

# Frutarier - das dürfen sie essen

Von [Carola Felchner](#), Wissenschaftsjournalistin

10. Dezember 2015



Alle NetDoktor-Inhalte werden von medizinischen Fachjournalisten überprüft.

**Frutarier** leben eine sehr strenge Form des Veganismus. Sie möchten nicht nur Tiere, sondern auch Pflanzen schützen. Deshalb konsumieren sie ausschließlich Beeren, Nüsse, Samen oder Früchte, die geerntet werden, ohne dass die jeweilige Pflanze dabei stirbt. Lesen Sie hier, wie Frutarier sich ernähren.



## Was sind Frutarier?

Der Begriff Frutarier setzt sich aus dem englischen „fruit“ (Frucht) und „vegetarian“ (Vegetarier) zusammen.

Wer als Frutarier lebt, dessen Philosophie ist es, weder Tiere noch Pflanzen zu schädigen. Es gilt das Prinzip „Leben und leben lassen“. Deshalb verzehren sie nur, was die Natur „freiwillig hergibt“. Das heißt, sie essen lediglich das, was geerntet werden kann, ohne dass die

Mutterpflanze getötet wird. Wie viele Menschen hierzulande nach frutarischem Prinzip leben, weiß man nicht. Es dürften jedoch sehr wenige sein.

Die Regeln für Frutarier sind streng. Erlaubt sind Obst, Nüsse und Gemüsefrüchte wie Tomaten, Kürbisse, Paprika, Zucchini oder Avocado und Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen) sowie Getreide (Brot, Nudeln, Reis, Hirse, Mais), da die Pflanzen, nachdem die Samen ausgereift sind, von selbst sterben.

Nicht gegessen werden beispielsweise Kartoffeln, Rote Bete, Rüben oder Zwiebeln, da die Stammpflanze beziehungsweise deren Wurzelteile bei der Ernte beschädigt werden könnten.

Oft meiden Frutarier auch Möbel aus Holz und anderen Naturwerkstoffen sowie Kleidung aus Wolle, Leder oder Seide.

## Frutarier: Vorteile

Auf jeden Fall ernährt man sich als Frutarier sehr bewusst. Frutarier, ebenso wie Veganer und Vegetarier, sind im Durchschnitt schlanker als Fleischesser, da sie meist vollwertiger essen.

Früchte, die einen großen Teil der frutarischen Ernährung ausmachen, enthalten viele gesunde Antioxidantien, Vitamine und Mineralien.

## Frutarier: Nachteile

Einen abwechslungsreichen Speiseplan zusammenzustellen, ist für Frutarier aufgrund der eingeschränkten Nahrungsmittelauswahl schwierig. Experten warnen vor einer zu hohen Fruktoseaufnahme durch den großen Anteil an Obst, was negative Effekte auf Stoffwechsel und Hormonhaushalt haben und sogar das Krebsrisiko erhöhen soll. Es besteht auch die Gefahr einer [Mangelernährung](#). Frutariern fehlen häufig wichtige Mineralien, Proteine und Vitamine.

Ähnlich wie bei Veganern, ist bei Frutariern ein Mangel an folgenden Nährstoffen wahrscheinlich:

### [Vitamin B12](#)

Mit frutarischer Ernährung ist der Bedarf schwer zu decken, da es ausschließlich in tierischen Produkten vor kommt. Ein Mangel an Vitamin B12 kann neurologische Veränderungen bis hin zu bleibenden Schäden des Zentralnervensystems verursachen.

### [Vitamin D](#)

Fehlt es, werden die Knochen weich. Das Vitamin kommt fast nur in tierischen Produkten vor. Um die Eigensynthese von Vitamin D anzuregen, sollte man sich oft im Freien aufhalten. Eventuell müssen bei einem Mangel nach Absprache mit einem Arzt Vitamin-Präparate eingenommen werden.

### [Eisen](#)

Ist zwar in Pflanzen enthalten, kann aber vom Körper deutlich schlechter aufgenommen werden, als aus tierischen Produkten. Zeichen für einen [Eisenmangel](#) sind zum Beispiel [Müdigkeit](#) oder Blässe.

### [Kalzium](#)

Pflanzen haben einen niedrigeren Kalziumgehalt als tierische Lebensmittel. Pflanzliche Hemmstoffe können zudem die Aufnahme des Minerals stören. **Frutarier** im Vergleich zu haben daher im Vergleich zu Lakto-(Ovo)-Vegetariern und Mischköstlern überdurchschnittlich oft eine geringere Knochendichte und somit ein erhöhtes Osteoporoserisiko.

## Autoren- & Quelleninformationen

[+ JETZT EINBLENDEN](#)