

Vegane Ernährung ist mehr als nur einTrend

Etwa eine Million Menschen in Deutschland ernährt sich inzwischen vegan. Der größte Teil davon (64%) seit mehr als einem Jahr, so dass nicht mehr von einem bloßen Trend gesprochen werden kann. Durch Zunahme der öffentlichen Diskussionen über Risiken der herkömmlichen Ernährung und durch Aufdeckung von Skandalen in der konventionellen, zum Teil aber auch der biologischen Tierhaltung sowie der Zunahme der daraus resultierenden Erkrankungen wird die Zahl der Veganer in den nächsten Jahren vermutlich deutlich zunehmen. Ein steigendes Angebot an veganen Lebensmitteln wird die Ernährungsumstellung und den kompletten Verzicht bzw. die Reduktion tierlicher Produkte (Fleisch- und Wurstwaren, Fisch, Milch-, Eiprodukte) erleichtern und fördern.

Vorteile der veganen Ernährung

In Bezug auf Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett liegen Veganer am nächsten an den Referenzwerten für Deutschland, Österreich und der Schweiz, so Dr. Markus Keller vom Institut für alternative und nachhaltige Ernährung (IFANE) in Biebertal/ Gießen. Bei Antioxidantien, Vitamin B₁, Folat, Biotin, Panthotensäure, Magnesium sowie sekundären Pflanzen- und Ballaststoffen erzielt man mit der rein pflanzlichen Ernährung höhere Spiegel.

Nährstoffversorgung

Ein besonderes Augenmerk sollte auf die Zufuhr von Kalzium, Eisen, Zink, Vitamin B₁₂ sowie Omega-3- Fettsäuren gelegt werden. Durch die Auswahl entsprechender Lebensmittel kann eine Mangelsituation jedoch vermeiden werden. Lediglich Vitamin B₁₂ muss nach aktuellem Kenntnisstand supplementiert werden. Um einen Mangel rechtzeitig zu erkennen, sollte Holotranscobalamin bestimmt werden. Bei deutlich erniedrigtem Wert wird die Vitamin B₁₂ Gabe als i.m. Spritze über einige Wochen empfohlen, bei unauffälligen Werten können Tropfen, Tabletten oder auch die Vitamin B₁₂-Zahnpasta verwendet werden.

Risikominimierung für Zivilisationserkrankungen

Im Vergleich zu Omnivoren (Allesesser) reduziert sich das Risiko für Übergewicht, Typ-2- Diabetes, Hypertonie, kardiovaskuläre Erkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall, durchblutungsbedingte Demenz, Durchblutungsstörungen der Beine). Das Diabetesrisiko sinkt bei veganer Ernährung um 50 %, das Sterblichkeitsrisiko durch KHK ist um 26% reduziert. Die Umstellung der Ernährung auf fettarme vegane Kost bewirkte bei 99 adipösen Typ- 2 -Diabetikern nach 74 Wochen eine bessere Kontrolle von Blutzucker und Blutfetten bei Senkung des Körpergewichts. Die Medikamentenmenge der Probanden konnte deutlich reduziert werden. Diese Ergebnisse

bestätigten mehrere Studien. Laut Dr. Keller bietet die richtig durchgeführte, vollwertige vegane Ernährung ein erhebliches Potenzial.

Fleischersatz

Fleischersatzprodukte, die mittlerweile in großer Zahl verfügbar sind, sind aus ernährungsphysiologischer Sicht entbehrlich, können aber die Umstellung der Ernährung in der Anfangszeit erleichtern. Durch die hohe Verarbeitung kommt es zu starken Vitamin- und Nährstoffverlusten, außerdem sind vielfältige Geschmacks-, Farb-, Aroma-, und Konservierungsstoffe zugesetzt, so Prof. Dr. Claus Leitzmann vom Institut für Ernährungswissenschaften in Gießen.

In der Ernährung sollte auf eine ausreichende Zufuhr komplexer Kohlenhydrate (Vollkornprodukte, Kartoffeln), frisches Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte sowie einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren in Form von Samen und Nüssen geachtet werden. Öle sollten, vor allem bei Übergewicht, nur in geringen Mengen verzehrt werden.

Quelle: Journalistenseminar der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE): „Vegetarisch oder vegan- Nur einTrend?“