

Maike (14): „Ich möchte mich vegetarisch ernähren – was muss ich beachten?“

Liebes Foodstamatic-Team,

neulich habe ich eine Dokumentation über Tierhaltung gesehen. Das, was die da mit den Tieren machen, finde ich wirklich grausam.

Deshalb möchte ich mich jetzt vegetarisch ernähren, bin mir aber unsicher. Meine Mutter sagt, dass mir dann ganz viele Nährstoffe fehlen und dass das die Entwicklung meines Körpers beeinträchtigt. Sie meint, ich solle doch zumindest Fisch essen.

Ich möchte aber gar keine Tiere mehr essen.

Ist das wirklich schlecht für meinen Körper? Und was bedeutet eigentlich vegan? Ich habe gehört, dass man dann komplett auf tierische Produkte verzichtet. Darf man dann noch Honig essen? Der kommt ja schließlich auch von Tieren...

Ich finde das alles ganz schön verwirrend. Könnt Ihr mir helfen?

Viele Grüße,

Maike

Liebe Maike,

so wie du denken viele über das Thema Tierhaltung. Was man so in den Medien dazu sieht, ist wirklich oft echt schlimm. Nur zu verständlich, dass du da keine Lust mehr auf's Fleischessen hast.

Deine Mutter hat aber auch Recht, wenn sie sagt, dass in Fleisch wichtige Nährstoffe sind. Gerade in Wachstumsphasen wie der Pubertät, in der du jetzt bist, ist es wichtig, den Körper gut zu versorgen. Für Erwachsene ist es also "einfacher" vegetarisch zu leben.

Aber: Auch als Vegetarier ist eine ausgewogene Ernährung möglich! Sie erfordert nur ein bisschen mehr Know-How.

Such' dir auf jeden Fall einen Arzt oder Ernährungsberater, die etwas von vegetarischer Ernährung verstehen, bevor du deine Ernährung umstellst.

Machst du die Umstellung auf eigene Faust und ungeplant, passiert es schnell, dass du ungewollt doch Nährstoffmängel entwickelst. Und viele dieser Mängel (wie zum Beispiel einen Vitamin D oder Vitamin B12 Mangel) bemerkt man selbst erst, wenn die Speicher im Körper aufgebraucht sind.

Mit diesen Mängeln ist auch absolut nicht zu spaßen! Denn gerade ein Vitamin B12 Mangel kann zu Nervenschäden führen. Wenn du also wirklich vegetarisch leben möchtest, dann unbedingt nur mit der Betreuung durch einen Ernährungsexperten.

Bis dahin: Versuch' doch einmal, deine Mama und deine Familie davon zu überzeugen, weniger Fleisch zu essen. Das dann aber aus hochwertiger und tierfreundlicher Haltung. Damit bekommst du alle wichtigen Nährstoffe **und** Du unterstützt eine artgerechte Haltung.