



- Vor einer Umstellung Gespräch mit einem Arzt über mögliche individuelle Gefahren/Auswirkungen geführt und regelmäßige Kontrollen vereinbart
- Wahl hinsichtlich Ernährungsinhalt getroffen zwischen:
  - Ovo-lacto-Vegetarismus (Pflanzenkost, Milchprodukte und Eier)
  - Lacto-Vegetarismus (Pflanzenkost und Milchprodukte)
  - veganer Ernährung (ausschließlich Produkte aus der Pflanzenwelt; nur sinnvoll bei umfangreichem Ernährungswissen zum Schutz vor Mangelerscheinungen)
- Langsame, schrittweise Nahrungsumstellung zugrunde gelegt
- Auf abwechslungsreiche, ausgewogene, naturbelassene und frisch zubereitete Ernährung bedacht (beugt Mangel vor)
- Folgende Lebensmittel werden bevorzugt konsumiert:
  - vollwertige Kost wie Vollkornmehl und Vollkornreis
  - Rohkost (ungekochte Früchte und Gemüse, mind. ein Drittel aller Nahrung)
  - grünes Blattgemüse
  - Hülsenfrüchte
  - Tofu und andere Sojaprodukte
  - Saitan (Weizenprodukt)
  - Nüsse, Samen, Körner in kleinen Mengen
- Auf ausreichende Zufuhr folgender Mineralstoffe und Vitamine wird stets geachtet:
  - Eisen (z.B. in Hülsenfrüchten, also u.a. in Bohnen oder Erbsen, und Vollkornbrot)
  - Zink (z.B. in Gemüse und Vollkorngetreide)
  - Calcium (z.B. in Grünkohl, Lauch, Fenchel, Brokkoli und Milchprodukten)
  - Jod (über jodiertes Speisesalz)
  - Eiweiß (z.B. in Getreide und Hülsenfrüchten)
  - Vitamin B12 bzw. Cobalamin (kommt reichlich nur in tierischen Lebensmitteln vor; bei Fleischverzicht ist vor allem Milch gute Alternative; vegane Ernährung erfordert möglicherweise die Zufuhr eines Präparats)
  - Vitamin C (z.B. in Kiwis, Orangen und Paprika)
- Eiweißreiche Lebensmittel werden möglichst zur Steigerung der Verwertbarkeit der aufgenommenen Proteine kombiniert (z.B. Eier mit Kartoffeln oder Milchprodukten, Getreide mit Hülsenfrüchten)
- Eisenreiche Kost wird zur Verbesserung der Ausnutzung von Eisen mit Vitamin-C-haltigen Produkten kombiniert
- Folgende Produkte werden möglichst vermieden:
  - Dosennahrung
  - Tiefkühlkost
  - künstliche Zusätze
  - erhitze Nahrungsmittel (also auch pasteurisierte)
- Inhalte von Produkten werden mithilfe der angezeigten Stoffe auf versteckte tierische Bestandteile geprüft (Vorsicht z.B. bei Gelatine in Gummibärchen); in Zweifelsfällen wendet man sich an Experten
- Vegetarische Kochbücher besorgt
- Vegetarische Restaurants in der Umgebung ermittelt
- Missionarischer Eifer ist unter Kontrolle
- Appetitliches Anrichten der Speisen sowie Essen mit Zeit und Freude werden groß geschrieben (gilt auch für Fleischesser!)