

**Britta Wasem**

Vegane Ernährungsberaterin

mumaskitchen@web.de

www.mumaskitchen.de

---

## Vegane Ernährung – die gesündeste Ernährung

Die Ernährung hat einen entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit. Du bist was Du isst, heißt es da so schön...Die gesundheitlichen Schäden durch Fleisch, tierische Fette und Milchprodukte sind durch **zahlreiche anerkannte Studien** bekannt. Immer mehr Menschen erkennen die Vorzüge (nicht nur die gesundheitlichen) einer rein pflanzlichen Ernährung und stellen auf vegan um. In Deutschland sind das mittlerweile bereits 1,2 Millionen Menschen. Doch was bedeutet das: Sich vegan zu ernähren?

Wer sich vegan ernährt, nimmt keine Produkte zu sich, die vom Tier stammen. Neben Fleisch und Fisch, die ja bekanntlich auch in der vegetarischen Ernährung nicht vorkommen, beinhaltet das Milch, Milchprodukte wie z.B. Käse, Quark, Butter etc. und Eier sowie alle anderen Produkte und Zutaten, die aus oder von Tieren gewonnen werden, wie Honig oder Zusatzstoffe, die z. B. aus Läusen hergestellt werden.

Wenn man seine Ernährung konsequent auf eine rein pflanzliche Ernährung umstellt, und sie abwechslungsreich und vollwertig gestaltet fühlt man sich fitter, ausgeruhter und energiegeladener.

Das Geschmacksempfinden ändert sich nach einer kurzen Zeit, so dass man viel intensiver schmeckt. Man entdeckt völlig neue Geschmacksnuancen in längst bekannten Lebensmitteln. Man spürt regelrecht, was dem Körper gut tut und was nicht. Der Körper wird entschlackt und fühlt sich leichter aber kraftvoller an. Nicht umsonst greifen viele **Kraft- und Ausdauersportler** auf eine vegane Ernährung zurück.

Der Körper braucht deutlich weniger Schlaf und ist kaum noch anfällig für Erkältungen und Allergien. Die vegane Ernährung beugt sogar Herz-Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck, Krebs Übergewicht und Diabetes vor.

Eine vegane Ernährung ist meiner Meinung nach die gesündeste Form der Ernährung. Da man sich aber auch vegan so richtig ungesund ernähren kann- wenn man sich z. B. nur von Pommes und veganen Torten ernährt - gibt es hier einige Regeln, denen man Beachtung schenken sollte, damit man von den gesundheitlichen Benefits der veganen Lebensweise profitieren kann. Am wichtigsten ist es sich so abwechslungsreich und so vollwertig, wie möglich zu ernähren. Raffinierter Zucker, Auszugsmehle und industriell verarbeitete Lebensmittel, sollten wenn überhaupt, dann nur selten einen Platz auf dem Speiseplan finden. Ballaststoffe und Mikronährstoffe, die in frischem Obst und Gemüse enthalten sind, sollten jeden Tag verzehrt werden. Nüsse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte sind regelmäßig in die Ernährung einzubinden.

Auf eine genügende Zufuhr von Vitamin B12 ist auf jeden Fall zu achten. Dies alles gilt natürlich für jede Art der Ernährung, ob vegan oder nicht.

Weitere Informationen zur veganen Ernährung und leckere Rezeptideen finden Sie unter [www.mumaskitchen.de](http://www.mumaskitchen.de)

---