**Ernährung**

Ohne Fleisch schmeckt`s auch

(September 2020) Derzeit bekennen sich in Deutschland rund 6,1 Millionen Menschen zu einer fleischlosen Ernährung. Wer ganz auf Fleisch verzichten will, sollte, so der Rat der SIGNAL IDUNA, einige wichtige Ernährungs-Grundsätze beherzigen.

Der Körper kann auch ohne Fleisch mit den nötigen Eiweißen, Mineralstoffen und Vitaminen versorgt werden. Wichtig ist die richtige Kombination. Eiweiß beispielsweise benötigt der Körper, um zum Beispiel die Muskeln aufzubauen. Pflanzliches Eiweiß etwa aus Hülsenfrüchten oder Kartoffeln kombiniert mit tierischem Eiweiß aus Milch oder Eiern ist sogar besonders wertvoll für den Körper. Denn pflanzliche Proteine enthalten oft eine zu geringe Konzentration einiger essentieller Aminosäuren. Darüber hinaus hilft eine gute Kombination von pflanzlichen und tierischen Eiweißquellen dem Körper dabei, die Proteine leichter zu verstoffwechseln.

Es gibt mehrere Formen fleischloser Ernährung. Ovo-Lacto-Vegetarier beispielsweise essen zwar weder Fleisch noch Fisch, dafür aber Milchprodukte, Eier und Honig; Veganer wiederum verzichten völlig auf tierisches Eiweiß. Letztere müssen ihren Speiseplan besonders sorgfältig zusammenstellen, damit die notwendigen Vitamine und Mineralien enthalten sind und es zu keiner Mangelernährung kommt.

Aufpassen heißt es auch bei vegetarischen Fertiggerichten und Fleischalternativen. Sie sind zum Teil stark verarbeitet und aufgrund eines oft hohen Salz- und Fettgehalts nicht selten genauso kalorienreich wie Schweineschnitzel und Co. Außerdem beinhalten sie häufig viele künstliche Zusatzstoffe.