



A woman with brown hair tied back with a green hair tie is lying on her stomach on a bed of straw in a garden. She is wearing a grey ribbed short-sleeved shirt. In the background, there is a wooden fence and some green plants.

Vegetarismus – was steckt dahinter?

Ein kleiner Überblick über Hintergründe, vegetarische Ernährungsstile, Zahlen und Fakten – aber auch über mögliche Bedenken.

Besser informiert: Das sollten Sie wissen

Am Ende dieses Kapitels sind Sie mit allen Informationen rund um das Thema Vegetarismus bei Jugendlichen versorgt. Das hilft dabei, mit der Entscheidung Ihres Kindes, Vegetarier zu sein, gelassen umzugehen.

Vegetarismus ist keineswegs eine Erfindung unserer heutigen Zeit, in der Individualismus und Vielfalt eine so große Rolle spielen. Mit dem Wissen über gute und gesunde Ernährung sprießen heute zwar immer mehr unterschiedliche Ernährungsstile aus dem Boden, doch der Verzicht auf Fleisch und Fisch wird schon seit der Antike mal mehr, mal weniger praktiziert.

Kleine Geschichte des Vegetarismus

Keine Tiere zu essen war ursprünglich religiös/philosophisch begründet. Bereits in der griechischen Antike lebte die religiöse Gruppe der Orphiker vegetarisch. Auch Pythagoras und einige seiner Anhänger und Anhängerinnen ernährten sich bereits im 6. Jahrhundert vor Christus vegetarisch, nach seinem Grundsatz »Alles, was der Mensch den Tieren antut, kommt auf den Menschen zurück«.

Zu dieser Zeit war in Indien der Vegetarismus schon weit verbreitet. Noch heute gilt Indien mit geschätzten 30 Prozent als das Land mit dem größten Anteil vegetarisch lebender Menschen. Mahatma Gandhi (1869–1948) ist einer der berühmtesten indischen Befürworter der vegetarischen Ernährung. Im Hinduismus und Buddhismus hat die fleischlose Ernährung schon immer eine Rolle gespielt. Buddha selbst soll gesagt haben: »Alle Lebewesen, seien sie groß oder klein, zwei- oder vierbeinig, ob sie schwimmen oder fliegen – sie alle haben das Recht zu leben. Wir dürfen andere Lebewesen nicht verletzen oder gar töten.«

Über lange Zeit Randerscheinung

In Europa verschwand mit dem Ende der Antike auch die vegetarische Lebensweise. Lange Zeit blieb die fleischlose Ernährung eine Randerscheinung, zu den berühmtesten Vertretern des Vegetarismus zählen im 15./16. Jahrhundert Leonardo da Vinci

und im 18. Jahrhundert die französischen Philosophen Voltaire und Rousseau. Ab dann nahm die Vegetarismusbewegung Fahrt auf, insbesondere in England und Nordamerika. Die Befürworter der fleischfreien Kost hielten diese für gesünder. Der erste Vegetarier-Verein wurde Anfang des 19. Jahrhunderts in London gegründet und der Begriff »Vegetarier« in der Mitte des 19. Jahrhunderts geprägt. Im letzten Drittel des 19. Jahrhunderts gewann die Vegetarismusbewegung dann zunehmend an Bedeutung.

In Deutschland gilt der badische Jurist und revolutionäre Republikaner Gustav Struve, der Anfang des 19. Jahrhunderts geboren wurde, als einer der wichtigsten Begründer der vegetarischen Bewegung. Der Apotheker und Heilpraktiker Theodor Hahn nutzte um 1860 die fleischfreie Ernährung in der Behandlung seiner Patienten. Moralische und gesundheitliche Aspekte wurden zu wichtigen Säulen der vegetarischen Bewegung. In der Regel handelte es sich um Ovo-Lakto-Vegetarismus (Seite 14). 1908 fand in Dresden der erste internationale Vegetarierkongress statt.

Veggie-Promis

Zu den prominenten Persönlichkeiten, die sich öffentlich für den Vegetarismus stark machten, gehört der irische Dramatiker und Literat George Bernard Shaw: »Tiere sind meine Freunde, und ich esse meine Freunde nicht!« Er sah Vegetarismus auch als eine politische Entscheidung. Die Liste der heutigen prominenten Vegetarier ist lang und birgt die eine oder andere Überraschung, in Aufzählungen im Internet findet sich z. B. Boris Becker.

