

Gattermig K, Widhalm K

Vegane Ernährung - pro & contra

Journal für Ernährungsmedizin 2013; 15 (4), 23-24

Homepage:

www.aerzteverlagshaus.at

**Online-Datenbank mit
Autoren- und Stichwortsuche**

MIT NACHRICHTEN DER



For personal use only.

Not to be reproduced without permission of Verlagshaus der Ärzte GmbH.

**Erschaffen Sie sich Ihre
ertragreiche grüne Oase in
Ihrem Zuhause oder in Ihrer
Praxis**

Mehr als nur eine Dekoration:

- Sie wollen das Besondere?
- Sie möchten Ihre eigenen Salate,
Kräuter und auch Ihr Gemüse
ernten?
- Frisch, reif, ungespritzt und voller
Geschmack?
- Ohne Vorkenntnisse und ganz
ohne grünen Daumen?

Dann sind Sie hier richtig



Alternative Ernährungsformen im Blickpunkt

Vegane Ernährung Pro & Contra

Für Erwachsene kann eine vegane Ernährung grundsätzlich als Dauerkost empfohlen werden, sofern sie richtig praktiziert wird und darauf geachtet wird, eine mögliche Mangelversorgung mit Mikronährstoffen aus tierischen Quellen, alternativ durch pflanzliche Quellen, oder bei Bedarf durch angereicherte Produkte oder Supplemente, zu vermeiden.

Karin Gatterinig, Kurt Widhalm

Beim Veganismus handelt es sich um eine Form der vegetarischen Ernährung, bei der auf alle tierischen Lebensmittel absolut verzichtet wird. Jahrhunderte lang galt eine pflanzlich betonte Kost als die traditionelle, optimale Ernährung für den Menschen. Sie soll vor allem die Gesundheit fördern und die Lebenserwartung verbessern. Doch der Fleischkonsum ist konstant angestiegen und damit verbunden auch das Risiko für Zivilisationskrankheiten. Eine hohe Aufnahme von rotem Fleisch und verarbeiteten Fleischprodukten wird immer stärker mit einer erhöhten Gesamtmortalität assoziiert. Aus diesem Grund, sowie unter anderem auch aus ethischen, religiösen oder ökologische Gründen geht in den letzten Jahren der Trend wieder mehr in Richtung pflanzlich betonter Kost und damit wird auch die vegane Ernährung immer bedeutsamer.

GESUNDHEITLICHER NUTZEN

Die Vegane Ernährung wird mit einer Reihe gesundheitlicher Vorteile assoziiert. Die Aufnahme von Gesamtfett, gesättigten Fettsäuren, Cholesterin und Gesamtenergie ist geringer und damit verbunden besteht bei Veganern ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Gleichzeitig nehmen Veganer durch die hohe Aufnahme von pflanzlichen Lebensmitteln mehr an Ballaststoffen, sowie essentiellen Mikronährstoffen wie Folsäure, Vitamin C, Vitamin E, Kalium und Magnesium auf. Die sehr gute Versorgung mit sekundären Pflanzeninhaltsstoffen aus der hohen

Obst- und Gemüseaufnahme ist nicht nur mit einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sondern auch mit einer deutlich verminderten Prävalenz für Adipositas, Diabetes und einigen Krebserkrankungen assoziiert.

NÄHRSTOFFE MIT MANGELRISIKO

Gesundheitliche Probleme können bei Veganern in erster Linie aufgrund von unzureichender Zufuhr einzelner essentieller Nahrungsbestandteile, die in der veganen Ernährung nur in geringen Mengen vorkommen, auftreten. Ursächlich dafür sind oft fehlendes oder schlechtes Ernährungswissen und daraus resultierende einseitige Ernährungsgewohnheiten. Veganer haben meist ein geringeres Körpergewicht und damit verbunden auch einen niedrigeren BMI. Allerdings besteht oft auch das Risiko einer Mangelversorgung mit Mikronährstoffen wie vor allem Vitamin B12, sowie Vitamin D, Calcium, Omega-3-Fettsäuren, Eisen und Zink. Besonders problematisch kann die geringe Knochendichte sein, die aufgrund einer zu geringen Aufnahme von Calcium und Vitamin D auftreten kann. Auch ein Vitamin-B12-Mangel tritt bei Veganern sehr häufig auf, und kann u.a. zu Anämie sowie psychologischen und neurologischen Störungen führen. Daher ist es für Veganer besonders wichtig, die richtigen alternativen pflanzlichen Nährstoffquellen zu wählen, bzw. bei Bedarf besondere, mit essentiellen Nährstoffen angereicherte Produkte oder Supplemente in den Speiseplan zu inkludieren. Aus diesen Gründen ist es für Veganer ratsam, regelmäßige Laborkon-

trollen zur frühen Erfassung von möglichen Unterversorgungen durchführen zu lassen.

