

# VEGANETHICS

## CRUELTY FREE LEBEN

## INFORMATION ZUR ERNÄHRUNG

Richten Sie ihre Ernährung auf Grundlage einer vielfältigen Vollwertkost aus und wählen Sie Nahrungsmittel von den folgenden Nahrungsmittelgruppen auf einer täglichen Basis:

- **Getreide** - z.B. Gerste, Reis, Zuckermais (Mais), Weizen (Brot, Pasta), Haferflocken
- **Hülsenfrüchte** - z.B. Bohnen, Erbsen, Linsen (gekocht oder gekeimt)
- **Nüsse & Samen** - z.B. alle Sorten von Nüssen, Nusspaste (Erdnussbutter, Kashewnussbutter etc.), Kürbis-, Sonnenblumen- und Sesamsamen und Sesamsamencreme (arab. Tahin). Auch gekeimte Samen, wie z.B. Alfalfa, Senf usw.
- **Gemüse** (gekocht und/oder roh)
- **Früchte** (frische, getrocknete und tiefgefrorene)

## EINIGE VEGANE QUELLEN VON GRUNDNÄHRSTOFFEN

### Protein

Vollkorn (z.B. Vollkorn-Weizenmehl und -Brot, brauner Reis), Nüsse (z.B. Hasel-, Cashew-, Paranüsse bzw. Brasilnüsse, Mandeln), Sonnenblumen- und andere Samen, Hülsenfrüchte (z.B. Erbsen, Linsen, Bohnen), Sojamehl, Sojamilch, Tofu

### Kohlenhydrate

Vollkorn (z.B. Weizen, Haferflocken, Gerste, Reis), Vollkornweizen- oder Roggenbrot, Pasta und andere Mehlprodukte, Linsen, Bohnen, Kartoffeln, getrocknete und frische Früchte

### Fette

Nüsse und Samen, Nuss- und Samenöl, vegane/rein pflanzliche Margarine, Avocados

### Essentielle Fettsäuren

Zwei mehrfach ungesättigte Fettsäuren die nicht im Körper hergestellt werden sind Linolsäure (Omega 6 Gruppe) und Alfa-Linolensäure (Omega 3 Gruppe)

**Linolsäure** - Färberdistel- (Saflor), Sonnenblumen-, Mais-, Nachtkerzen- & Soja-Öle,

**Alfa-Linolensäure** - Leinsamen-, Kürbiskern-, Walnuss-, Soja- und Rapsamen-Öle (sehen Sie dazu die Information über [Essentielle Fettsäuren](#))

### Vitamine

**A** Karotten, Spinat, Kürbis, Tomaten, dunkles Grüngemüse, vegane/rein pflanzliche Margarinen

**B** Nüsse, Vollkorn, Haferflocken, Müsli, Hülsenfrüchte, Hefe-Extrakt (z.B. Vitam-R oder Marmite, Edelhefeflocken), grünes Blattgemüse, Kartoffeln, Pilze und getrocknete Früchte

**B12** vegane - auf Melassebasis erzeugte - B12 Nahrungsmittelergänzungen, angereicherte Hefe-Extrakte (z.B. Marmite), Sojamilch (z.B. Plamil), abgepackte 'veggie burger' Mixturen (jeweils auf der Packung angegeben), Produkte texturierten pflanzlichen Proteins (TVP) (Packungsangaben).

**C** Zitrusfrüchte (z.B. Orangen, Zitronen, Grapefruit), rote und schwarze Johannisbeeren, Beeren generell, grünes Gemüse und Kartoffeln

**D** Sonnenlicht, einige Sojamilchprodukte und vegane/rein pflanzliche Margarinen

**E** Nüsse, Samen, Vollkorn und Vollkornmehle, Pflanzenöle

### **Mineralien**

**Kalzium** Melasse, Samen, Nüsse, Carob, Hülsenfrüchte (z.B. Sojabohnen, Tofu, Bohnen, Miso - fermentierte Sojabohnenpaste, Petersilie, Feigen (getrocknet), Meerespflanzen, Getreidekörner (z.B. Haferschrotmehl), angereicherte Sojamilch

**Eisen** Samen, Nüsse, Hülsenfrüchte, Miso, Getreidekörner, getrocknete Früchte, Melasse, Meerespflanzen, Petersilie, grünes Blattgemüse, die Verwendung von gusseisernem Kochgeschirr