Die Gründe für Vegetarismus waren und sind auch heute noch vielfältig und oft auch kombiniert: religiös, kulturell, philosophisch, sozioökonomisch, weltanschaulich, politisch, ethisch-moralisch, als Ausdruck einer asketischen Lebensweise, gesundheitlich, ökologisch oder einfach, weil einem Fleisch nicht schmeckt. Zu jedem der zahlreichen Gründe für eine vegetarische Lebensweise existiert reichlich lesens- bzw. sehenswertes Literatur- und Filmmaterial. Ich konzentriere mich in diesem Buch auf die gesundheitlichen Aspekte.

Wer is(s)t was?

Einen orientierenden Überblick über die wichtigsten Begrifflichkeiten, die Sie kennen sollten, um mitreden zu können, finden Sie in der Übersichts-Grafik (Seite 14). Je nach Quelle unterscheiden sich die unterschiedlichen und teilweise recht komplexen »Definitionen«. Ich habe mich hier an einer sehr vereinfachten Darstellung versucht.

Was darf's sein?

Als **Omnivore** werden Menschen bzw. Lebewesen bezeichnet, die alles essen, d. h. »Allesfresser« (von lateinisch *omnis* = alles und *vorare* = fressen). Sie verzehren damit auch Meeres- und Landtiere. Die Fleischgerichte können Muskelfleisch, aber auch andere Teile eines Tierkörpers wie Innereien und Knochenmark enthalten. Auf dem Speiseplan stehen zudem aus Tierkörpern bzw. -bestandteilen gewonnene verarbeitete Produkte wie Würstchen und Wurstaufschnitt, und auch Zusatzstoffe tierischen Ursprungs werden verzehrt.

	 Pflanzliche Nahrungsmittel	 Milchprodukte	 Eier	 Honig	 Fisch	 tierisches Lab etc.*	 Fleisch
Omnivore	„Erlaubt“						
Flexitarier	„Erlaubt“	„Erlaubt“	„Erlaubt“	„Erlaubt“	Kein konsequenter Verzicht bzw. das Essverhalten kann sich individuell und innerhalb der jeweiligen Nahrungsmittelgruppe unterscheiden	Kein konsequenter Verzicht bzw. das Essverhalten kann sich individuell und innerhalb der jeweiligen Nahrungsmittelgruppe unterscheiden	Kein konsequenter Verzicht bzw. das Essverhalten kann sich individuell und innerhalb der jeweiligen Nahrungsmittelgruppe unterscheiden
Pescetarier	„Erlaubt“	„Erlaubt“	„Erlaubt“	„Erlaubt“	Kein konsequenter Verzicht bzw. das Essverhalten kann sich individuell und innerhalb der jeweiligen Nahrungsmittelgruppe unterscheiden	Kein konsequenter Verzicht bzw. das Essverhalten kann sich individuell und innerhalb der jeweiligen Nahrungsmittelgruppe unterscheiden	Verzicht
Ovo-Lakto-Vegetarier	„Erlaubt“	Kein konsequenter Verzicht bzw. das Essverhalten kann sich individuell und innerhalb der jeweiligen Nahrungsmittelgruppe unterscheiden	„Erlaubt“	„Erlaubt“	Kein konsequenter Verzicht bzw. das Essverhalten kann sich individuell und innerhalb der jeweiligen Nahrungsmittelgruppe unterscheiden	Kein konsequenter Verzicht bzw. das Essverhalten kann sich individuell und innerhalb der jeweiligen Nahrungsmittelgruppe unterscheiden	Verzicht
Lakto-Vegetarier	„Erlaubt“	Kein konsequenter Verzicht bzw. das Essverhalten kann sich individuell und innerhalb der jeweiligen Nahrungsmittelgruppe unterscheiden	Verzicht	„Erlaubt“	Kein konsequenter Verzicht bzw. das Essverhalten kann sich individuell und innerhalb der jeweiligen Nahrungsmittelgruppe unterscheiden	Kein konsequenter Verzicht bzw. das Essverhalten kann sich individuell und innerhalb der jeweiligen Nahrungsmittelgruppe unterscheiden	Verzicht
Ovo-Vegetarier	„Erlaubt“	Verzicht	„Erlaubt“	„Erlaubt“	Kein konsequenter Verzicht bzw. das Essverhalten kann sich individuell und innerhalb der jeweiligen Nahrungsmittelgruppe unterscheiden	Kein konsequenter Verzicht bzw. das Essverhalten kann sich individuell und innerhalb der jeweiligen Nahrungsmittelgruppe unterscheiden	Verzicht
„Pudding-Vegetarier“	Kein konsequenter Verzicht bzw. das Essverhalten kann sich individuell und innerhalb der jeweiligen Nahrungsmittelgruppe unterscheiden	Kein konsequenter Verzicht bzw. das Essverhalten kann sich individuell und innerhalb der jeweiligen Nahrungsmittelgruppe unterscheiden	Kein konsequenter Verzicht bzw. das Essverhalten kann sich individuell und innerhalb der jeweiligen Nahrungsmittelgruppe unterscheiden	Kein konsequenter Verzicht bzw. das Essverhalten kann sich individuell und innerhalb der jeweiligen Nahrungsmittelgruppe unterscheiden	Kein konsequenter Verzicht bzw. das Essverhalten kann sich individuell und innerhalb der jeweiligen Nahrungsmittelgruppe unterscheiden	Kein konsequenter Verzicht bzw. das Essverhalten kann sich individuell und innerhalb der jeweiligen Nahrungsmittelgruppe unterscheiden	Verzicht
Veganer	„Erlaubt“	Verzicht	Verzicht	Verzicht	Verzicht	Verzicht	Verzicht

