

## Vegane Ernährung – ein Ernährungstrend?

Vegane Ernährung ist modern, findet in Deutschland immer mehr Anhänger, vegane Kochbücher überschwemmen den Buchladen und ebenso schießen vegane Restaurants und vegane Lebensmittel im Discounter aus dem Boden. Dem Verbraucher wird so ein extrem positives Bild dieser Ernährungsweise vermittelt. Aber macht es aus gesundheitlichen Gründen tatsächlich Sinn sich vegan zu ernähren?



Aktuelle Studien zeigen, dass eine vollwertige vegane Ernährung angesichts unserer heutigen Lebensbedingungen ein großes Potenzial birgt, um Zivilisationskrankheiten vorzubeugen. Veganer sind im Durchschnitt deutlich schlanker und haben wesentlich seltener Übergewicht als die Allgemeinbevölkerung (auch bedingt durch meist mehr Bewegung und einen allgemein gesünderen Lebensstil). Dies bedeutet weniger Diabetes, ein niedrigeres Risiko für Bluthochdruck und ein niedrigeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Wichtig ist hierbei, dass Veganer auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung in einer angemessenen Menge achten (siehe Tabelle). Die Wahrscheinlichkeit eines Nährstoffmangels ist umso größer, je stärker die Lebensmittelauswahl eingeschränkt wird und je weniger abwechslungsreich die Ernährung ist, so die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Die WHO macht darauf aufmerksam, dass bei einer veganen Lebensweise nicht alle Nährstoffe in regelmäßiger und ausreichender Menge für alle Lebenslagen (z.B. Schwangerschaft) aufgenommen werden. Auf die Zufuhr einiger Nährstoffe sollte ganz besonders geachtet werden, denn es besteht das Risiko eines Mangels an Kalorien, Protein, langkettigen n-3 Fettsäuren, Eisen, Calcium, Jod, Zink, Riboflavin, Vitamin B12 und Vitamin D. Hier sind spezielle Kenntnisse der Lebensmittelauswahl und -zubereitung bzw. die Sicherstellung der Versorgung durch angereicherte Lebensmittel oder Supplemente erforderlich.

Oft kommt es zu Missverständnissen und es wird „Vegan“ mit „Bio“ verwechselt. Vegane Convenienceprodukte, etwa Sojawürstchen oder Veggieburger, können ebenso wie andere Convenienceprodukte zu viel Salz oder zu viel Fett enthalten. Vegane Produkte z.B. Superfood: Grünkohlchips sind oft sehr teuer. Allergiker sollten bei veganer Ernährung auf Kreuzallergien achten. Birkenpollenallergiker reagieren unter Umständen auf Sojaprodukte.

### Eine vernünftige Umsetzung in den Alltag setzt eine **tägliche** Aufnahme von bestimmten Lebensmitteln voraus:

- **Getränke** 1,5-2 L Calciumreiches Wasser (Ca > 150ml/L)
- **Gemüse** 400-600 g grünes Gemüse z.B. Green Smoothies
- **Obst** 300 g bunt essen, Trockenfrüchte max. 50g (Fruktose)
- **Getreide** (Vollkorn) 2-3 (je 40-60 g) Mahlzeiten Quinoa, Hirse, Amaranth, Kartoffeln
- **Hülsenfrüchte** 2 Mahlzeiten pro Woche Erbsen, Kichererbsen, Bohnen, Linsen
- **Eiweißprodukte** 50-100 g Soja (Tofu, Sojadrink, Sojajoghurt, Tempeh), Seitan, Lupinenprodukte
- **Nüsse und Samen** 30-60 g (vor allem Mandel und Sesam liefern viel Calcium)
- **Pflanzliche Öle** 2-4 EL      Zudem täglich jodiertes Salz, mind. 15 Minuten Sonnenlicht und 30 Minuten Bewegung und regelmäßiger Verzehr von Vit.B12 angereicherten Lebensmitteln (spezielle Zahnpasta).



**Auch ein unmoderner Mischköstler kann sehr gesund und lange leben 😊**