



# Vegan



Die vegane Lebensweise ist eine Einstellung, die aus dem Veganismus hervorgeht. Veganer meiden alle tierische Lebensmittel, (wie Fleisch, Milch oder Eier) und Produkte die daraus erzeugt werden (wie Joghurt oder Käse). Die Beweggründe zum Veganismus können verschiedene Ansätze haben, wie zum Beispiel: Umweltschutz, Tierschutz oder das Achten auf die eigene Gesundheit.

Veganer sollten sich möglichst ausgewogen ernähren und auf ausreichend Kalorien achten, da es ihnen oft an Eiweiß fehlt. Denn besonders in Fleisch, Milchprodukten und Eiern stecken viele lebensnotwendige Stoffe. Veganer müssen diese Stoffe über andere Lebensmittel aufnehmen.

Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Sojabohnen, Linsen, Kichererbsen oder Nüsse und Samen liefern besonders viel Eiweiß. Tofu ist ein Sojaprodukt und wird als veganer Fleischersatz verwendet. Alternativen zur tierischen Milch sind: Sojamilch, Reismilch, Kokosmilch, Haselnussmilch und viele mehr.

Ohne diesen lebensnotwendigen Stoffen kann der menschliche Körper nicht wachsen und hat keine Energie. Deshalb ist es für einen Veganer sehr wichtig sich mit der richtigen Ernährung und den notwendigen Ersatzquellen auseinander zu setzen.

Aber nicht nur Veganer greifen auf pflanzliche Milch zurück, sondern auch Menschen, die unter Laktoseintoleranz leiden.

