

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.

Eine rein pflanzliche Ernährung wird jedoch hinsichtlich der ausreichenden Versorgung mit einigen Nährstoffen als „schwierig“ erachtet. Als „der kritischste Nährstoff“ gilt Vitamin B₁₂, 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 vegetarisch-veganen Ernährungspyramide (Leitzmann und Keller 2013) aufgreift. Auch auf die notwendige Supplementierung von Vitamin B₁₂ wird hingewiesen. Zusätzlich wird Veganern empfohlen, die Versorgung mit Vitamin B₁₂ 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 jedoch auch 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 vegane Ernährung 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 endlich 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 „bedarfsgerecht möglich“, wenn folgende Dinge beachtet werden:

- Vitamin-B₁₂-Supplementierung,
- gezielte Auswahl nährstoffdichter und angereicherter Lebensmittel,
- regelmäßige ärztliche Überprüfung des Vitamin-B₁₂-Status und gegebenenfalls anderer kritischer Nährstoffe,
- qualifizierte Ernährungsberatung.

Zwar wird für Schwangere, Stillende, Kinder und Jugendliche eine vegane Ernährung seitens der DGE ausdrücklich nicht empfohlen. Das ist aber dennoch etwas anderes, als davon abzuraten oder gar davor zu warnen – wie es in der Vergangenheit geschehen ist. Und im letzten Satz der Stellungnahme ergänzt die DGE, bezogen auf Schwangerschaft, Stillzeit und Kindheit, dass auch in diesen Phasen eine vegane Ernährung möglich ist: „wer sich dennoch dafür entscheidet, sollte unbedingt die oben genannten Punkte beachten“.

Auch wenn wir die DGE-Position bezüglich einiger Aussagen und Empfehlungen als zu negativ betrachten, insbesondere auch im Vergleich mit anderen nationalen Fachgesellschaften, sehen wir hier eine gute Diskussionsgrundlage, an der angesetzt werden kann. Derzeit arbeiten wir zusammen mit anderen Wissenschaftlern an einer Stellungnahme, die das Positionspapier der DGE kritisch kommentieren wird. Darüber werden wir Sie auf unserer Homepage, Facebook und Twitter auf dem Laufenden halten.