



BOSCH

BKK

Gesundheits-Tipp

Flexitarismus – schon mal gehört?

Tun Sie sich selbst und unserer Umwelt etwas Gutes – ohne Fleisch und Fisch komplett von Ihrem Speiseplan zu streichen!

► Was verbirgt sich dahinter?

Flexitarier orientieren sich an der vegetarischen Ernährungsweise, verzichten jedoch nicht gänzlich auf Fleisch und Fisch. Ihr Fokus liegt auf dem Verzehr pflanzlicher Lebensmittel und einer bewussten, gelegentlichen Auswahl von hochwertigen Fleischwaren. Oftmals werden sie auch als „Teilzeit-Vegetarier“ oder „flexible“ Vegetarier bezeichnet.

► Gesundheitlicher Nutzen

Durch den weitgehenden Verzicht auf fettreiches, verarbeitetes und rotes Fleisch senken Flexitarier ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs oder Diabetes Typ 2.

► Gut versorgt mit Nährstoffen

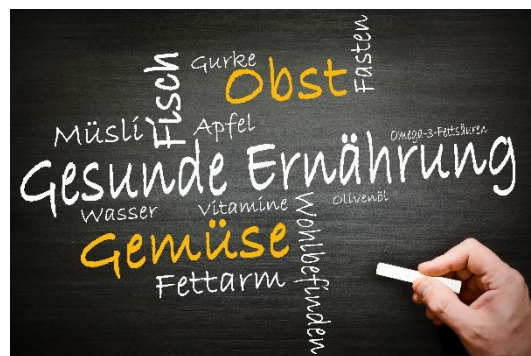
Flexitarier müssen in der Regel keine Mangelerscheinungen fürchten, denn sie nehmen wichtige Nährstoffe auf, die bei einer rein pflanzlichen Ernährung nur schlecht verfügbar sind – z. B. Vitamin B12, Omega-3-Fettsäuren, Jod, Eisen und Zink.

► Ökologischer Aspekt

Mit der Beschränkung auf hochwertiges Fleisch – oftmals in Bio-Qualität – unterstützen Flexitarier eine artgerechte Tierhaltung.



udra11 – stock.adobe.com



Marco2811 – stock.adobe.com



Dudarev Mikhail – stock.adobe.com