Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Vegetarisch, vegan, flexitarisch: was ist der Unterschied?

Mon, 10/09/2023 - 10:05

Jedes Jahr im Herbst trifft man in den Medien vermehrt auf Informationen zur vegetarischen und zur veganen Ernährung. Am 1. Oktober wird nämlich traditionell der Weltvegetariertag gefeiert, am 1. November der Weltvegantag.

„Personen, die sich vegetarisch ernähren, verzichten auf Lebensmittel, die von getöteten Tieren stammen“, erklärt Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol, „also auf Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte sowie daraus hergestellte Produkte wie Gelatine. Lebensmittel, die von lebenden Tieren stammen, essen sie in unterschiedlichem Ausmaß.“

Daher werden verschiedene Formen der vegetarischen Ernährung unterschieden:

Ovo-lakto-vegetarische Ernährung: Pflanzliche Lebensmittel sowie Eier (ovo), Milch und Milchprodukte (lakto) werden gegessen. Nicht gegessen werden Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte.
Lakto-vegetarische Ernährung: Pflanzliche Lebensmittel sowie Milch und Milchprodukte (lakto) werden gegessen. Nicht gegessen werden Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte sowie Eier.
Ovo-vegetarische Ernährung: Pflanzliche Lebensmittel sowie Eier (ovo) werden gegessen. Nicht gegessen werden Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte sowie Milch und Milchprodukte.

„Im Unterschied dazu ernähren sich **Veganer und Veganerinnen** rein pflanzlich“, so Silke Raffeiner. „Sie verzichten auf alle Lebensmittel, die von lebenden oder toten Tieren stammen, also auf Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Eier, Milch, Milchprodukte und Honig. Üblicherweise verwenden sie auch keine anderen Produkte aus tierischen Ausgangsstoffen wie Leder oder Wolle.“

In Italien geben 5,4% der Bevölkerung an, Vegetarier oder Vegetarierin zu sein, weitere 1,3% geben an, Veganer oder Veganerin zu sein (Eurispes 2022). Menschen entscheiden sich aus ethischen oder gesundheitlichen Gründen oder weil sie Tiere, Umwelt und Klima schützen möchten, für eine

vegetarische oder vegane Ernährungsweise.

Eine **pescetarische Ernährung** (lateinisch: *piscis* = Fisch) umfasst pflanzliche Lebensmittel, Eier, Milch und Milchprodukte sowie Fisch und Meeresfrüchte. Sie wird deswegen nicht zu den vegetarischen Ernährungsformen gezählt.
Bei der so genannten **flexitarischen Ernährung** (flexibel plus vegetarisch, auch als Teilzeit-Vegetarismus bezeichnet) kommen pflanzliche Lebensmittel sowie gelegentlich, aber nicht regelmäßig, Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte auf den Tisch. Auch diese ist somit keine vegetarische Ernährungsweise, sondern eine Mischkost mit einem reduzierten Anteil an Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten.