

ERNÄHRUNG

MODUL VEGETARISMUS UND VEGANISMUS

Ziele

- Die SchülerInnen kennen Merkmale einer vegetarischen bzw. veganen Ernährung.
- Die SchülerInnen wissen, wodurch VegetarierInnen und VeganerInnen Fleisch- und Fischprodukte ersetzen können.
- Die SchülerInnen können ausführen, was es bei einer gesunden, fleischlosen Ernährung zu beachten gibt.
- Die SchülerInnen wissen, wo sie verlässliche Informationen zum Thema finden können.

Wissen für PädagogInnen

VegetarierInnen essen aus gesundheitlichen, ethischen oder ökologischen Aspekten wie Umweltschutz und CO₂-Ausstoss kein Fleisch und keinen Fisch. Manche verzichten darauf, weil es ihnen nicht schmeckt. VeganerInnen verzichten neben Fleisch und Fisch auf alle tierischen Produkte wie Eier, Milchprodukte oder Honig. Sie essen ausschließlich pflanzliche Lebensmittel. Tierische Produkte ersetzen sie durch Hülsenfrüchte, Fleischersatzprodukte wie Soja- oder Weizenproteinprodukte, Soja-, Hafer-, und Mandeldrinks sowie Nüsse und Samen. 1% der ÖsterreicherInnen ernähren sich vegan (www.stmk.arbeiterkammer.at).

Die deutschsprachigen Gesellschaften für Ernährung empfehlen eine vollwertige Ernährung in Form von Mischkost. Sie sollte zum größten Teil aus pflanzlichen und zum kleineren Teil aus tierischen Lebensmitteln inklusive Fisch und wenig Fleisch- und Fleischerzeugnissen bestehen (www.ernaehrungs-umschau.de). Die US-amerikanische Academy of Nutrition and Dietetics empfiehlt eine vegetarische und vegane Ernährung, wenn Betroffene sie gut planen und Vitamin B12 angereicherte Lebensmittel oder Vitamin-B12-Nahrungsergänzungsmittel einnehmen (www.ernaehrungs-umschau.de).

Für VegetarierInnen und VeganerInnen können Eisen, Vitamin B12 oder D kritische Nährstoffe (Nährstoffe deren Aufnahme unzureichend ist) sein. Pflanzliche Nahrungsmittel wie Hülsenfrüchte, Nüsse, Ölsaaten und einige Getreidesorten liefern uns Eisen. Der Körper kann es in Kombination mit Vitamin C besser aufnehmen. Letzteres findet sich in Paprika und Johannisbeeren.

VegetarierInnen können den Bedarf an Vitamin D mit Eiern und Milchprodukten abdecken. Sie sollten mindestens 300g Milchprodukte pro Tag verzehren, um eine ausreichende Menge an Vitamin B12 aufzunehmen (Koerber et al., 1981) und um den Kalziumbedarf abzudecken. 20 Minuten Sonneneinstrahlung täglich decken den Bedarf an Vitamin D, VeganerInnen finden in Pilzen eine zusätzliche Quelle. Da Vitamin B12 in pflanzlichen Lebensmitteln nur in winzigen Mengen vorkommt, wird VeganerInnen zu einer Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln geraten. Der Kalziumbedarf kann pflanzlich über Gemüsesorten wie Brokkoli, Grünkohl und Fenchel abgedeckt werden.

Eiweiß kann der Körper besser aufnehmen, wenn wir verschiedene Eiweißquellen kombinieren, etwa in Form von Linsen und Reis, Erbsen und Brot oder Kartoffeln mit Ei.

ÖsterreicherInnen essen durchschnittlich zu viel Fleisch. Verglichen dazu leben VegetarierInnen gesünder. Studien zeigen, dass eine bewusste vegetarische Ernährung chronischen Erkrankungen wie Herz-Kreislaufbeschwerden oder Diabetes vorbeugt. Sogenannte PuddingvegetarierInnen, die Fleisch weglassen, aber viel Fett und Süßes essen, haben keine gesundheitlichen Vorteile (www.eufic.org).

Vegan zu leben bedeutet nicht zwangsläufig, gesund zu leben. In Supermärkte steigt die Auswahl an Wurst- und Käseimitaten. Solche Ersatzprodukte sind hochverarbeitet und beinhalten viel Fett, Zucker, Salz und andere Zusatzstoffe.

Aus ökologischer Sicht lohnt es sich, wenn wir weniger Fleisch und Fisch essen oder ganz darauf verzichten. Landwirtschaft ist für 30% der menschgemachten Treibhausgase und 70% des Wasserverbrauchs weltweit verantwortlich. Die Fleischproduktion ist für globale Umweltprobleme verantwortlich. Essen wir weniger Fleisch und Fisch und kaufen wir mehr regionale und saisonale Lebensmittel, tun wir der Umwelt etwas Gutes (www.eufic.org).

