



Co-funded by
the European Union



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Überblick über vegetarische/vegane Ernährungsweisen

Einheit 1





Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden."



This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Dieses Dokument wurde als kostenloses Lern- und Lehrmaterial (Open Educational Resource) erstellt und unterliegt der Lizenz „Namensnennung – Nicht kommerziell – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International“. Eine Kopie dieser Lizenz finden Sie unter: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Deaf Chefs
Learning the Vegan Cuisine
2024-1-DE02-KA220-VET-000254897



EINHEIT 1:

Überblick über vegetarische/ vegane Ernährungsweisen

Der Begriff „vegetarisch“ wurde von Elsie Shrigley und Donald Watson aus dem lateinischen Wort „vegetus“ abgeleitet, das „lebendig, gesund und voller Leben“ bedeutet. Das Wort „vegan“ wurde im 20. Jahrhundert von Donald Watson, einem der Gründer der Vegan Society, geprägt, indem er den ersten und letzten Buchstaben von „vegetarian“ nahm, um Veganer von Vegetariern zu unterscheiden (Turkish Vegan Association, 2021). Veganismus bedeutet in seiner einfachsten Definition, den Verzehr tierischer Lebensmittel zu vermeiden.

Veganismus wird als eine Philosophie und Lebensweise verstanden, die darauf abzielt, jede Form der Ausbeutung und Grausamkeit gegenüber Tieren – sei es für Lebensmittel, Kleidung oder andere Zwecke – so weit wie möglich zu vermeiden. Er unterstützt die Entwicklung und Nutzung von Alternativen, die keine Tiere zum Wohle von Menschen, Tieren und der Umwelt involvieren. In Bezug auf die Ernährung bezieht er sich auf die Ablehnung von Produkten, die ganz oder teilweise aus Tieren gewonnen werden (The Vegan Society, 1979). In diesem Zusammenhang haben sich Vegetarismus und Veganismus zu einer Lebensweise entwickelt, die von Faktoren wie Klima und Umwelt, Tierrechten, Gesundheit und Ernährung sowie Nachhaltigkeit beeinflusst wird (Aymankuy & Topal, 2022).





Der Vegetarismus, dessen Ursprünge bis ins 6. Jahrhundert v. Chr. zurückreichen, ist eine Ernährungsweise, die in erster Linie auf dem Verzehr pflanzlicher Lebensmittel basiert. Nach Definition der American Dietetic Association (ADA) ist ein Vegetarier jemand, der den Verzehr tierischer Lebensmittel wie Fleisch, Geflügel, Fisch, Milchprodukte und Eier vermeidet oder einschränkt (ADA, 2003). Obwohl es nicht möglich ist, die genaue weltweite Verbreitung des Vegetarismus zu bestimmen, variiert seine Akzeptanz je nach Region erheblich. Asien hat mit 19 % die höchste Verbreitungsrate, wobei Indien mit fast 40 % der Bevölkerung, die sich als vegetarisch bezeichnet, an der Spitze liegt. Die Verbreitung des Vegetarismus in

Afrika, dem Nahen Osten und Lateinamerika liegt zwischen 8 % und 16 %, während Nordamerika und Europa mit etwa 5–6 % die niedrigsten Raten aufweisen (Hargreaves et al., 2021).

Der Vegetarismus wird je nach Umfang des Konsums tierischer Produkte weiter in bestimmte Ernährungsformen unterteilt. Zu diesen Kategorien gehören:

- Veganer (verzichten vollständig auf alle tierischen Produkte)
- Fruitarianer (ernähren sich ausschließlich von Obst)
- Zen-Makrobiotiker
- Rohköstler
- Lacto-Vegetarier (verzehren Milchprodukte, aber keine Eier, Fleisch, Geflügel und Fisch)
- Ovo-Vegetarier (beinhaltet Eier, schließt jedoch Milchprodukte, Fleisch, Geflügel und Fisch aus)
- Lacto-Ovo-Vegetarier (beinhaltet sowohl Milchprodukte als auch Eier, schließt jedoch Fleisch, Geflügel und Fisch aus)





- Semi-Vegetarier (verzehrt gelegentlich Fleisch, Geflügel oder Fisch)
- Pescovegetarier (verzehrt Fisch, aber kein Fleisch und Geflügel)
- Polovegetarier (verzehrt Geflügel, aber kein Fleisch und keinen Fisch) (Karabudak, 2012).

