

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 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 ganz 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?

Liebe Maike,

so wie Du denken viele über Tierhaltung, und was man in den Medien erfährt, ist wirklich oft ganz schön schlimm. Wenn man da die Lust am Fleischessen verliert, ist das nur zu verständlich. Aber Deine Mutter hat auch Recht, wenn sie sagt, dass im Fleisch wichtige Nährstoffe sind. Gerade in der Wachstumsphase, in der Du jetzt bist, ist es wichtig, den Körper gut zu versorgen – für Erwachsene ist es so gesehen leichter vegetarisch zu leben.

Wenn Du wirklich vegetarisch leben willst, kannst Du Dich zwischen verschiedenen Abstufungen entscheiden. Mehr dazu findest Du in unserem Artikel „vegetarisch & vegan – alles, was Du wissen solltest“. ☐Auf jeden Fall solltest Du Dir einen Arzt oder einen Ernährungsberater suchen, der mit Dir

bespricht, ob vegetarische Ernährung überhaupt für Dich in Frage kommt und Dich auf dem Weg begleitet und berät. Denn viele Mangelerscheinungen bemerkt man selbst erst sehr spät, und dann kann man sie nur schwer wieder ausgleichen. Know-how ist auf jeden Fall die Basis für die fleischlose Ernährung – du würdest Dich ja auch nicht ohne Führerschein ans Steuer setzen, oder?

Wir würden Dir lieber raten, dass Du wenig Fleisch und andere tierische Produkte zu Dir nimmst, die aber aus sehr hochwertiger und tierfreundlicher Produktion. Da ist dann der Gehalt an für Dich wichtigen Nährstoffen auch garantiert, und Du unterstützt eine artgerechte und tierfreundliche Haltung.