## **DIE 'PROBLEM-NÄHRSTOFFE' SIND SCHLIESSLICH DOCH KEIN PROBLEM!**

### **PROTEIN**

Veganen Personen wurde in der Vergangenheit empfohlen 'sich ergänzende' proteinhaltige Nahrungsmittel bei jeder Mahlzeit zu kombinieren, um so sicher zu gehen die korrekte Balance von Aminosäuren zu erhalten. Untersuchungen haben aber gezeigt, dass dies nicht notwendig ist. Die *American Dietetic Association* erklärte in ihrem 1988er Bericht über Vegetarismus, dass es völlig adäquat ist eine Sorte einer proteinhaltigen Nahrung auf täglicher Basis zu sich zu nehmen (sehen Sie dazu auch folgende Information auf der Website der [http://www.eatright.org/Public/GovernmentAffairs/92\\_17084.cfm](http://www.eatright.org/Public/GovernmentAffairs/92_17084.cfm)). Die Auffassung, dass pflanzliches Protein 'unvollständig' sei und einen Mangel an einigen Aminosäuren verursache, ist ein Mythos. Das Protein eines Vollkorntoastes und das von einem später gegessenen Tofu, sind an sich bereits 'komplett' und werden vom Körper genutzt. Sehen Sie dazu die Information über [Protein](#).

### **VITAMIN B12**

Viel Besorgnis wurde darüber erzeugt, wie man genügend Vitamin B12 bekommt. B12 Mängel sind bei veganen Personen selten; die ausreichende Versorgung des Körpers mit dem Vitamin muss aber bewusst sichergestellt werden. (B12 wird von Bakterien erzeugt und man bekam es traditionell durch frisches Gartengemüse und fermentierte Nahrungsmittel. Wegen der intensiven Behandlung in der Lebensmittelindustrie, kann man sich nicht mehr auf diese Nahrungsmittel als adäquate Quellen von B12 verlassen.) Achten Sie darauf, täglich eine ausreichende Zufuhr an Vitamin B12 über mit B12 angereicherte Nahrungsmittel oder über B12 Nahrungsmittelergänzungen zu erhalten. Sehen sie dazu die Information über [Vitamin B12](#).

### **EISEN**

Entgegen allen Schauergeschichten enthält eine vegane Ernährungsweise mehr als das zweifache der empfohlenen Menge an Eisen und Anämie kommt bei veganen Personen selten vor. Obwohl pflanzliches Eisen nicht so gut absorbiert wird wie Eisen aus Fleisch und obwohl die Ballaststoffe und Phytate in pflanzlichen Nahrungsmitteln die Eisenabsorption beeinträchtigen können, gleichen die überdurchschnittlichen Mengen an Vitamin C, die von den meisten veganen Personen aufgenommen werden, diese Faktoren aus. Sehen Sie dazu die Information über [Eisen](#).

## KALZIUM

Untersuchungen haben gezeigt, dass die aufgenommenen Mengen an Kalzium bei veganen Personen adäquat sind, und es gab keine Berichte über grundsätzliche Kalziummängel. Der hohe Boron-Gehalt (reichlich in Früchten und Gemüse) einer veganen Ernährung und der Ausschluss von Fleisch, helfen dem Körper Kalzium zu erhalten. Untersuchungen an Knochen veganer- und vegetarischer Personen haben gezeigt, dass die Wahrscheinlichkeit von Osteoporose nicht größer ist und sogar geringer sein kann als bei omnivoren Personen. Sehen Sie dazu die Information über [Kalzium](#).

## ALLGEMEIN VERBREITETE TIERISCHE INHALTSSTOFFE UND DERIVATE

*Albumen/Albumin* - Eiweiß

*Anchovie* - kleiner Fisch aus der Gattung der Heringe

*Borsten* - kräftiges Tierhaar, meistens von Schweinen

*Kasein\** - Hauptprotein von Milch

*Cholecalciferol (D<sub>3</sub>)* - Vitamin gewonnen aus Lanolin oder Fischöl

*Cochineal (E120)* - Farbe bestehend aus getrockneten Körpern von Schildläusen

*Gelatin(e)* - Gelee/Geliermittel erhalten durch das Kochen von Tierhäuten, -sehnen, -bändern, -knochen

*Isinglass* - sehr reine Form von Gelatine, erhalten aus den Schwimmblasen von Süßwasserfischen