Vegetarismus wird im Allgemeinen aus wirtschaftlichen, religiösen, tierschützerischen, ethischen, ernährungsbezogenen und ökologischen Gründen praktiziert. Ein weiterer wichtiger Beweggrund ist die Gesundheit (Dagnelie & Mariotti, 2017; Karabudak, 2008).

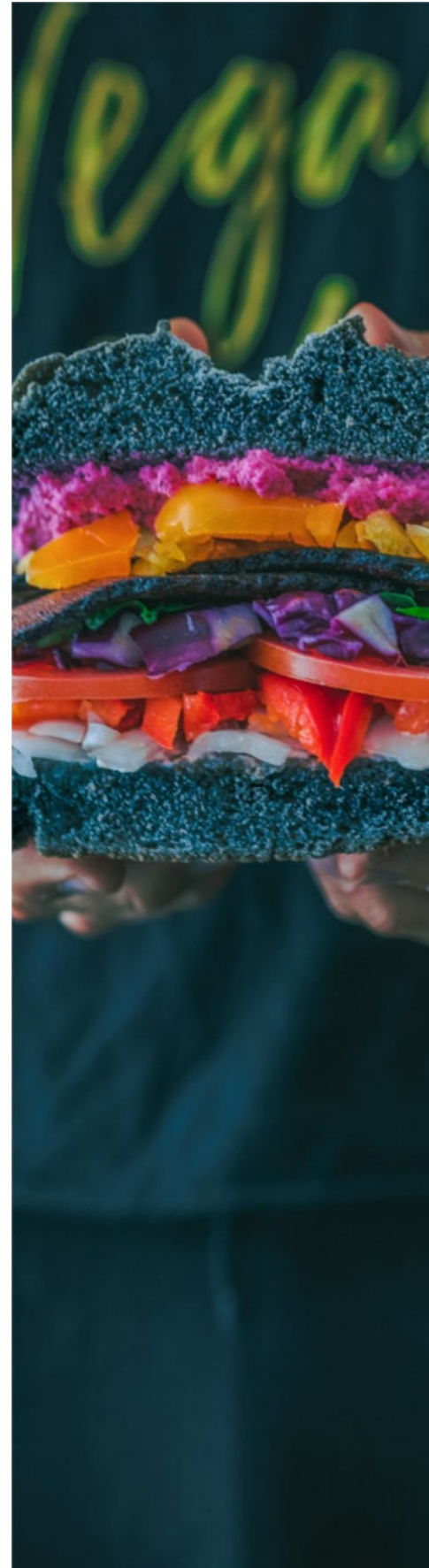
Eine Studie von Jabs, Devine und Sobal (1998) identifizierte zwei Haupttypen von Vegetariern, basierend auf ihren Beweggründen:

- Gesundheitsvegetarier, die sich aufgrund des wahrgenommenen Zusammenhangs zwischen tierischen Produkten und Krankheiten vegetarisch ernähren.
- Ethische Vegetarier, die von ihrem Glauben an Tierrechte motiviert sind (Jabs et al., 1998).

Mehrere Studien legen nahe, dass eine vegetarische Ernährung dazu beitragen kann, Fettleibigkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck und Krebs vorzubeugen (ADA, 2003; Özcan & Baysal, 2016).

Es ist jedoch unklar, ob diese Vorteile auf den Verzicht auf Fleisch oder auf eine ausgewogenere Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und Ballaststoffen zurückzuführen sind (ADA, 2003).

Es wurde festgestellt, dass vegetarische Ernährung zu individuellen





Co-funded by
the European Union

Schwankungen des Körpergewichts führt, aber die derzeitigen Erkenntnisse reichen nicht aus, um endgültige Schlussfolgerungen zu ziehen

(Jaacks et al., 2016).

Zu den möglichen Mechanismen, die diesen Effekten zugrunde liegen, gehören:

- Ein hoher Verzehr von Obst, Gemüse und ballaststoffreichen Lebensmitteln führt zu einem größeren Sättigungsgefühl, einer langsameren Magenentleerung und einer verringerten Nährstoffaufnahme, was wiederum übermäßiges Essen verhindert (Huang et al., 2016).

Eine geringere Aufnahme von Fetten und gesättigten Fettsäuren, was zu einem geringeren Gesamtkalorienverbrauch führt (Appleby et al., 1998).



Deaf Chefs
Learning the Vegan Cuisine
2024-1-DE02-KA220-VET-000254897