

## Vegane Ernährung und Umweltschutz

In den letzten Jahren hat das Interesse an veganer Ernährung stetig zugenommen. Hinter dieser Entwicklung stehen nicht nur gesundheitliche Überlegungen, sondern zunehmend auch Umweltaspekte. Die Bewahrung unserer Umwelt geht Hand in Hand mit einer nachhaltigen Lebensweise und eine vegane Ernährung kann einen entscheidenden Beitrag dazu leisten. Dieser Artikel beleuchtet die Verbindung zwischen veganer Ernährung und Umweltschutz und zeigt auf, wie die Wahl unserer Nahrungsmittel unsere Umwelt beeinflusst. Vegane Ernährung und ihre wissenschaftlichen Grundlagen Was ist vegane Ernährung? Vegane Ernährung verzichtet auf jegliche tierische Produkte, dazu gehören Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier und Honig. Dies unterscheidet sie von vegetarischer Ernährung, bei der &hellip;



*Vegane Ernährung und Umweltschutz*

In den letzten Jahren hat das Interesse an veganer Ernährung

stetig zugenommen. Hinter dieser Entwicklung stehen nicht nur gesundheitliche Überlegungen, sondern zunehmend auch Umweltaspekte. Die Bewahrung unserer Umwelt geht Hand in Hand mit einer nachhaltigen Lebensweise und eine vegane Ernährung kann einen entscheidenden Beitrag dazu leisten. Dieser Artikel beleuchtet die Verbindung zwischen veganer Ernährung und Umweltschutz und zeigt auf, wie die Wahl unserer Nahrungsmittel unsere Umwelt beeinflusst.

## **Vegane Ernährung und ihre wissenschaftlichen Grundlagen**

### **Was ist vegane Ernährung?**

Vegane Ernährung verzichtet auf jegliche tierische Produkte, dazu gehören Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier und Honig. Dies unterscheidet sie von vegetarischer Ernährung, bei der nur Fleisch und Fisch gemieden werden. Vegane Ernährung basiert stattdessen auf pflanzlichen Produkten wie Obst, Gemüse, Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte und Getreide.

Die wissenschaftliche Debatte darüber, ob vegane Ernährung gesund ist oder nicht, hält an. Während einige Studien darauf hinweisen, dass vegane Ernährung das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs oder Diabetes reduzieren kann, betonen andere, dass bei veganer Ernährung ein Risiko für Nährstoffmangel besteht, insbesondere für Vitamin B12, Eisen, Jod und Omega-3-Fettsäuren, die in erster Linie in tierischen Produkten vorkommen.

### **Warum ist vegane Ernährung umweltfreundlich?**

Der Hauptgrund, warum vegane Ernährung oft als

umweltfreundlich betrachtet wird, liegt in ihrer Effizienz und Nachhaltigkeit. Die Erzeugung pflanzlicher Lebensmittel erfordert grundsätzlich weniger natürliche Ressourcen und erzeugt weniger Treibhausgase als die Herstellung tierischer Produkte.

## **Vegane Ernährung und Klimawandel**

Eine der Hauptursachen für den Klimawandel ist der Anstieg der Treibhausgase in der Atmosphäre. Eine der größten Quellen dieser Gase liegt in der Landwirtschaft – insbesondere in der Viehzucht.

Laut dem Weltklimarat (IPCC) ist die Landwirtschaft weltweit für etwa ein Viertel der gesamten Treibhausgasemissionen verantwortlich. Der größte Anteil davon geht auf die Viehzucht zurück, die eine starke Methanemission aufweist. Methan ist ein sehr starkes Treibhausgas – etwa 25 Mal stärker als Kohlendioxid.

Eine Studie, die 2018 im Fachmagazin ‚Science‘ veröffentlicht wurde, hat ermittelt, dass durch den Verzicht auf tierische Produkte bis zu 76% der landwirtschaftlich genutzten Flächen weltweit eingespart werden könnten. Zudem könnte eine Ernährungsumstellung auf Pflanzenbasis die Treibhausgasemissionen der Nahrungsmittelproduktion um bis zu 73% senken.

## **Wasserverbrauch und vegane Ernährung**

Ein weiterer Aspekt, in dem vegane Ernährung einen Beitrag zum Umweltschutz leisten kann, ist der Wasserverbrauch. Bei der Produktion von tierischen Lebensmitteln wird eine erhebliche Menge an Wasser verbraucht. Dies beinhaltet sowohl das Trinkwasser für die Tiere, als auch das Wasser, das zur Reinigung der Ställe und zur Produktion des Tierfutters benötigt

wird.

Laut der Wasser-Fußabdruck-Datenbank der Universität Twente verbraucht die Produktion von einem Kilogramm Rindfleisch durchschnittlich etwa 15.415 Liter Wasser, während die Produktion eines Kilogramms Äpfel nur etwa 822 Liter Wasser benötigt. Eine Studie in der Zeitschrift ‚Nature‘ fand heraus, dass eine Ernährung, die auf Pflanzen basiert, den Wasserverbrauch pro Kalorie um bis zu 20% reduzieren könnte.

## **Vegane Ernährung und Bodendegradation**

Die intensive tierische Landwirtschaft trägt auch zur Degradation von Böden bei. Dies betrifft insbesondere die Überweidung, da sie dazu führt, dass die Pflanzendecke verschwindet und der Boden der Erosion ausgesetzt ist. Zudem führen Massentierhaltungsanlagen und die damit verbundene Überdüngung der Felder durch Tierexkrememente zu einem erhöhten Eintrag von Stickstoff und Phosphor in Böden und Gewässer, was zu einer Überdüngung und Versauerung der Böden führen kann.

Die Umstellung auf eine Ernährung auf Pflanzenbasis würde diese übermäßige Bodennutzung reduzieren. Eine Studie des ‚Institute on the Environment‘ der University of Minnesota kam zu dem Schluss, dass eine flächendeckende Umstellung auf pflanzliche Ernährung in den USA die landwirtschaftlich genutzten Flächen um etwa ein Drittel reduzieren könnte.

## **Fazit**

Der Zusammenhang zwischen veganer Ernährung und Umweltschutz ist eng: Die Erzeugung pflanzlicher Lebensmittel ist generell ressourcenschonender und umweltfreundlicher als die Herstellung tierischer Produkte. Eine Umstellung auf vegane Ernährung kann helfen, den Klimawandel zu bremsen, den

Wasserverbrauch zu reduzieren und Bodendegradation zu vermeiden. Vegane Ernährung ist daher in vielerlei Hinsicht ein Schlüssel zu mehr Umweltschutz.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](https://natur.wiki)**