

Ist ein veganer Lebensstil gesund?

*Eine Frage –
 zwei Meinungen*

Ja!

Nein!

Eine gut geplante vegane Ernährung ist gesund. Gesund für uns, für die Umwelt und natürlich für die Tiere. Vegane Ernährung kann Wohlstandserkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen und enthält, wenn man sie richtig durchführt, alle notwendigen Nährstoffe in ausreichenden Mengen. Lediglich auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B12 und Vitamin D ist zu achten. Sowohl Veganer als auch Mischköstler sollten ihren Vitamin-D-Status regelmäßig überprüfen lassen und eventuell auf Supplemente zurückgreifen.

Bei der Vitamin- und Mineralstoffaufnahme schneiden Veganer hinsichtlich der meisten Vitamine und Mineralstoffe besser ab als Mischköstler. Auch bei der Proteinaufnahme kommen Veganer nicht zu kurz. Pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Getreide, Nüsse und Samen enthalten alle essenziellen Aminosäuren.

Pflanzliche Kost bietet die besten Voraussetzungen, sich gesund und vollwertig zu ernähren.

Der hohe Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und gesundheitsfördernden Substanzen wie sekundären Pflanzeninhaltsstoffen und Ballaststoffen sowie das vorteilhafte

Fettsäuremuster wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Außerdem enthält eine Ernährungsweise, die auf pflanzlichen Lebensmitteln basiert, kein Cholesterin, weniger gesättigte Fettsäuren und weniger Salz als herkömmliche Mischkost, was einen weiteren positiven Aspekt für die Gesundheit darstellt.

Natürlich bedeutet vegan nicht automatisch gesund.

Wenn man sich ausschließlich von Pommes Frites und Wodka ernährt, ist das zwar vegan, aber natürlich nicht gleichzeitig gesund. Wie bei jeder Art von gesunder Ernährung sollten Gemüse und Obst die Basis sein. Am besten sollten saisonale, regionale Lebensmittel in Bio-Qualität konsumiert werden. Außerdem gehören auch Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Öle zu einer ausgewogenen Kost.

Der Mensch ist von Natur aus Allesesser. Eine gesunde Ernährung ohne tierische Lebensmittel ist sehr schwierig. Ohne Milch fehlt das Kalzium, und Soja ist durch Gentechnik belastet und wird somit zum Umweltproblem.

Tatsächlich haben Studien gezeigt, dass Veganer zu einer geringeren Knochendichte und somit zu einem höheren Osteoporoserisiko neigen. Zudem nehmen Veganer oft zu wenig Jod, Vitamin D, B2 und B12 zu sich.

Jod ist ein elementarer Bestandteil von Schilddrüsenhormonen, die eine wichtige Rolle im Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß spielen. Vitamin D hilft dem Körper, Kalzium aufzunehmen. Vitamin B2 braucht der Körper, um Zucker und

Fett in Energie umzuwandeln. Vitamin B12 ist z. B. für die Zellteilung und die Bildung roter Blutkörperchen nötig.

Veganer und Vegetarier haben oft einen niedrigeren Eisengehalt im Blut als Fleischesser. Sie konsumieren zwar ungefähr die gleiche Menge an Eisen – etwa über Salat, Spinat, Getreide oder Trockenobst –, doch das pflanzliche Eisen ist für den Körper nicht so gut verfügbar wie tierisches. Auch Vitamin B12 ist nicht einfach zu ersetzen, da es nur in tierischen Produkten vorkommt.

In der Schwangerschaft und Stillzeit ist von einer extremen Ernährung abzuraten. Ich rate zu einem Kompromiss, sodass zumindest Milchprodukte und Eier konsumiert werden. Ein Proteinmangel könnte sonst zu einer Unterentwicklung des Kindes führen. Gerade Säuglinge und Kinder benötigen von den oben genannten Vitaminen und Nährstoffen besonders viel, da sie noch im Wachstum sind. In den Wechseljahren kann ein rein veganer Lebensstil wieder zum Problem werden. Kalzium wird zum Schutz vor Osteoporose benötigt. Im Zweifelsfall sollte supplementiert werden.

Eine ausgewogene Ernährung mit frischem Obst und Gemüse, Milchprodukten, Fisch, Fleisch und Getreide ist aber immer noch die beste Gesundheitsvorsorge.



MAG. USCHI NOWAK ist Ernährungswissenschaftlerin und vegane Foodbloggerin: www.leckaschmeckaschmaus.eu

Ernähren auch Sie sich vegan? Schreiben Sie uns Ihre Meinung: leserbriefe@lustaufsleben.at



DR. PIA CASSIK, MPH, Allgemeinmedizinerin und Fachärztin für Gynäkologie im Ordinationszentrum Woman & Health. Info: www.womanandhealth.at