

# [2.1] Sollten alle Menschen veganer werden?

## Einleitung

- Immer mehr Menschen werden vegan. → *Sollten alle Menschen vegan werden?*

### *Was sagt ein Ernährungsberater?*

*Im allgemeinen sollte die Ernährung eine pflanzenbetonte sein (mind. 75% pflanzlich).*

*Verzicht sollte in erster Linie eine ethische Entscheidung sein.*

## Gesundheit

- Veganer haben seltener Übergewicht. (*Anm.: Das liegt nicht am Lebensstil, sondern ausschließlich an der Ernährung*)
- Veganer bekommen seltener
  - Diabetes Typ-II
  - Herz-Kreislauf-Erkrankungen
  - manche Krebsarten
- Ergänzungsmittel für Vitamin B12, sonst
  - Blutarmut
  - Gedächtnisschwäche
  - Müdigkeit
  - Krämpfe
- man muss sich sehr viel mit seiner Ernährung beschäftigen, um sich ausgewogen zu ernähren
- Weniger multiresistente Keime

# Umwelt

- Man kann mehr als 10mrd Menschen ernähren, allerdings nicht mit unserem aktuellem Ernährungsstil
- umso mehr Wohlstand ein Land hat, desto mehr essen die Menschen Fleisch.
- Für Futter von Tieren benötigt man Felder, dafür wird der Regenwald abgeholzt. Nur damit wir das essen können. **Das ist ziemlich dumm.**
- Auf 80% der landwirtschaftlich genutzten Flächen wird Tierfutter angebaut. Allerdings decken Tiere nur 20% von unserem Kalorienbedarf ab.
- Tierhaltung verursacht 14,5% der menschengemachten Emissionen (Tierhaltung und Verarbeitung).
- Für 100g Protein,  
benötigen **Nüsse** nur 0,8kg CO<sub>2</sub>.  
benötigt **Fleisch** ganze 4,3kg CO<sub>2</sub>
- Pflanzen können die gleiche Anzahl Personen mit weniger verbrauchten Fläche ernähren → mehr Platz für Wälder → mehr CO<sub>2</sub>-Bindung
- Massentierhaltung verpestet die Umwelt (Abwasser)



## weniger:

- Tiere
- Methan und CO<sub>2</sub>
- Produktion
- Verschwendung
- Acker
- Antibiotika



## mehr:

- CO<sub>2</sub> Bindung
- Wasser
- Artenvielfalt
- Nahrung für alle