

→ GUT ZU WISSEN

## 5 FRAGEN zur veganen Ernährung

Wer sich vegan ernährt, streicht alle tierischen Lebensmittel, also auch Milchprodukte, Eier und Honig, vom Speisezettel. Dr. Markus Keller erklärt, welche Vorteile eine rein pflanzliche Kost bieten kann und worauf man achten muss.

### 1 Wie viele Menschen ernähren sich in Deutschland vegan?

Nach aktuellen Schätzungen des Vegetarierbund Deutschland e.V. (VEBU) leben etwa 700.000 Menschen in Deutschland vegan. Wie viele es tatsächlich sind, ist schwer zu sagen, da keine wissenschaftlichen Erhebungen vorliegen. Auf jeden Fall ist eine steigende Tendenz zu erkennen, etwa an der wachsenden Anzahl veganer Restaurants oder Einkaufsmöglichkeiten.

### 2 Wie gesund ist eine vegane Ernährung?

Studien mit vielen Zehntausenden Teilnehmern zeigen, dass Veganer/innen meist gesünder sind als Fleischesser der Vergleichsgruppe: Sie sind deutlich schlanker, haben ein etwa 50 Prozent niedrigeres Risiko für Typ-2-Diabetes sowie ein reduziertes Risiko für bestimmte Krebsarten. Auch Bluthochdruck kommt viel seltener vor. Das Risiko, an einem Herzinfarkt zu sterben, ist bei Menschen, die sich vegan ernähren, etwa ein Viertel niedriger als bei Fleischessern. Ein wichtiger Grund: Sie verzehren viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukte sowie Nüsse. Diese liefern reichlich Antioxidantien, Folsäure, Magnesium, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe – Inhaltsstoffe, die zum Schutz vor den genannten Krankheiten beitragen.

### 3 Was sind die wichtigsten Aspekte, die man bei einer rein pflanzlichen Ernährung beachten sollte?

Eine abwechslungsreiche Auswahl möglichst gering verarbeiteter pflanzlicher Lebensmittel bietet eine ausreichende Nährstoffversorgung. Orientierung bietet die Gießener vegetarisch/vegane Ernährungspyramide (s. Tipp). Die Vitamin-B<sub>12</sub>-Zufuhr muss jedoch über angereicherte Lebensmittel, angereicherte Zahnpasta oder Nahrungsergänzungsmittel erfolgen, denn



Mit der Zahncreme Vitamin B<sub>12</sub> von Sante kann jeder beim täglichen Zähneputzen seine Versorgung mit dem kritischen Vitamin verbessern. (im Bioladen)

das Vitamin ist nur in tierischen Lebensmitteln in ausreichender Menge vorhanden. Grünes Gemüse, Hülsenfrüchte sowie Nüsse und Samen helfen bei der Versorgung mit Eisen und Kalzium. Die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren lässt sich durch Lein-, Hanf-, Raps- oder Walnussöl sichern. Jod und Vitamin D sind kritische Nährstoffe in der Allgemeinbevölkerung. Empfehlenswert ist die ausschließliche Verwendung von Jodsalz sowie von (veganen) Vitamin-D-Präparaten während der sonnenarmen Monate (Oktober bis März).

### 4 Kann man sich in jeder Lebensphase vegan ernähren?

Eine gut geplante vegane Ernährung kann die Versorgung mit allen notwendigen Nährstoffen in allen Lebensphasen sicherstellen. Schwangere, Stillende, Kinder und Senioren haben teilweise einen veränderten Nährstoffbedarf, dies muss bei der Lebensmittelzusammenstellung berücksichtigt werden. Unverzichtbar sind Vitamin-B<sub>12</sub>-Supplemente bzw. damit angereicherte Lebensmittel. Empfehlenswert ist die Beratung durch eine qualifizierte Ernährungsfachkraft, insbesondere für (werdende) Eltern.

### 5 Käse aufs Brot, das Ei zum Frühstück, ein Müsli mit Milch gehören für viele einfach dazu. Wie sieht ein leckeres veganes Frühstück aus?

Pflanzliche Milch- und Joghurtalternativen liefern eine große geschmackliche Vielfalt und lassen sich gut in das gewohnte Frühstück einbauen. Brotaufstriche, besonders selbst gemachte, schmecken lecker und können individuell variiert werden.

## WISSENSWERT

Die Gießener vegetarisch/vegane Ernährungspyramide finden Sie unter [www.vebu.de](http://www.vebu.de).

Termin: Vom **7. bis 9. Juni 2013** bietet Dr. Markus Keller mit Ernährungsexpertin Edith Gätjen im hessischen Edertal ein Praxisseminar zur veganen Vollwertküche an.

Infos unter: [www.ugb.de/seminare/fortbildungen/vegane-vollwertkueche](http://www.ugb.de/seminare/fortbildungen/vegane-vollwertkueche)

**Dr. Markus Keller,**  
Ernährungswissenschaftler, Leiter des Instituts für alternative und nachhaltige Ernährung (IFANE) in Gießen und Autor des Buches „Vegetarische Ernährung“ (UTB-Verlag),  
[www.ifane.org](http://www.ifane.org)

