

Vegetarische/Vegane Ernährung

Was ist vegetarisch? Menschen, die keine Produkte essen, für welche Tiere sterben müssen, leben vegetarisch. Abgesehen von Fleisch wird auch auf Produkte wie Gelatine oder Schmalz verzichtet.

Der Faktor Gesundheit: Vegetarisches und veganes Essen bietet Vorteile, weil in Fleisch und vor allem in Wurstwaren enthaltene gesättigte Fette nicht verzehrt werden. Diese gelten in großen Mengen als gesundheitsschädlich.

Vegane Menschen verzichten auf alle tierischen Produkte, sie essen kein Fleisch, kein Fisch, keine Eier und keine Milchprodukte.

Die Motivation für diese Ernährungsform können ethische, gesundheitliche, religiöse oder ökologische Gründe sein. Auch kommt es durch Tierhaltung zur Entstehung großer Mengen an Treibhausgasen wie z. B. Methan.

Vielfältige Gründe für den Veganismus



Für den Tierschutz



Für die Gesundheit



Für die Bekämpfung
des Welthungers



Für die Umwelt

Heutzutage leben in Deutschland 3
8 Mio. Menschen vegetarisch und
etwa 800 000 Menschen vegan.