Verzicht
 Kein konsequenter Verzicht bzw. das Essverhalten kann sich individuell und innerhalb der jeweiligen Nahrungsmittelgruppe unterscheiden
 „Erlaubt“

*soweit möglich, verzichten Vegetarier darauf

👉 Wer is(s)t was? Die wichtigsten Ernährungsformen im Überblick

Als Flexitarier (Übersetzung des englischen Worts *flexitarian*, im Sinne von flexibel + Vegetarier) bezeichnen sich manche Menschen, die nur gelegentlich Fleisch und Fisch (aus artgerechter Haltung) essen, sich aber überwiegend vegetarisch ernähren. Manchmal ist auch die Rede von Teilzeit- oder Wochenendvegetariern. In der wissenschaftlichen Literatur findet sich noch der Begriff der »Selten-Fleischesser« (*very slow meat eaters*) für Menschen, die nur etwa ein- bis zweimal pro Monat Fleisch verzehren.

Pescetarier (vom lateinischen *piscis* bzw. vom italienischen *pesce* für *Fisch*) essen kein Fleisch, aber Fisch, wobei manche keine Krebs- und Weichtiere verzehren. Viele Pescetarier begreifen sich als Vegetarier und werden gelegentlich auch dazugezählt (»Pesco-Vegetarier«), sind aber keine.

In der Gruppe der Vegetarier (vom lateinischen *vegetare*: wachsen, beleben bzw. vom

englischen *vegetable*: Gemüse, pflanzlich) haben alle gemeinsam, dass sie nur Produkte und Zusatzstoffe vom lebenden Tier und daher weder Fleisch noch Fisch essen. Der Speiseplan der Ovo-Lakto-Vegetarier oder Lakto-Ovo-Vegetarier enthält Eier (speisen) und Milchprodukte (von *ovo* = *Ei* und *lakto* = *Milch*). Die Untergruppe der Lakto-Vegetarier isst Milchprodukte, aber kein Ei, wohingegen Ovo-Vegetarier Eier essen, jedoch keine Milchprodukte. Also wird das, was in der Bezeichnung enthalten ist, auch verzehrt.

Als »Puddingvegetarier« werden gelegentlich Menschen bezeichnet, die zwar weder Fleisch noch Fisch essen, sich dafür aber vor allem von Süßspeisen, fleischlosen Snacks und Fast Food ernähren. In Bezug auf unsere Teenager wird es Sie nicht überraschen, dass diese Gruppe keine unwichtige Rolle spielt!

Veganer ernähren sich ausschließlich pflanzlich. Sie verzichten auf Nahrung tierischen

Ursprungs und damit auch auf von Tieren produzierte Lebensmittel wie Milch und daraus hergestellte Produkte sowie auf Eier und Honig. Dazu zählen auch die entsprechenden Aroma-, Zusatz- und Produktionshilfsstoffe. Meist erstreckt sich die vegane Einstellung auch auf andere Lebensbereiche, so auf die Wahl der Kleidung und den Verzicht auf Produkte aus Leder, Schurwolle und Seide, auf Daunenfüllung oder auf Seife aus tierischen Fetten.

