



Vegetarismus

Vegetarismus ist eine überwiegend pflanzenbasierte Ernährungsweise, bei der Fleisch und daraus hergestellte Produkte gemieden werden. Je nach Form des Vegetarismus können aber bestimmte tierische Produkte wie Eier, Milchprodukte oder Fisch noch Teil der Ernährung sein. Strengere Formen schließen alle tierischen Produkte sowie Zusatzstoffe aus, bei deren Herstellung Tiere beteiligt waren.

Einteilung der vegetarischen Ernährungsformen

Pescetarismus

- Fleisch sowie alle daraus hergestellten Produkte werden nicht verzehrt.
- Pflanzliche Lebensmittel sowie Fisch/Meeresfrüchte, Milchprodukte und Eier werden gegessen.

Ovo-Lacto-Vegetarismus

- Neben pflanzlicher Kost werden auch Milch und Milchprodukte sowie Eier verzehrt.
- Fleisch, Fisch und Meerestiere sowie daraus hergestellte Produkte werden nicht gegessen.

Lacto-Vegetarismus

- Die Ernährung ähnelt der von Ovo-Lacto-Vegetariern, jedoch werden zusätzlich Eier gemieden.

Ovo-Vegetarismus

- Pflanzliche Lebensmittel und Eier werden gegessen.
- Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte, Milch und Milcherzeugnisse sowie daraus hergestellte Produkte werden gemieden.

Veganismus

- ausschließlicher Verzehr pflanzlicher Lebensmittel
- Tierische Produkte wie Fleisch, Fisch und Meerestiere, Milch und Milchprodukte, Eier und Honig werden abgelehnt.

Ernährungswissenschaftliche Bewertung: Vegetarische Ernährungsformen können bei sorgfältiger Lebensmittelauswahl und -kombination alle wichtigen Nährstoffe liefern und sind für jeden empfehlenswert. Besonders Ovo-Lacto- und Lacto-Formen gelten als langfristig gut geeignet. Eine vegane Ernährung erfordert eine gezielte Lebensmittelauswahl und obligatorische Vitamin-B12-Supplementation. Gut umgesetzt fördern vegetarische Ernährungsweisen die Gesundheit, beugen u.a. Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Übergewicht vor. Zudem sind sie umweltfreundlich und ressourcenschonend und damit ein wichtiger Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit.

Potenziell kritische Nährstoffe

Auch wenn eine vegetarische Ernährung alle wichtigen Nährstoffe liefern kann, gibt es einige Nährstoffe, deren Bedarf bei eingeschränkter Auswahl oder ohne tierische Lebensmittel schwerer zu decken ist.

Proteine

Proteine kommen in tierischen Lebensmitteln wie Milchprodukten und Eiern sowie in pflanzlichen Quellen wie Hülsenfrüchten und Getreide vor. Pflanzliche Proteine haben oft eine ungünstigere Aminosäurezusammensetzung, deshalb ist es wichtig, verschiedene Lebensmittel miteinander zu

kombinieren (z.B. Getreide mit Hülsenfrüchten). Besonders Veganer sollten auf abwechslungsreiche proteinreiche Lebensmittel achten, z.B. Sojaprodukte und Bohnen, um ihren Bedarf gut zu decken.

Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für Herz, Gehirn und Entzündungsregulation. Da Fisch als Hauptquelle entfällt, sollten Vegetarier gezielt pflanzliche Alternativen nutzen. Leinsamen, Walnüsse und Rapsöl liefern die Vorstufe α -Linolensäure, die der Körper in begrenztem Maß in Omega-3-Fettsäuren umwandeln kann. Bei erhöhtem Bedarf oder zur gezielten Versorgung können mit Omega-3 angereicherte Lebensmittel (z.B. bestimmte Speiseöle und Margarinen) oder Präparate aus Mikroalgen (z.B. Algenöl) sinnvoll sein.

Eisen

Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln wird vom Körper schlechter aufgenommen als aus tierischen Quellen. Deshalb ist der Bedarf bei vegetarischer Ernährung etwas erhöht. Die Aufnahme lässt sich jedoch verbessern: Vitamin C, z.B. aus Zitrusfrüchten oder Paprika, fördert die Verwertung. Gute pflanzliche Eisenquellen sind Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und grünes Gemüse.

Jod

Jod ist essenziell für die Schilddrüse. Da Fisch als Jodquelle bei vegetarischer Ernährung wegfällt, sollte regelmäßig jodiertes Speisesalz verwendet werden. Meeresalgen enthalten viel Jod, ihr Gehalt schwankt jedoch stark, weshalb sie nur in kleinen Mengen verzehrt werden sollten. Bestimmte pflanzliche Lebensmittel wie Sojabohnen, Kohlarten oder Süßkartoffeln enthalten goitrogene Substanzen, die die Jodaufnahme hemmen können. Bei ausreichender Jodzufuhr gelten sie als unproblematisch.

Calcium

Milch und Milchprodukte sind die wichtigsten Calciumlieferanten in unserer Ernährung. Empfohlen werden täglich 2 Portionen, 1 Portion entspricht 250 g Milch/Buttermilch/Kefir oder 150 g Joghurt oder 30 g Käse. Insbesondere beim Verzicht auf diese Lebensmittelgruppe tragen z. B. die Wahl eines calciumreichen Mineralwassers (mind. 150 mg Calcium pro Liter), grüne Gemüsesorten wie Brokkoli oder Grünkohl sowie calciumangereicherte Pflanzendrinks zur bedarfsdeckenden Calciumversorgung bei.

Vitamin D

Vitamin D wird hauptsächlich über die Haut gebildet, wenn sie ausreichend Sonnenlicht ausgesetzt ist. Nur wenige Lebensmittel wie Eier oder fetter Seefisch enthalten nennenswerte Mengen. Reicht die körpereigene Bildung nicht aus oder werden zu wenig angereicherte Produkte verzehrt, kann die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten sinnvoll sein.

Vitamin B₁₂

Weil pflanzliche Lebensmittel kaum verwertbares Vitamin B₁₂ liefern, ist eine gezielte Zufuhr wichtig. Vegetarier decken ihren Bedarf oft über Milchprodukte und Eier. Veganer müssen auf angereicherte Produkte oder Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen, um einen Mangel zu vermeiden.

Wo finde ich Unterstützung und weitere Informationen?

Weitere Informationen und professionelle Beratungsangebote

In unserer DEBInet-Rezeptdatenbank finden Sie vielseitige [vegetarische Rezepte](#). Ausführlichere Informationen zur bedarfsgerechten vegetarischen Nährstoffzufuhr in besonderen Lebenslagen (z.B. [Schwangerschaft](#)) finden Sie im [Premium-Bereich](#).

Literatur

- DEBInet – Deutsches Ernährungsberatungs- & -informationsnetz: Ernährungstipps I Vegetarismus, <https://www.ernaehrung.de/tipps/Vegetarismus/>
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (2020): DGE Beratungsstandards. 1. Auflage 2020
- Dawczynski C: Potenziell kritische Nährstoffe bei vegetarischer und veganer Ernährung. Empfehlungen zur bedarfsgerechten Zufuhr. Ernährungs Umschau 2024; 71(10): M582-96. [DOI: 10.445/eu.2024.037](#)