

# **Heute mal vegan!**

**Beitrag von „Siobhan“ vom 4. Mai 2015 21:34**

Ich gebe zu bedenken, dass Vegetarier, welche weiterhin Eier und Milch konsumieren anscheinend auch nicht immer bereit sind, sich Gedanken darüber zu machen, dass auch dafür eine ganze Menge Tiere sterben müssen. Auch für "Öko-Eier" nimmt man in Kauf, dass viele der männlichen Küken umgebracht werden. Und warum gibt ein Tier Milch? Was passiert, wenn es das nicht mehr tut? Was passiert mit dem Nachwuchs? Von daher zählt mMn das Tierschutzargument nur eingeschränkt. Konsequenter wäre es, vegan zu leben. Aber hier frage ich mich, ob eine Ernährungsweise, bei der in vielen Fällen subplementiert werden muss sinnvoll ist. Einer meiner Kollegen ist Veganer und er selbst sagt, das es äußerst schwierig ist, alle Vitamine zu bekommen. Auch hat er selbst Bedenken bezüglich der ökologischen Nachhaltigkeit der Anbaumaßnahmen z.B. bei Soja. Ich persönlich esse Fleisch in Maßen und hätte aufgrund einer Lactoseunverträglichkeit und einer Nussallergie so meine Probleme meinen Bedarf an Nährstoffen rein vegan zu decken. Es fällt einfach zu vieles weg.