OMEGA-3-FETTSÄUREN

Omega-3-Fettsäuren sind vor allem in Fisch, Eiern und Meerestieren zu finden. Sie haben im Körper wichtige Funktionen für Herz, Auge und Gehirn. Veganer haben im Blut eine deutlich geringere Konzentration von Omega-3-Fettsäuren. Wichtig wäre eine hohe Aufnahme von pflanzlichen Alternativen wie Samen, Nüssen, Sojaprodukte und hochwertigen Pflanzenölen wie z.B. Rapsöl, sowie die zusätzliche Verwendung von Supplemente und angereicherten Produkten.

VITAMIN D

Vitamin D wird vor allem über fette Fische, Leber und Eigelb aufgenommen. Als pflanzliche Quellen sind Pilze und Margarine zu nennen, allerdings ist die Bioverfügbarkeit über tierische Quellen deutlich besser. Die aktive Form von Vitamin D wird durch Sonnenexposition in der Haut selbst gebildet. Je nach Sonnenexposition kann es bei Veganern zu einer Mangelversorgung kommen. Daher sollten vor allem im Winter und bei älteren Personen angereicherte Produkte wie Sojamilch, Reismilch, Fruchtsäfte, Cerealien oder Margarine, sowie Supplemente in den Speiseplan inkludiert werden.

CALCIUM

Die wichtigsten Calciumquellen sind Milch und Milchprodukte. Als pflanzliche Alternativen können grünes Blattgemüse, Brokkoli und Tofu genannt werden. Bei Veganern empfiehlt sich aber auch die Aufnahme von mit Calcium angereicher-



ten Produkten wie Getreideprodukte, Fruchtsäfte, Sojaprodukte und Reissgetränken, um eine ausreichende Versorgung zu sichern.

CONCLUSIO

Eine gut geplante und richtig umgesetzte vegane Ernährung kann gesundheitliche und ernährungsphysiologische Vorteile mit sich bringen und hilfreich bei der Prävention und Therapie von chronischen Erkrankungen sein. Wird die vegane Ernährung aber ohne Berücksichtigung wichtiger Regeln, falsch verstanden oder falsch umgesetzt, kann es zu einer schwerwiegenden Mangelversorgung mit einigen essentiellen Nährstoffen kommen. Grundsätzlich kann eine vegane Ernährung als Dauerkost empfohlen werden, wenn sie richtig praktiziert wird und darauf geachtet wird, eine mögliche Mangelversorgung mit Mikronährstoffen aus tierischen Quellen, alternativ durch pflanzliche Quellen, oder bei Bedarf durch angereicherte Produkte oder Supplemente, zu vermeiden.

EISEN

Die wichtigste Eisenquelle ist rotes Fleisch. Als pflanzliche Alternativen haben vor allem Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte einen relativ hohen Eisengehalt. Allerdings ist die Bioverfügbarkeit aus pflanzlichen Quellen deutlich schlechter als aus tierischen Produkten.

VITAMIN B12

Vitamin B12 findet man ausschließlich in tierischen Quellen wie Innereien, Fleisch und Fisch, daneben nur in geringen Mengen auch in vergorenen Lebensmitteln wie Sauerkraut und Bier. Veganer haben daher eine deutlich geringere Plasma-Konzentration und eine hohe Prävalenz für eine Vitamin-B12-Mangelversorgung die vor allem abnorme psychologische und neurologische Symptome mit sich bringen kann. Aus diesem Grund sollte Vitamin B12 bei Veganern in jedem Fall supplementiert werden.

ZINK

Die wichtigsten Zinkquellen sind Fleisch und Innereien. Daneben sind aber auch Getreidekeime und Nüsse eine sehr gute Quelle. Werden diese häufig in den Speiseplan inkludiert, zeigen Veganer, auch bei einer deutlich geringeren Zinkaufnahme, selten eine mangelhafte Versorgung. Zusätzlich können

auch angereicherte Produkte wie Getreideprodukte und Cerealien empfohlen werden.

ÖAIE, Mag. Karin Gatterinig,
Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm

LITERATUR

- Winston J Craig, „Nutrition Concerns and Health Effects of Vegetarian Diets“; *Journal of Nutrition in Clinical Practice*, 2010; 25: 613-620
- Winston J Craig, „Health effects of vegan diets“; *AJCN*, 2009; 89: 1627-1633
- Key Timothy J, Appleby Paul N, Rosell Magdalena S, „Health effects of vegetarian and vegan diets“; *Proceedings of the Nutrition Society*, 2006; 65: 35-41
- Rosell Magdalena S, Lloyd-Wright Zoué, Appleby Paul N, Sander Thomas AB, Allen Naomi E, Key Timothy J, „Long-chain n-3 polyunsaturated fatty acids in plasma in British meat-eating, vegetarian, and vegan men“; *Am J Clin Nutr.*, 2005; 82:327-334
- Larsson Christel L, Johansson Gunnar K, „Dietary Intake and nutritional status of young vegans and omnivores in Sweden“; *American Journal of Clinical Nutrition*, 2002; 76:100-106
- Haddad Ella H, Berk Lee S, Kettering James D, Hubbard Richard W, Peters Warren R, „Dietary Intake and biochemical, hematologic, and immune status of vegans compared with nonvegetarians“; *American Journal of Clinical Nutrition*, 1999; 70(suppl):586S-593S
- Ströhle A, „Vegetarische Ernährung: Präventives Potential und mögliche Risiken“; *Klinische Wochenschau Wien*, 2006; 118/23-24:728-737
- Journal of the American Dietetic Association*, „Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets“; *ADA Reports*, June 2003; Vol.103, Nr.6: 748-765

