

Veganuary: Tipps für eine gesunde pflanzliche Ernährung im Januar!

Entdecken Sie, wie der Veganuary 2025 die Gewohnheiten beim Fleischkonsum herausfordert und gesunde pflanzliche Alternativen bietet.

Der Ort ist nicht konkret angegeben. - Der Januar ist nicht nur der Start eines neuen Jahres, sondern auch der perfekte Zeitpunkt, um über unsere Ernährungsgewohnheiten nachzudenken – insbesondere in Bezug auf den Fleischkonsum. Viele Menschen in Österreich und darüber hinaus nutzen den Veganuary, um sich einen Monat lang pflanzlich zu ernähren und ihre Essgewohnheiten zu überdenken. Wie **oe24** berichtet, kann schon eine reduzierte Fleischaufnahme positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Ein bewusster Verzehr, der weniger rotes und verarbeitetes Fleisch umfasst, senkt das Risiko für zahlreiche chronische Erkrankungen wie Herzkrankheiten und Diabetes. Zudem leisten wir damit einen wertvollen Beitrag zum Umweltschutz, da die Fleischproduktion erhebliche Mengen an CO₂ emittiert und viele Ressourcen verbraucht.

Gesunde Alternativen und Tipps zur Ernährung

Wenn der Verzicht auf Fleisch nicht von heute auf morgen gelingen soll, empfiehlt es sich, schrittweise einzusteigen. Der „Meatless Monday“ eignet sich hervorragend, um einen ersten, fleischfreien Tag in der Woche zu etablieren, was durch reichlich pflanzliche Eiweiße wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen ergänzt werden kann. In einer Vielzahl von Rezepten – von herzhaften Eintöpfen bis hin zu frischen Salaten – finden sich

schmackhafte Alternativen, die nicht nur die Gesundheit fördern, sondern auch die Zubereitung abwechslungsreich gestalten. Neben dem gesundheitlichen Aspekt zeigt eine Analyse von **vitaes**, dass Fleisch eine bedeutende Quelle von hochwertigem Protein, Eisen und B-Vitaminen ist, jedoch auch gesundheitliche Risiken mit sich bringt, wenn es in übermäßigen Mengen konsumiert wird.

Besonders der Konsum von verarbeitetem Fleisch kann mit höheren Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmten Krebsarten assoziiert sein. Daher ist es ratsam, die Art und Menge des konsumierten Fleisches zu überdenken und gegebenenfalls durch gesündere Optionen wie Geflügel oder mageres Wildfleisch zu ersetzen. Der Übergang zu einer ausgewogenen Ernährung, die auch pflanzliche Proteine integriert, ist nicht nur wichtig für die persönliche Gesundheit, sondern auch für die Umwelt, was den fortwährenden Trend zu pflanzlichen Alternativen untermauert.

Details	
Ort	Der Ort ist nicht konkret angegeben.
Quellen	• www.oe24.at • www.vitaes.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at