

Ist das überhaupt gesund?

Tue ich meinem Körper etwas Gutes, wenn ich tierische Produkte einfach weglasse? - Nein!
Wir tun unseren Körper aber auch nichts Gutes, wenn wir uns von zu viel Zucker & Fastfood ernähren.

Um sich gesund zu ernähren, gibt es ein paar Regeln. Dies betrifft jede Ernährungsform!
Wer sich gesund ernährt, fördert seine Leistung und sein Wohlbefinden und beugt Krankheiten vor bzw. sorgt dafür, dass man schneller wieder gesund wird.

Die Academy of Nutrition and Dietetics (ein Zusammenschluss von mehr als 70.000 Ernährungsberaterinnen- und Beratern, sowie medizinischen Fachleuten und diversen Forschungsteams) hält sowohl vegane, als auch die vegetarische Ernährungsform für gesund und für alle Alters- und Lebensphasen geeignet.¹

Nichts desto trotz sollte man dabei auf einige Regeln achten!

Folgende 10 Tipps gelten für jede Ernährungsform (10 Regeln der DGE)

- 1.) Lebensmittelvielfalt genießen: Abwechslungsreich und überwiegend pflanzlich ernähren
- 2.) 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag
- 3.) Bei Kohlenhydratprodukten die Vollkornvariante wählen
- 4.) Genügend Proteine aufnehmen (bei einem Fleischkonsum nicht mehr als 300-600g/Woche)
- 5.) Versteckte Fette vermeiden
- 6.) Zucker und Salz einsparen
- 7.) Am besten Wasser trinken (1,5-2 l/Tag)
- 8.) Gerichte schonend zubereiten und das Verbrennen von Lebensmitteln vermeiden
- 9.) Achtsam essen und genießen
- 10.) Bewegung & gesunde Ernährung stehen im Einklang

Bei Punkt 4 unterscheiden sich nun die Ernährungsformen.

Der Körper benötigt Eiweiß, um Zellen zu regenerieren, das Immunsystem zu stärken, sowie um Hormone und Enzyme zu produzieren. **Nimmt man zu wenig Eiweiße auf, dann schädigt man seinem Körper.** Ein Erwachsener benötigt täglich ca. 0,8g Eiweiß/ kg Körpergewicht. Bei einem Gewicht von 70 kg entspricht das einer Menge von 56g.

Pflanzliches und tierisches Eiweiß im Vergleich

	Pflanzliches Protein	Tierisches Protein
Vorteile	Wenig negative Begleitstoffe, wie Cholesterin, Fette, Purine	Höhere biologische Wertigkeit
Nachteile	Geringere biologische Wertigkeit	Negative Begleitstoffe, wie Cholesterin, Fette, Purine
Beispiele	Sojaprodukte, Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen), Nüsse, Gemüse (Champions, Spinat, Brokkoli), Getreidesorten (Amaranth, Dinkel, Quinoa, Hafer)	Milch & Milchprodukte (Joghurt, Quark, Käse,...), Eier, Fisch, Fleisch

Fakt ist, dass man als Veganer seine Ernährung sorgfältig zusammenstellen muss, um einen Mangel an Nährstoffen und Vitaminen vorzubeugen.

Vitamin B12 ist bei Vegetariern und Veganern ein kritischer Nährstoff, da dieser fast ausschließlich in tierischen Quellen vorkommt. Es wird für die Zellteilung, Blutbildung und im Nervensystem benötigt.

¹ <https://www.eatrightpro.org/-/media/eatrightpro-files/practice/position-and-practice-papers/position-papers/vegetarian-diet.pdf>

Man kann Vitamin B12 in Tablettenform zu sich nehmen oder fermentierte Produkte, wie Sauerkraut oder Algen (Nori oder Spirulina) essen.

Wie kommt denn aber das B12 in die Tiere? Kühe und Schafe beispielsweise haben Mikroorganismen in sich, die das Vitamin produzieren können. Bei Schweinen und Geflügel wird dem Futtermittel B12 beigesetzt und wird nicht auf natürlichem Weg gebildet. Ebenso werden durch übermäßigen Fleischkonsum die Magen- und Darmschleimhäute durch Übersäuerung geschädigt, wodurch B12 nicht mehr aufgenommen werden kann.

Vitamin B2 findet man besonders in Milchprodukten, aber eben auch in Vollkornprodukten, Nüssen, Hülsenfrüchten und Brokkoli. Es ist notwendig für die Energiegewinnung im Stoffwechsel. Vegetarier und Mischkostler unterscheiden sich aber in der Aufnahme von B2 kaum.

Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für die Gesundheit von Herz und Blutgefäßen. Neben Fisch findet man diese Fettsäuren aber auch in Lein- und Rapsöl, sowie in Walnüssen.

Der **Kalzium**bedarf kann zu einem großen Teil aus Milchprodukten gedeckt werden, aber auch Mandeln, Brokkoli und Sesam enthalten viel Kalzium. Nicht nur Veganer sollten auf die empfohlene Menge von 1.000 mg Kalzium pro Tag achten, um Osteoporose vorzubeugen.

Eisen gewinnt der Körper aus tierischen Produkten besser, als aus pflanzlichen Produkten. Es ist besonders für den Sauerstofftransport in den roten Blutkörperchen wichtig, ebenso für die Energiegewinnung und Immunabwehr. Eisen wird am besten in Kombination mit Vitamin C aufgenommen und ist in Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten und Nüssen enthalten.

Warum es sich dennoch lohnt, sich rein pflanzlich zu ernähren:

Vegetarier und Veganer haben ein häufig **geringeres Risiko, an Diabetes, Herzerkrankungen und Übergewicht** zu erkranken. Gründe dafür liegen in der höheren Versorgung an Ballaststoffen, sowie die geringere Fettaufnahme, wodurch der Cholesterinwert im Blut geringer ausfällt. Durch einen höheren Obst- und Gemüsekonsum, wie er häufig bei vegetarischer und veganer Ernährung vorkommt, kann die Lebenserwartung gesteigert werden. Im Gegensatz dazu sorgt rotes Fleisch, sowie verarbeitetes Fleisch, wie Wurst und Geräuchertes laut WHO zu einem erhöhten Krebsrisiko.

Fazit:

Eine ausgewogene (überwiegend) vegane Ernährung stellt durch eine Vielzahl an wissenschaftlicher Studien eine gesundheitsfördernde Ernährungsweise dar. Bis auf Vitamin B12 lassen sich alle Nährstoffe durch eine abwechslungsreiche und vollwertige Ernährung sicherstellen.

Juliane Cwertetschka