Und dann wären da noch ...

Ergänzend erwähnen möchte ich noch folgende Ernährungseinstellungen bzw. -bezeichnungen:

Frutarier essen nur, was die Natur »freiwillig« hergibt, d. h. Nahrungsmittel, deren Gewinnung die Pflanze nicht schädigt, wie z. B. Fallobst, Nüsse und Samen.

Rohköstler sind grundsätzlich für alle Lebensmittel offen, sind aber oft Veganer, manche essen aber auch rohen Fisch oder Fleisch. Sie verzehren ihre Lebensmittel kalt oder maximal auf 40 Grad erwärmt, um Vitamine und Enzyme zu erhalten.

Freeganer sind politisch motiviert, sie möchten auf Lebensmittelverschwendung und ungerechte Verteilung aufmerksam machen und sehen den kommerziellen Lebensmittelhandel kritisch. Sie ernähren sich daher von selbst angebauten, geschenkten oder gefundenen Lebensmitteln und von dem, was Supermärkte entsorgen, wie Lebensmittel mit abgelaufenem Haltbarkeitsdatum, Obst mit Druckstellen oder Backwaren vom Vortag (übrigens können Lebensmittel mit abgelaufenem Haltbarkeitsdatum oft noch bedenkenlos verzehrt werden).

Hier lauern die Fallstricke

Die vegetarischen Ernährungsweisen werden nicht immer so konsequent gelebt wie beschrieben, u. a. auch deshalb, weil sich das in der Praxis oftmals schwer umsetzen lässt. Dies betrifft insbesondere den Verzehr von Aroma- und Zusatzstoffen tierischen Ursprungs wie beispielsweise Aromastoffe aus Molke oder die vielfältig verwendete Gelatine (s. auch Seite 73), die aus Schweineschwarten oder aus Knochen, Knorpeln und Sehnen vom Rind gewonnen wird. Letztere findet sich nicht nur in Gummibärchen, sondern wird auch als Produktionshilfsstoff, z. B. zur Klärung von Apfelsaft, genutzt.

Tortenguss enthält übrigens in aller Regel pflanzliche Geliermittel, bei rotem Tortenguss wird jedoch unter Umständen ein Farbstoff zugesetzt, der aus Läusen gewonnen wird. Oft ist auch nicht bekannt, dass bei der Herstellung vieler Käsesorten tierisches Lab zum Einsatz kommt. Das sind Enzyme, die aus den Mägen junger Wiederkäuer, meist von Kälbern, gewonnen werden (aber bitte lesen Sie erst dieses Buch zu Ende, bevor Sie das Ihrem Spross erzählen!).

Sich sicher im Lebensmittelschubengel zu bewegen, ist leider nach wie vor eine Herausforderung. Denn um zu wissen und zu verstehen, was sich so alles in der Packung befindet und wie stark das Produkt verarbeitet ist, müsste man die verklausulierten Angaben zu den aufgedruckten Inhaltsstoffen kennen und richtig interpretieren können. Aber auch der immer zu kleine Lesebereich meiner Gleitsichtbrille lässt vermutlich nicht nur mich regelmäßig verzweifeln: Liebe Hersteller, Politiker und Politikerinnen, denken Sie doch bitte auch mal an die 50+-Generationen und dass nicht alle einen Master in Mikronährstofftherapie haben!

Mia (48)

Eine Mutter berichtet

Mia ist selbst Flexitarierin und hat eine 12-jährige und eine 17-jährige Tochter. Die Ältere isst seit etwa 3 Jahren kein Fleisch, aber noch Fisch; die Jüngere möchte jetzt aus ethischen Gründen auf Fleisch und Fisch – den sie sowieso nicht besonders mag – verzichten, hat aber zuvor für ihr Leben gerne Wurst gegessen. Mia möchte beide Töchter unterstützen. Sie erzählt:

»Meine Große isst recht abwechslungsreich und kocht sich mittlerweile auch selbst öfters was, bei Gemüse ist sie allerdings wählerisch. Außer dazu, dass sie sich womöglich entschließt, vegan zu werden – denn vegan leben heißt ja noch lange nicht gesund leben –, habe ich mir bei ihr eigentlich nie viele Gedanken gemacht, aber vielleicht bin ich da auch zu sorglos rangegangen.