ten Produkten wie Getreideprodukte, Fruchtsäfte, Sojaprodukte und Reisgetränken, um eine ausreichende Versorgung zu sichern.

CONCLUSIO

Eine gut geplante und richtig umgesetzte vegane Ernährung kann gesundheitliche und ernährungsphysiologische Vorteile mit sich bringen und hilfreich bei der Prävention und Therapie von chronischen Erkrankungen sein. Wird die vegane Ernährung aber ohne Berücksichtigung wichtiger Regeln, falsch verstanden oder falsch umgesetzt, kann es zu einer schwerwiegenden Mangelversorgung mit einigen essentiellen Nährstoffen kommen. Grundsätzlich kann eine vegane Ernährung als Dauerkost empfohlen werden, wenn sie richtig praktiziert wird und darauf geachtet wird, eine mögliche Mangelversorgung mit Mikronährstoffen aus tierischen Quellen, alternativ durch pflanzliche Quellen, oder bei Bedarf durch angereicherte Produkte oder Supplemente, zu vermeiden.

EISEN

Die wichtigste Eisenquelle ist rotes Fleisch. Als pflanzliche Alternativen haben vor allem Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte einen relativ hohen Eisengehalt. Allerdings ist die Bioverfügbarkeit aus pflanzlichen Quellen deutlich schlechter als aus tierischen Produkten.

VITAMIN B12

Vitamin B12 findet man ausschließlich in tierischen Quellen wie Innereien, Fleisch und Fisch, daneben nur in geringen Mengen auch in vergorenen Lebensmitteln wie Sauerkraut und Bier. Veganer haben daher eine deutlich geringere Plasma-Konzentration und eine hohe Prävalenz für eine Vitamin-B12-Mangelversorgung die vor allem abnorme psychologische und neurologische Symptome mit sich bringen kann. Aus diesem Grund sollte Vitamin B12 bei Veganern in jedem Fall supplementiert werden.

ZINK

Die wichtigsten Zinkquellen sind Fleisch und Innereien. Daneben sind aber auch Getreidekeime und Nüsse eine sehr gute Quelle. Werden diese häufig in den Speiseplan inkludiert, zeigen Veganer, auch bei einer deutlich geringeren Zinkaufnahme, selten eine mangelhafte Versorgung. Zusätzlich können

auch angereicherte Produkte wie Getreideprodukte und Cerealien empfohlen werden.

ÖAIE, Mag. Karin Gatterinig,
Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm

LITERATUR

- Winston J Craig, „Nutrition Concerns and Health Effects of Vegetarian Diets“; *Journal of Nutrition in Clinical Practice*, 2010; 25: 613-620
- Winston J Craig, „Health effects of vegan diets“; *AJCN*, 2009; 89: 1627-1633
- Key Timothy J, Appleby Paul N, Rosell Magdalena S, „Health effects of vegetarian and vegan diets“; *Proceedings of the Nutrition Society*, 2006; 65: 35-41
- Rosell Magdalena S, Lloyd-Wright Zoué, Appleby Paul N, Sander Thomas AB, Allen Naomi E, Key Timothy J, „Long-chain n-3 polyunsaturated fatty acids in plasma in British meat-eating, vegetarian, and vegan men“; *Am J Clin Nutr.*, 2005; 82:327-334
- Larsson Christel L, Johansson Gunnar K, „Dietary Intake and nutritional status of young vegans and omnivores in Sweden“; *American Journal of Clinical Nutrition*, 2002; 76:100-106
- Haddad Ella H, Berk Lee S, Kettering James D, Hubbard Richard W, Peters Warren R, „Dietary Intake and biochemical, hematologic, and immune status of vegans compared with nonvegetarians“; *American Journal of Clinical Nutrition*, 1999; 70(suppl):586S-593S
- Ströhle A, „Vegetarische Ernährung: Präventives Potential und mögliche Risiken“; *Klinische Wochenschau Wien*, 2006; 118/23-24:728-737
- Journal of the American Dietetic Association*, „Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets“; *ADA Reports*, June 2003; Vol.103, Nr.6: 748-765