

# Der Mensch: Omnivore oder Frugivore?

Viele Veganer sind der absoluten Überzeugung: Der Mensch ist absolut nicht dafür gemacht, Fleisch zu konsumieren. Die Natur hat für ihn eine Ernährung vorgesehen, die in erster Linie aus Pflanzen besteht. Wie sieht also die richtige Ernährung für uns aus? Machen wir doch einmal den großen Rundumschwenk und nehmen Argumente von allen Seiten mit.

## Was sagte Darwin?

Laut Darwin, dem Begründer der Evolutionstheorie, ist der Mensch ein Frugivore. Also ein Fruchtfresser. Damit sind in erster Linie die saftigen, nicht getrockneten Früchte gemeint; allgemein im Grunde das, was wir gemeinhin als Obst bezeichnen.

## Was spricht dafür, dass der Mensch ein Frugivore ist?

Im Grunde unsere Gesamte Anatomie. Sofern man sie, wie man im Grunde ständig online liest, den Carnivoren(Fleischfressern) gegenüberstellt.

Unsere Zähne sind flach, wir haben aber auch unsere Eckzähne, die an zurückgebildete Reißzähne erinnern. Allerdings haben wir nicht so einen Mahlkefer, wie die Herbivoren(Kräuterfresser), aber auch keine Spitzen Zähne, wie Carnivoren. Unser Magen-Darm-Trakt ist wesentlich länger als der eines Fleischfressers. Er ist so lang, dass das Fleisch, je nach Individuum sogar schon anfangen kann zu faulen. Er ist allerdings auch zu kurz, als dass wir in der Lage wären, Gräser und ähnliches einfach zu verdauen.

Wir sind auf die Aufnahme von Vitamin C angewiesen. Im Gegensatz zu Carnivoren können wir dieses nicht selbst bilden. Weiterhin befindet sich in unserem Magen viel weniger Salzsäure, als in den Mägen von Tieren, die vorwiegend Fleisch konsumieren.

## Wir sind also kein Fleischfresser?

Das ist wohl so richtig. Wir sind aber in der Lage Fleisch zu verwerten. Und wenn wir nicht aus ethischen Gründen auf Fleisch verzichten wollen, sollten wir das eigentlich auch nicht tun.

Der Mensch hat sich die Möglichkeit zum Fleisch hart erkämpft; bevor der Mensch begann die ersten Waffen zu entwickeln, war eher eher ein Beutetier. Erst mit der Entwicklung von Waffen und Werkzeug, wurde es dem Menschen möglich, überhaupt größere Tiere zu jagen. Und das ist nun einmal noch nicht so lange her. Zumindest, wenn man es im Zeitspektrum der Evolution betrachtet.

Wir befinden uns eben noch mitten drin, denn Evolution ein niemals endender, immer verändernder Prozess.

Peter Ungar( University of Arkansas) untersuchte Zähne des frühen Homo sapiens und des Vorfahren Australopithecus afarensis. Dabei kam heraus, dass der frühe Homo sapiens viel spitzere Zähne entwickelt hatte als sein Vorfahre. Der frühe Homo sapiens lebte vor etwa 2,5 Millionen Jahren. Es lässt sich also festlegen, dass der Mensch seit etwa 2,5 Millionen Jahren Fleisch isst.

# Ohne den Fleischkonsum würden wir wahrscheinlich gar nicht existieren!

Hätte der Mensch nicht damit angefangen, Fleisch zu konsumieren, wäre er wahrscheinlich nie die Entwicklung durchlaufen, wie er es getan hat und wäre nie so verbreitet. Gerade im Winter nicht tropischer Regionen war der Mensch auf tierische Nahrung angewiesen. Er wäre sonst schlicht und einfach verhungert.

Enzyme spielen ebenfalls eine wichtige Rolle. Der menschliche Körper kann z.B. Rohkost nur noch langsamer verdauen als Fleisch. Nur weil unser Körper von der Form nicht für den Fleischkonsum perfektioniert ist, ist er chemisch dennoch in der Lage es akzeptabel aufzunehmen. Der Körper passt sich auf Dauer dem an, was ihm gegeben wird. Nicht umsonst ist ein Großteil der asiatischen Bevölkerung Laktose intollerant...

Eiweiß aus Fleisch hat üblicherweise eine höhere biologische Wertigkeit als pflanzliches Eiweiß. Es kann vom Körper einfacher in körpereigenes Eiweiß umgewandelt werden. Mit der passenden Kombination an pflanzlicher Nahrung lässt sich unser Bedarf einfach und unkompliziert decken. Kreatin aus dem Fleisch sorgt dafür, dass wir unser Kraftpotential steigern können. Rein pflanzlichen Ersatzstoffen, wie Soja scheint mittlerweile eine toxische Wirkung nachgewiesen.

Zu einem großen Teil bestehen auch andere pflanzliche Nahrungsmittel aus Proteinen, zumindest, was den relativen Anteil zu den Gesamtkalorien betrifft, was allerdings die Gesamtmasse angeht, ist es schon schwer als Sportler seinen Bedarf zu decken.

Übrigens: Dass der Körper ganz spezielle Kombinationen braucht, um aus pflanzlicher Nahrung vollständige Aminosäuren zu machen ist inzwischen überholt.

Letzend Endes gilt mal wieder „dosis facit venenum“, „Die Dosis macht das Gift“ Die Natur hat uns als Frugivore geschaffen, wir befinden uns allerdings mitten in der Evolution. Wir sind in der Lage Fleisch zu verdauen, warum sollten wir diesen Vorteil verschenken? Wir sollten es nur nicht übertreiben. Bezeichnen wir den Menschen doch einfach als Omnivore mit der Anatomie eines Frugivoren oder wer will als Frugivoren mit den chemischen Eigenschaften eines Omnivoren.