

Ernährungstypen

Veganer bis Flexitarier - wer isst was?

Die bekanntesten Ernährungsweisen im Überblick

VEGANER



Veganismus beschreibt eine Ernährung, aber auch eine Lebensweise. Wer sich vegan ernährt, verzichtet auf Nahrung tierischen Ursprungs. Das sind zum Beispiel Eier, Tiermilch und Honig sowie die daraus hergestellten Lebensmittel und Zusatzstoffe (wie Aromastoffe aus Molke oder mit Hausenblase geklärten Wein), so weit sie als solche zu erkennen sind und sich umgehen lassen. Wer vegan lebt, lehnt auch die Nutzung tierischer Produkte ab. Das reicht von den Daunen im Federbett über den Wollpullover bis zur Seife aus tierischen Fetten.

FRUTARIER



Ihnen ist vegane Ernährung nicht konsequent genug, sie wollen, dass auch Pflanzen nicht ihretwegen leiden. Deshalb ernähren sie sich nur von pflanzlichen Produkten, deren Gewinnung die Pflanze nicht schädigt. Das sind vor allem Fallobst, Nüsse und Samen. Manche Frutarier akzeptieren jedoch Honig als Nahrungsmittel.

PESCETARIER



Unter Pescetarismus versteht man eine Ernährungsweise, die den Verzehr von Fleisch ausschließt, aber Fisch beinhaltet. Auch Honig, Eier oder Tiermilch sind erlaubt. Krebs- und Weichtiere stehen nur bei manchen Pescetariern auf dem Speiseplan.

ROHKÖSTLER



Diese Ernährungsform ist – obwohl die Mehrheit ihrer Anhänger vegan isst – grundsätzlich offen für alle Arten von Lebensmitteln. Allerdings dürfen sie während der Verarbeitung nicht auf mehr als 40 Grad erhitzt werden oder müssen im Rohzustand sein. So sollen Vitamine und Enzyme erhalten bleiben.

FLEXITARIER



Ab und an ein Stück Fleisch oder Fisch kann schon auf dem Teller landen, denn Flexitariern geht es weniger um den Erhalt tierischen Lebens als um eine gesunde Ernährung. Manchen schmeckt Fleisch aber einfach nicht so gut.

PRODUKTE mit bzw. aus...



Fleisch Ei Milch Honig Fisch¹ Gelatine

EINSTUFUNG

Verzicht bedingt erlaubt

VEGETARIER



Sie verzehren nur Produkte vom lebenden Tier: Milch, Eier, Honig, sowie die daraus hergestellten Lebensmittel und Zusatzstoffe. Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte stehen nicht auf dem Speiseplan. Untergruppen sind die OVO-VEGETARIER, die keine Milchprodukte konsumieren, und die LACTO-VEGETARIER, die auf Eier verzichten.

OVO-VEGETARIER



LACTO-VEGETARIER



PUDDINGVEGETARIER



Dieser Begriff ist tadelnd gemeint: Während ein Teil der Vegetarier (und Veganer) sich aus gesundheitlichen Gründen fleischlos ernährt, spielt die Gesundheit für Puddingvegetarier keine Rolle. Sie achten nicht auf Vitamine, Ballaststoffe oder Kalorien, sondern lediglich darauf, dass kein Tier zu Schaden kommt.

FREEGANER



Der Freeganismus ist eine politisch motivierte Lebensweise, die grundsätzlich kein Lebensmittel ausschließt – nur darf es nicht aus kommerziellem Handel stammen. Freeganer sind Aktivisten, die auf selbstangebaute, geschenkte, gefundene oder von anderen weggeworfene Produkte zurückgreifen, um auf das Konsumverhalten ihrer Mitmenschen und auf Armut hinzuweisen.

¹auch Krebs- und Weichtiere