

Vegan in aller Munde?



| alverde INFO |

Konsequent tierfrei

Im Unterschied zu Vegetariern, die auf Lebensmittel verzichten, für die Tiere direkt getötet wurden, essen Veganer gar keine tierischen Lebensmittel. Sie verzichten also auch auf Milch und Milchprodukte, Eier und Honig. Ein veganer Lebensstil geht oft auch über die Ernährung hinaus: Kleidung und Kosmetik sind ebenfalls Bereiche, in denen Veganer tierische Produkte ablehnen und auf pflanzliche Alternativen umsteigen.

Vor einigen Jahren wurden Veganer noch bestaunt und bemitleidet, heute treten sie in Kochshows auf. Doch ist die rein pflanzliche Ernährung nur ein kurzer Hype oder die zukunftsfähige Ernährungsform?

| DR. MARKUS KELLER | Leiter des Instituts für alternative und nachhaltige Ernährung, Gießen (www.ifane.org), und Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats des Vegetarierbundes Deutschland (www.vebu.de)



Zunächst einmal: Eine vegane Ernährung ist mit etwas Aufwand verbunden. Veganer müssen die Inhaltsstoffliste von Lebensmitteln lesen, um tierische Bestandteile auszuschließen. Und sie müssen auf einige Nährstoffe achten, die in pflanzlichen Lebensmitteln in geringerer Menge vorkommen oder schlechter vom Körper aufgenommen werden. Doch es ist möglich – und zwar ohne jede Mahlzeit mit der Nährwerttabelle berechnen zu müssen. Vitamin B12 – das nur in tierischen Lebensmitteln vorkommt – lässt sich leicht über angereicherte Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel oder eine mit diesem Vitamin angereicherte Zahnpasta aufnehmen. Bei Menschen mit erhöhtem Nährstoffbedarf, wie Schwangere, Stillende und Kinder, empfehle ich eine fachgerechte Beratung, beispielsweise durch entsprechend geschulte Ökotrophologen.

Insgesamt sind Veganer jedoch mit den meisten Nährstoffen genauso gut oder sogar besser versorgt als die Fleisch essende Allgemeinbevölkerung. Studien zeigen, dass Veganer (und Vegetarier) im Vergleich zu Fleischessern ein deutlich geringeres Risiko für ernährungsassoziierte Krankheiten aufweisen. Sie sind schlanker, haben niedrigere Blutdruckwerte und erkranken seltener an Typ-2-Diabetes. Das Risiko für einen tödlichen Herzinfarkt ist etwa 25 Prozent niedriger als bei Fleischessern. Auch das Krebsrisiko ist bei rein pflanzlicher Ernährung etwas geringer.

„Bei verantwortungsvoller Ernährung geht es um mehr als um Genuss und Gesundheit.“

Doch bei verantwortungsvoller Ernährung geht es um mehr als um Genuss und Gesundheit. Der Aspekt der Nachhaltigkeit gewinnt angesichts einer wachsenden Weltbevölkerung immer stärker an Bedeutung. Eine vegane Ernährung ist deutlich umweltfreundlicher als die übliche, fleisch- und käsebetonte Durchschnittskost: Sie verbraucht weniger Energie, Rohstoffe und Wasser, belegt weniger Landfläche und erzeugt deutlich weniger Klimagase. Aus ethischer Sicht ist die vegane Ernährung die konsequenteste Art, verantwortlich mit unserer Mitwelt umzugehen und so wenigen Mitlebewesen wie möglich durch unsere Lebensmittelauswahl zu schaden.



| UWE KNOP | Ernährungswissenschaftler und Buchautor (www.echte-esser.de)

Der völlige Verzicht auf tierische Nahrung entspricht evolutionsbiologisch nicht der Natur des Menschen. Unser Körper ist kein spezialisierter Pflanzenfresser wie der von Kühen, Pferden oder Koalabären – das zeigt allein die Anatomie unseres Verdauungstrakts, der sowohl tierische als auch pflanzliche Nahrung effizient verwertet. Wir Homo sapiens haben uns als „Omnivoren“ (Allesesser) viele verschiedene Nahrungsquellen verfügbar gemacht – und das war unser evolutionärer Entwicklungsvorteil.

„Veganer sapiens“ hätten sich in der Evolution wohl nicht durchgesetzt oder wären ausgestorben. Und das nicht nur wegen des begrenzten Nahrungsangebots, sondern auch deshalb, weil eine vegane Ernährung die Versorgung mit dem essenziellen Vitamin B12 nicht sicherstellt: Veganern drohen irreversible Nervenschäden, wenn sie keine Nahrungsergänzungsmittel

„Vegane Ernährung ist weder ernährungsphysiologisch noch evolutionsbiologisch nachvollziehbar.“

einnehmen. Bei weiteren lebenswichtigen Substanzen wie Jod, Zink oder Eisen und bestimmten Proteinen ist bei rein pflanzlicher Ernährung ebenfalls ein Mangel wahrscheinlich, wenn der Veganer seinen Essensplan nicht akribisch zusammenstellt. Daher raten ernährungswissenschaftliche Institutionen unisono von einer veganen Ernährung für ältere Menschen, stillende Mütter, schwangere Frauen, Säuglinge, Kleinkinder und Heranwachsende ab: die Gefahr einer Unterversorgung ist zu groß. Darüber hinaus hat eine Übersichtsstudie gezeigt, dass Veganer ein höheres Risiko für Gefäßverkalkung und damit für Schlaganfälle und Herzinfarkte haben – wahrscheinlich eine Folge des Nährstoffmangels.

Vegane Ernährung ist weder ernährungsphysiologisch noch evolutionsbiologisch nachvollziehbar und bleibt deshalb auch eine gesellschaftliche Randgruppenerscheinung: Nur 0,1 Prozent der Deutschen leben vegan. Veganismus ist nicht mehr als ein Hype, der bald wieder von der Bildfläche verschwindet – wie alle Ernährungstrends, die der Natur des Menschen widersprechen. ●