verzehr von (rotem) Fleisch stark einschränken. Oft werden Fisch und Geflügel gegessen.