

# Vegetarisch



Def. Vegetarische Ernährung schließt Fleisch, Fisch und andere tierische Bestandteile, wie Gelatine, Lab und Kichererbsen, aus. Veganer konsumieren Gemüse wie Milch, Käse und Honig, verzichten aber aus ethischen Gründen auf Tiere. Dies kann bei Milchprodukten zu Tierquälerei, Umweltschäden und Gesundheitsrisiken führen.

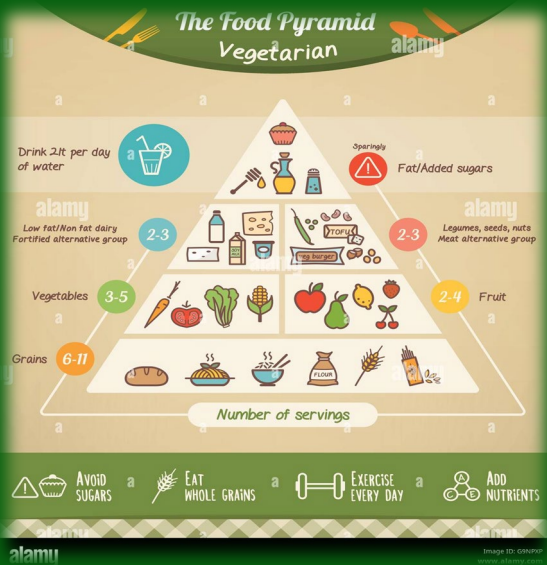


Lebensmittelverschwendung: Jedes Jahr werden in Deutschland 356 Millionen Kilogramm Fleisch einfach weggeschmissen. 45 Millionen Hühner, 4 Millionen Schweine und 200.000 Rinder sterben also umsonst.

## Welche weiteren Fakten sind für Vegetarier wichtig?

- **Fischfang:** Jedes Jahr fischen wir global etwa 90 Millionen Tonnen Fisch aus den Meeren.
- **Fisch als Futtermittel:** Tatsächlich werden etwa 40 Prozent der weltweit gefangenen Fische wieder an Nutztiere verfüttert.
- **Gesundheit:** Das Risiko für koronare Herzkrankheiten ist bei Vegetariern (und Veganern) im Vergleich zu Fleischessern laut einer wissenschaftlichen Studie um 22 Prozent geringer.

- **In Deutschland:** Etwa 9,3 Millionen Menschen in Deutschland ernähren sich bereits fleischlos. Darunter sind schätzungsweise 8 Millionen Vegetarier und etwa 1,3 Millionen Veganer.
- **Potential:** Etwa 42 Millionen Menschen in Deutschland bezeichnen sich selbst als Flexitarier bzw. Teilzeitvegetarier.
- **Weltweit:** Die globale Zahl der Vegetarisch und Vegan lebenden Menschen wird auf 1 Milliarde geschätzt.

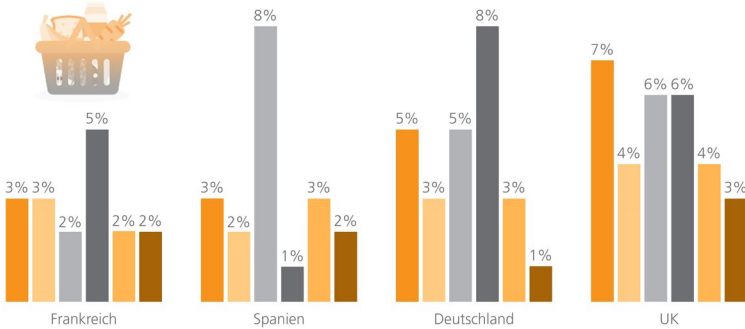


## Verzicht auf Fleisch in anderen Ländern

### Vegan, vegetarisch oder laktosefrei: Wer isst wie?

Anteil der Befragten, die folgende Ernährungsweise befolgen

Vegetarisch, Vegetarisch mit Fisch, Laktosefrei, Religiöse Diät, Glutenfrei, Vegan



Basis: 5.218 Befragten in den vier Ländern, August 2017  
Quelle: Dalia



### Vorteil

- Fettarme Ernährung
- Geringer Anteil an Cholesterin in pflanzlichen Fetten (senkt Risiko für Herzkreislauf Probleme)
- Umweltfreundlicher (pflanzliche Produkte erfordern weniger Ressourcen wie Wasser und Land im Vergleich zur Tierhaltung)

### Nachteil

- Unterversorgung mit Vitamin B12 führen (B12 ist ausschließlich in tierischen Produkten enthalten)
- Eise bedarf kann ohne Fleisch problematisch werden
- Einige vegetarische Ersatzprodukte können teuer sein als Fleischprodukte