*Lactic acid (E270)\** - Säure produziert durch die Fermentation von Milchzucker

*Lactose* - Milchzucker

*Lanolin(e)* - Fett extrahiert aus Schafswolle

*Lecithin (E322)\** - fettige Substanz, die in Nervengewebe, Eigelb, Blut & anderem Gewebe vorhanden ist

*Rennet/Lab* - Extrakt vom Kälbermagen

*Shellac (904)* - Absonderung von Insekten

*Tallow/Talg* - hartes Tierfett

*Whey/Molke* - Rückstand von Milch, nachdem das Kasein und das meiste des Fettes entfernt wurden

*\*kennzeichnet, dass die Substanz auch nicht aus Tierischem gewonnen sein kann*

## ZUSÄTZE/ADDITIVE

Es gibt ungefähr 3,800 Additive die in bearbeiteten Nahrungsmitteln verwendet werden. Viele sind nicht mit dem E-Präfix bezeichnet (das die Genehmigung der EU erkennen lässt). Zu den Additiven oder Zusatzstoffen die immer aus Tieren gewonnen sind, gehören: E120 - Cochineal, E542 - essbares Knochen-Phosphat, E631 - Natrium 5-Inosinat, E901 - Bienenwachs, Calcium-Mesoinositol-Hexaphosphate, Lactose, sperm-oil und Spermaceti (vom Pottwal). Die anderen Additive können tierischen- oder pflanzlichen Ursprungs sein. Es hängt tatsächlich davon ab was der Hersteller jeweils verwendet. Um 100% über den Ursprung irgendeines Additivs in einem Produkt sicher zu gehen, ist es notwendig beim Hersteller nachzufragen.

Sehen Sie in Zusammenhang mit Inhaltsstoffen generell auch die Liste: [Kriterien der Vegan Society](#) und [Tierische Inhaltsstoffe und ihre Alternativen](#).

## WEITERE LEKTÜRE

Die *Vegan Society* GB bietet Bücher und Videos per mail-order an. Sie können sich eine 'publications and merchandise' Liste zuschicken lassen oder einfach den E-Shop der Vegan Society besuchen. Die *Vegan Society* GB veröffentlicht auch den populären Taschenbuchführer '**The Animal Free Shopper**', der jetzt auch umsonst im Internet abrufbar ist. Dieser Shoppingführer ist für Leute die das Leiden von Tieren vermeiden wollen und gliedert sich in Abschnitte über Nahrungsmittel, Getränke, Bekleidung, Haushaltswaren und Tierpflege.

Im August 1995 veröffentlichte die *Vegan Society* die zweite Auflage von 'Vegan Nutrition' von Dr. Gill Langley (MA PhD MIBiol.). Das Buch ist vor einiger Zeit auch auf deutsch erschienen: Vegane Ernährung, Echo Verlag. Es bietet Leuten die sich professionell mit Gesundheit befassen eine klare Zusammenfassung von Untersuchungen im Bereich Veganismus und denen die vegan werden wollen oder bereits praktizierende 'vegans' sind ein solides Verständnis über die vegane Ernährung.

Eine neuere Publikation über die pflanzlich-basierende Ernährung ist 'Plant Based Nutrition and Health' von Dr. Stephen Walsh:

### Stephen Walsh über Gesundheit und die pflanzlich basierende Ernährung:

"Plant Based Nutrition and Health"

This is the one we've all been waiting for - all you need to know about healthy vegan eating, based on the most up to date scientific studies and researched and written by the Chair of the Vegan Society. The result of many months of study and discussion, both within the UK and internationally (the author is also Science Coordinator of the International Vegetarian Union), this is the book no vegan should be without - not just for our own health, but to challenge myths about veganism put about by the ignorant, the uninformed and those with vested interests in the exploitation of animals.

Acclaimed by The Sunday Times as an "accomplished databuster" in debunking spurious claims by the dairy industry, Stephen Walsh has analysed the results of thousands of scientific studies to produce straightforward recommendations for optimal health at all stages of life. "I am not interested in research for the sake of fine debating points," he says, "but to help people improve their lives."

Plant Based Nutrition and Health by Stephen Walsh PhD

ISBN 0-907337-27-9 (Hardback) £12.95

ISBN 0-907337-26-0 (Paperback) £7.95

Published by The Vegan Society, available from [www.vegansociety.com/shop](http://www.vegansociety.com/shop)