Bei der Jüngeren habe ich nun auf jeden Fall das Gefühl, ich müsste mich mehr kümmern, denn ansonsten isst sie nur noch Nudeln mit Tofusauce, dabei hat sie jetzt schon einen Eisenmangel. Wir haben abgemacht, dass wir in einem Jahr vom Kinderarzt die Werte kontrollieren lassen und dann entscheiden, ob sie nicht doch gelegentlich Fleisch isst, aber ich bin da unsicher, was der richtige Weg ist.

Ich habe versucht, mich im Internet zu informieren, was Jugendliche in dem Alter brauchen, wo was drin sind, was ich mit was kombinieren muss, eine Art Anleitung durch den Nährstoffdschungel. Und wie ich das dann auch umsetzen kann, um die Sicherheit zu haben, dass sie mit allem gut versorgt sind. Vieles davon ist mir allerdings zu wissenschaftlich und es wird, auch bei Rezepten, wenig auf die besonderen Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen eingegangen.

Über Nahrungsergänzungsmittel habe ich auch schon nachgedacht, aber das ist mir zu »amerikanisch«. Ich gehe davon aus, dass meine Töchter Mangelerscheinungen schon selber bemerken werden. Ich finde es wichtig, dass sie selbst Verantwortung für ihre Ernährung und Gesundheit übernehmen. Meiner Vorbildfunktion und meiner Verantwortung bin ich mir bewusst, aber als berufstätige Mutter ist das alles gar nicht immer so einfach.

Ich finde, um lecker vegetarisch zu kochen, braucht es mehr Zeit, aber vielleicht fehlt es mir an Routine und ich müsste mir einfach eine Art Repertoire erarbeiten, das für einen Monat reicht. Zum Glück leben wir in einer deutschen Großstadt, da ist das Angebot für Vegetarier einfach grandios, bei unseren Urlauben in den USA und in Spanien war das nicht so einfach. ◀

Johanna (52)

Eine Mutter berichtet

Johanna ist selbst Omnivorin und Mutter eines 13-jährigen Zwillingspärchens. Ihre Tochter wurde mit 10 Jahren Vegetarierin, nachdem sie im Urlaub auf einem Wochenmarkt auf Mallorca mit einem Ferkel gekuschelt hatte. Als 3 Jahre später mit einem Schulwechsel eine neue Lebensphase anbrach, entschied sie sich, wieder Fleisch zu essen. Johanna erzählt:

»Ich habe damals ihre Entscheidung, Vegetarierin zu sein, unterstützt und mir eigentlich keine Gedanken gemacht, ob sie ausreichend Nährstoffe und Vitamine bekommt. Sicher auch deshalb, weil ich als Lehrerin an einer Sekundarschule jahrelang Ernährungslehre unterrichtet und Schulküchenprojekte geleitet habe. Auch privat koche ich leidenschaftlich gerne und abwechslungsreich.

Vegan hätte ich viel schwieriger gefunden, denn wenn man das richtig gut umsetzen will, muss man die ganze Küche umstellen. Da der Rest der Familie nicht auf Fleisch verzichtet hat, war ihre Entscheidung schon ein echter Verzicht, der ihr viel Disziplin und Durchhaltevermögen abverlangt hat. Ich habe da ihre Stärke bewundert. Sie hat sich gewünscht, dass wir alle mal für 4 Wochen vegetarisch essen, aber die Akzeptanz bei unseren männlichen Familienmitgliedern war mäßig.

Extra-Gerichte habe ich nicht für sie zubereitet, aber es war immer was für sie dabei. Käse mag sie nur in geschmolzener Form, aber Milch und Milchprodukte wie Joghurt hat sie immer gerne gegessen, ebenso Gemüse als Rohkost und Obst. Wir haben auch das ein oder andere leckere vegetarische Fleischersatzprodukt in unseren Speiseplan integriert. Da ist das Angebot ja mittlerweile viel größer geworden, allerdings enthalten viele dieser verarbeiteten Produkte auch Zusatz- und Inhaltsstoffe, die ich nicht so toll finde. Nudeln mit Tomatensauce waren natürlich schon der Favorit.

Nun bin ich selbst mit Buletten, Bratkartoffeln, Dosengemüse und Milchreis groß geworden, und das hat auch funktioniert. Ich dachte mir, das wird sie schon machen, solange sie jetzt nicht nur Süßigkeiten isst. Ich habe ihr aber schon immer mal wieder was Neues angeboten, manchmal hat es nach dem 10. Versuch dann doch geschmeckt.

