

Perfektionismus beim ethisch korrekten Einkaufen

Beitrag von „Conni“ vom 4. November 2018 13:08

Zitat von HerrLehrer

Langfristig führt zu viel Eiweiß zu einer Schädigung der Nieren.

OT: Das ist inzwischen nicht mehr so eindeutig, die Ärzteschaft ist gespalten. Wenn die Nieren kaputt sind, können sie das Eiweiß nicht mehr richtig filtrieren und damit muss die Aufnahme beschränkt werden. Kaputt gehen die meisten Nieren durch Diabetes Typ 2, der nicht umsonst Zuckerkrankheit heißt.

Auf die Schnelle habe ich nur ein Abstract einer relativ neuen Studie gefunden, die Diabetiker mit High-Carb und Low-Carb(High-Protein)-Ernährung verglichen haben:
<https://journals.lww.com/md-journal/Ful...hydrate.78.aspx>

Letztlich kommt es auf den Arzt an, wie viele Studien der gelesen hat und wie eng er sich an die DGE hält.

Btw. hatte ich nach 20 Jahren mit fast ausschließlich vegetarischer, z.T. veganer Ernährung schwere Mängel in fast allen von dir erwähnten Nährstoffen und einen leichten Serum eiweißmangel, obwohl ich in der veganen Zeit mich eingeleSEN und auf die sinnvolle Kombination von grob gesagt Hülsenfrüchten + Gemüse = vollständiges Aminosäurenprofil geachtet habe. Mag ein Einzelfall sein. Ökologisch ist die Fleischproduktion schlecht, keine Frage.

Kleines Schmankerl am Rande, mal irgendwo gelesen: Übrigens haben vegan auf dem Land in Indien lebende Inder deshalb keinen B12-Mangel, weil sie Pflanzen essen, an denen Kleinstlebewesen haften, die das nötige B12 enthalten.

On-Topic:

Ich setze einige Sachen um, die klimaschonend um, wie hier schon viele schrieben. Alles schaffe ich nicht. Manchmal habe ich ein schlechtes Gewissen, versuche aber, mich davon nicht überschwemmen zu lassen, denn das nützt niemandem etwas.