Quellen

Arbeiterkammer Niederösterreich. (2017). Ernährungstrends unter der Lupe. Was gibt´s Neues rund ums Thema Essen. Download vom 09.09.2019, von https://stmk.arbeiterkammer.at/service/broschuerenundratgeber/konsument/20180207_Ernaehrungstrends-unter-der-Lupe-barrf.pdf

Deutsche Gesellschaft für Ernährung. (2016). Vegane Ernährung. Position der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Download vom 09.09.2019, von www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2016/04_16/EU04_2016_M220-M230_korr.pdf

Ernährungsumschau. (2017). Position der US-amerikanischen Academy of Nutrition and Dietetics: Vegane Ernährung bei guter Planung für alle geeignet. Download vom 12.12.2019, von www.ernaehrungs-umschau.de/print-news/12-05-2017-position-der-us-amerikanischen-academy-of-nutrition-and-dietetics-vegane-ernaehrung-bei-guter-planung-fuer-alle-geeignet/

EUFIC – Europäisches Informationszentrum für Lebensmittel. (2011). Vegetarismus: was brauchen Vegetarier zu essen? Download vom 09.09.2019, von www.eufic.org/de/healthy-living/article/vegetarianism-nutritional-aspects-to-consider-when-going-green

EUFIC – Europäisches Informationszentrum für Lebensmittel. (2018). Der Weg zu einer nachhaltigeren Ernährung. Download vom 09.09.2019, von www.eufic.org/de/food-production/article/towards-more-sustainable-diets

Koerber et. al. (1981). Vollwert-Ernährung Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung, Haug Verlag

Fallbeispiele

Fallbeispiel für SchülerInnen der Unterstufe

Eine Freundin entscheidet, vegetarisch zu leben. Sie isst ab sofort nur mehr Beilagen wie Reis und Kartoffeln und Desserts. Bei den Hauptspeisen lässt sie das Fleisch weg und im Jausenweckerl die Wurst. Dein Bruder ist schon länger Vegetarier und du weißt, dass er sich gut überlegt, wie er sich ausgewogen vegetarisch ernähren kann. Was rätst du deiner Freundin? Wie stehst du zu gut geplanter vegetarischer Ernährungsweise?

Fallbeispiel für SchülerInnen der Oberstufe

Ein Freund sportelt gerne und trainiert mehrmals die Woche im Fitnessstudio. Er ernährt sich vegan. Er hat gelesen, dass SportlerInnen, die sich vegan ernähren, darauf achten müssen, genug Eiweiß zu sich zu nehmen. Er überlegt, ob er beginnen soll, wieder Fleisch zu essen oder ob er mit der veganen Ernährung seinen Eiweißbedarf decken kann. Er fragt dich um Unterstützung. Wo findet er verlässliche Informationen, damit er eine Entscheidung treffen kann? Welche Informationen sind nicht vertrauenswürdig?

Reflexionsfragen für SchülerInnen

- Was sind Merkmale einer vegetarischen bzw. veganen Ernährung?
- Aus welchen Gründen verzichten Menschen auf tierische Produkte?
- Sind Fleisch- und Fischprodukte für eine gesunde Ernährung notwendig?
- Worauf sollten VeganerInnen und VegetarierInnen achten?
- Ist es für eine gesunde Ernährung ausreichend, nur Beilagen zu essen?
- Wo findest du verlässliche Informationen, wenn du deine Ernährung umstellen möchtest?
- Welche Rolle spielt Genuss beim Essen?
- Wer kann Texte zu Ernährung im Internet erstellen?
- Welche Qualifikationen sollte eine Person haben, um Ernährungsempfehlungen geben zu können?
- Weshalb solltest du besonders skeptisch gegenüber Ernährungsempfehlungen von InfluencerInnen oder YouTuberInnen sein?

Materialien zu Partner-/Gruppen-/Einzelarbeit

www.feel-ok.at/de_AT/schule/themen/alle_arbeitsblaetter.cfm

Abschlussdiskussion mit der gesamten Klasse

Vertiefungsübungen

Vertiefungsübung für SchülerInnen der Unterstufe

Die SchülerInnen bilden Kleingruppen und erstellen eine MindMap mit Gründen, warum sich Menschen vegetarisch oder vegan ernähren. Soziale, ethische und ökologische Aspekte sollen einfließen.

Vertiefungsübung für SchülerInnen der Oberstufe

Die SchülerInnen bilden Kleingruppen. Jede Kleingruppe sucht sich eine/n Food-Blogger aus und nimmt seine/ihre Inhalte kritisch unter die Lupe. Worüber schreibt sie oder er? Welche Qualifikation hat sie oder er? Woher stammen die Informationen? Was fällt kritisch auf? Sie bereiten die Ergebnisse auf und präsentieren sie.

Weitere Informationen und Materialien zum Thema

Experimente rund ums Thema Essen

www.openscience.or.at/hungryforscienceblog/

Bundeszentrum für Ernährung: Fragen, Mythen, Halbwahrheiten, Fakten über Lebensmittel

www.bzfe.de/inhalt/fragen-mythen-fakten-1492.html

Fragen und Antworten zur veganen Ernährung

www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/faqs/vegane-ernaehrung/

Fragen und Antworten zur vegetarischen und veganen Ernährung

www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/ernaehrung/themen/ernaehrungsformen_und_unvertraeglichkeiten/ernaehrungsformen/vegetarisch_essen.cfm