Angst vor Mangelerscheinungen hatte ich keine. Vielleicht hätten wir mal beim Kinderarzt Blutwerte bestimmen lassen sollen, wobei mir nicht klar ist, welche. Aber sie hat sich gut entwickelt, hatte auch keine Konzentrationsstörungen oder Ähnliches und war sportlich immer sehr aktiv. Ich weiß, dass Vitamin B₁₂ bei

fleischloser Ernährung kritisch sein kann, aber ich denke, ihre Speicher waren gefüllt, und alle 1 bis 2 Wochen hat sie auch Lasagne oder Spaghetti mit Hackfleischsauce aus Bio-Fleisch mitgegessen.

Ich bin schon der Meinung, dass die Ernährung im Elternhaus eine wichtige Rolle spielt, aber auch die Jugendlichen müssen das für sich selbst entscheiden und geregelt bekommen. Ernährung mit im Lehrplan abzuhandeln, halte ich für extrem wichtig, meine Schülerinnen und Schüler haben die Gerichte oft mit großer Begeisterung zu Hause nachgekocht. Nach meiner Erfahrung ernähren sich viele, vor allem die Jungs, zu zuckerhaltig. ◀



Was uns die Zahlen sagen

Zum Ernährungsverhalten in Deutschland gibt es einige Erhebungen. Die Bewertung der Ergebnisse ist jedoch nicht immer einfach, da vegetarische Ernährung nicht einheitlich definiert ist und in der Regel keine detaillierten Daten zum langfristigen Verzehrverhalten erhoben werden. Die bisherigen Umfragen und Studien lassen jedoch annehmen, dass der Anteil der Vegetarier in der Bevölkerung seit Jahren steigt. Besonders hoch ist er unter jungen, gebildeten, in Großstädten lebenden Frauen. Laut Ernährungsreport 2019 des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) war der Anteil der Personen, die im Telefon-Interview angaben, sich vegetarisch zu ernähren, unter den 14- bis 29-Jährigen mit 11 Prozent am höchsten.

Ein Ernährungssurvey (2015–2017) im Rahmen einer Langzeitstudie des Robert Koch-Instituts zur gesundheitlichen Lage der Kinder und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS) zeigte für die Gruppe der 12- bis 17-Jährigen einen Gesamtanteil von Vegetariern von gut 5 Prozent mit etwas über 8 Prozent bei Mädchen und gut 2 Prozent

In absoluten Zahlen

In Deutschland leben ca. 4,5 Millionen Jugendliche im Alter von 12 bis 17 Jahren (Stand 31.12.2018), davon etwa hälftig Mädchen und Jungen. Basierend auf den genannten Anteilen aus den KiGGS-Erhebungen ergäbe sich für diese Altersgruppe nahezu eine Viertelmillion vegetarische Jugendliche – eine ganze Menge!

bei Jungen. Der Anteil war in größeren Städten höher. Tendenziell besuchten vegetarische Jugendliche häufiger ein Gymnasium und stammten aus Familien mit hohem sozioökonomischem Status.

Wie reagiert die Politik auf die Entwicklungen?

Erfreulicherweise wurden gerade in den letzten Jahren die Aktivitäten zur Förderung einer gesünderen Ernährung verstärkt, auch bei Kindern und Jugendlichen. So hat das BMEL Anfang 2017 eine neue Abteilung an der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) geschaffen: das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE), das als Kompetenz- und Kommunikationszentrum für Ernährungsfragen die bisherigen ernährungsbezogenen Aktivitäten des ehemaligen aid infodienstes mit den Ernährungsbereichen der BLE zusammenfasst.

Der Nationale Aktionsplan der Bundesregierung zur Verbesserung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens in Deutschland befürwortet mit der Initiative IN FORM in Zusammenarbeit mit der DGE auch ovo-lakto-vegetarisches Schulesen. Es wurden u. a. Qualitätskriterien formuliert und eine Rezeptdatenbank geschaffen.

Darüber hinaus führt das Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE) der Universitäts-Kinderklinik Bochum die Arbeit des ehemaligen Forschungsinstituts für Kinderernährung Dortmund zu Ernährung und Prävention bei gesunden Kindern fort. Der Schwerpunkt des FKE liegt auf der sogenannten »Optimierten Mischkost« für Kinder und Jugendliche, die Fleisch und Fisch beinhaltet.