

## **Kommentar zum Positionspapier der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zur veganen Ernährung**

**15.04.2016** Am 12. April 2016 veröffentlichte die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) erstmals eine umfassende Stellungnahme zur veganen Ernährung. Auf den elf Seiten werden zuerst die positiven Wirkungen einer pflanzenbetonten Ernährung, wie etwa ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes mellitus Typ 2, dargestellt. Auch ist die DGE der Auffassung, dass „vegetarische Ernährungsformen (...) häufig eine günstigere Zusammensetzung als die in Deutschland übliche Mischkost im Bezug auf die Zufuhr von Nährstoffen und sonstigen positiv wirksamen (sekundären) Pflanzenstoffen“ aufweisen (Vitamin C, Vitamin E, Thiamin, Folat, Magnesium, Kalium, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe). Dies wird vor allem mit der geringeren Zufuhr an rotem und verarbeitetem Fleisch, der höheren Zufuhr an Vollkornprodukten sowie von Gemüse und Obst begründet. Auch die geringere Zufuhr von gesättigten Fettsäuren und Cholesterin wird positiv bewertet.

Die DGE erachtet eine rein pflanzliche Ernährung hinsichtlich der ausreichenden Versorgung mit einigen Nährstoffen als „schwierig“. Als der kritischste Nährstoff gilt Vitamin B<sub>12</sub>, der in pflanzlichen Lebensmitteln kaum vorhanden ist und lediglich über Nahrungsergänzungsmittel oder angereicherte Lebensmittel in ausreichenden Mengen zugeführt werden kann. Als weitere potenziell kritische Nährstoffe nennt die DGE Protein bzw. unentbehrliche Aminosäuren, langkettige n3-Fettsäuren (EPA und DHA), Riboflavin, Vitamin D, Calcium, Eisen, Jod, Zink und Selen. In einer Fußnote wird angemerkt, dass Vitamin D und Jod in der Allgemeinbevölkerung sowie Eisen und Calcium in bestimmten Bevölkerungsgruppen ebenfalls als kritische Nährstoffe gelten. Menschen, die sich dennoch vegan ernähren möchten, empfiehlt die DGE eine gezielte Auswahl pflanzlicher, nährstoffdichter Lebensmittel sowie angereicherter Lebensmittel, um die ausreichende Versorgung mit den genannten kritischen Nährstoffen sicherzustellen. Hierzu findet sich im Positionspapier eine ausführliche Tabelle, die die Empfehlungen der Gießener vegetarischen Ernährungspyramide (Leitzmann und Keller 2013) aufgreift. Auch auf die notwendige Supplementierung von Vitamin B<sub>12</sub> wird hingewiesen. Zusätzlich wird Veganern empfohlen, die Versorgung mit Vitamin B<sub>12</sub> und gegebenenfalls die Versorgung mit weiteren kritischen Nährstoffen regelmäßig ärztlich überprüfen sowie sich von einer qualifizierten Ernährungsfachkraft informieren und beraten zu lassen.

Schwangeren, Stillenden, Säuglingen, Kindern und Jugendlichen wird eine vegane Ernährung seitens der DGE „nicht empfohlen“. Begründet wird dies mit dem höheren Risiko für Nährstoffdefizite und für Gesundheitsstörungen, wenn man auf jegliche tierische Lebensmittel verzichtet. Im Positionspapier werden außerdem die aktuellen Stellungnahmen anderer nationaler Fachgesellschaften zitiert. So sind beispielsweise die Academy of Nutrition and Dietetics (USA), der National Health and Medical Research Council (Australien) und das National Programme for the Promotion of a Healthy Diet (Portugal) der Auffassung, dass eine gut geplante vegane Ernährung inklusive Nährstoffpräparate für alle Lebensphasen, einschließlich Schwangerschaft, Stillzeit und

Kindheit, geeignet ist. Die Canadian Paediatric Society gibt ebenfalls an, dass eine „ausgewogene vegane Ernährung inklusive Nährstoffpräparate den Nährstoffbedarf von Kindern und Jugendlichen decken kann, wenn eine ausreichende Energiezufuhr sichergestellt wird“.

Fazit aus unserer Sicht: Es ist erfreulich, dass nun ein DGE-Positionspapier zur veganen Ernährung vorliegt (zu dem in der Vorbereitungsphase auch Prof. Dr. Leitzmann und Dr. Markus Keller als Experten angehört wurden). Aus Sicht der DGE ist eine vegane Ernährung demnach dann „bedarfsgerecht möglich“, wenn folgende Dinge beachtet werden:

- Vitamin-B<sub>12</sub>-Supplementierung,
- gezielte Auswahl nährstoffdichter und angereicherter Lebensmittel,
- regelmäßige ärztliche Überprüfung des Vitamin-B<sub>12</sub>-Status und gegebenenfalls anderer kritischer Nährstoffe,
- qualifizierte Ernährungsberatung.

Diese Schlussfolgerung sowie die genannten Empfehlungen unterstützen wir.

Im Fazit der Stellungnahme ergänzt die DGE, bezogen auf Schwangerschaft, Stillzeit und Kindheit: „wer sich dennoch dafür entscheidet, sollte unbedingt die oben genannten Punkte beachten“. Das ist nicht mit einem Abraten oder gar einer Warnung gleichzusetzen – wie es in der Vergangenheit geschehen ist. Die DGE hält demnach eine vegane Ernährung auch für diese Bevölkerungsgruppen für möglich, jedoch unter großem Vorbehalt. Dies kann in der Außenwahrnehmung (z. B. von Presse und Verbrauchern) als Abraten verstanden werden und möglicherweise zur Verunsicherung vegan lebender Menschen, insbesondere auch im Dialog mit Fachkräften wie Gynäkologen, Kinderärzten oder auch Erzieherinnen, beitragen. Hier besteht unserer Ansicht nach noch Diskussionsbedarf.

Derzeit arbeiten wir zusammen mit anderen Wissenschaftlern an einer Stellungnahme, die das Positionspapier der DGE weiter kommentieren wird – und freuen uns auf einen konstruktiven Austausch.

*(aktualisiert 30.06.2016)*