

Ayurveda- Patienteninformation



Vegetarische Ernährung

Eine zunehmende Anzahl wissenschaftlicher Untersuchungen weist einen eindeutigen Zusammenhang zwischen rein pflanzlicher Ernährungsweise und der Vorbeugung gewisser Krankheiten nach.

Risikofaktoren und Krankheiten, die eindeutig positiv beeinflusst werden:

- Bluthochdruck
- erhöhte Fettstoffwechselwerte
- Erhöhte Harnsäurewerte
- Übergewicht - Untersuchungen zeigen übereinstimmend, dass Menschen, die Fleisch essen, mehr wiegen als diejenigen, die es nicht tun.
- Kardiovaskuläre Erkrankungen wie Herzinfarkt, Angina pectoris, Schlaganfall, Gefäßverschlusserkrankungen. Sie treten bei Vegetariern um 30-60 Prozent weniger häufig auf.
- Osteoporose - Bei dieser Störung handelt es sich um ein Dünnerwerden der Knochen und um einen Schwund der Knochensubstanz. Obwohl Fleisch eine gute Quelle für Knochencalcium ist (das sind allerdings auch fettarme Milchprodukte, Fisch, Bohnen und grünes Blattgemüse), weisen Untersuchungen darauf hin, dass eine proteinreiche Ernährung über lange Zeit hinweg zu Calciummangel und Knochenschwund führt.
- Karies
- Zuckerkrankheit
- Muskel- und Gelenkbeschwerden, entzündliche und rheumatische Erkrankungen, Arthritis und Gicht - Diese Erkrankungen verbessern sich unter anderem dadurch, dass durch lakto-vegetarische Kost kaum Arachidonsäure im Körper aufgenommen wird, die im Körper entzündliche Veränderungen auslöst.
- Krebserkrankungen - Sowohl Dickdarm- wie auch Prostata- und Brustkrebs werden mit hohem Fett- und Cholesterinverbrauch in Zusammenhang gebracht. In einer Studie, die 1994 im „British Medical Journal“ erschien, zeigte sich im 12-Jahreszeitraum eine um 40%ig niedrigere generelle Krebserkrankungsrate bei der sich fleischlos ernährenden Gruppe. Zugleich wies sie eine um 20% niedrigere Sterberate auf.
- Allergien, Neurodermitis und eine Vielzahl von Hauterkrankungen - Eine vegetarische Ernährung führt in vielen Fällen zu einer deutlichen Besserung.

Tipps zur Umstellung zu einer vegetarischen Ernährungsweise:

1. Ändern Sie Ihre Ernährungsweise nicht plötzlich und radikal. Tun Sie das schrittweise über einen längeren Zeitraum, am besten zu Zeiten, wo Sie sich wohl und entspannt fühlen. Essen soll etwas Lustvolles sein.

-
2. Beginnen Sie damit, Fisch und Geflügel rotem Fleisch gegenüber den Vorrang zu geben, und essen Sie kleinere Mengen davon.
 3. Essen Sie richtige Mahlzeiten, nicht nur einen Eintopf voll Bohnen, Reis oder gekochtem Gemüse. Fast alle fernöstlichen Küchen beruhen auf Gemüse und Reis, mit kleineren Portionen Fleisch dazu. Italienische Nudelgerichte sind ebenfalls arm an tierischem Eiweiß oder sind sogar völlig fleischlos.
 4. Wählen Sie eher Vollkornprodukte anstelle von Produkte aus Auszugsmehl. Vollkornprodukte sollten der besseren Verdauung willen ganz fein gemahlen werden. Sie liefern dem Körper zusammen mit Nüssen, Hülsenfrüchten oder Samen das notwendige Protein.