„Die gezielte Auswahl von Lebensmitteln ist für Veganer sehr wichtig“

TITEL Was bei einer rein pflanzlichen Ernährung beachtet werden muss, damit sie gesund ist.

VON FRANZISKA MÄNNEL

Tierwohl, Gesundheit, Klimaschutz: Die Gründe für ein veganes Leben sind unterschiedlich.

Fast die Hälfte aller Menschen, die der 2021 erschienene Ernährungsreport des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft befragte, hat aus gesundheitlichen Gründen schon einmal vegetarische oder vegane Alternativen zu tierischen Produkten gekauft. „Eine pflanzenbasierte Ernährung fördert unsere Gesundheit. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für uns alle fünf Hände voll Obst und Gemüse täglich. Aber vegetarisch, vor allem vegan, darf nicht automatisch mit ‚gesund‘ gleichgesetzt werden“, betont Ernährungsmedizinerin Prof. Dr. Yurdagül Zopf, „weil man sehr genau wissen muss, was man essen sollte, um gesund zu bleiben. Ein völliger Verzicht auf tierische Produkte kann ein Risiko für die Nährstoffversorgung darstellen. Deshalb sind für Veganerinnen und Veganer die gezielte Auswahl von Lebensmitteln und ggf. Nahrungsergänzungsmittel wichtig.“

Veganer Speiseplan

Beispiel für einen Tag:

- **Morgens:** Porridge mit Heidelbeeren oder anderem (Beeren-)Obst
- **Vormittags:** eine Handvoll Nüsse/ Trockenfrüchte oder Gemüsesticks, z. B. aus Karotte, Gurke und Sellerie
- **Mittags:** Gemüsecurry mit Naturreis
- **Nachmittags:** ungesüßter Sojajoghurt mit frischem Obst, Nüsse
- **Abends:** Minestrone mit Vollkornbrot, dazu ein kleiner Salat
- **Getränke:** 1,5 Liter Mineralwasser (kalziumreich)
- **zusätzlich:** 1 g Nori-Flocken (Algenflocken), 1 EL mit DHA angereichertes Leinöl, Vitamin-B12-Supplement

Quelle/Inspiration:
IFPE – Forschungsinstitut für pflanzenbasierte Ernährung gGmbH

Essenziell: Vitamin-B12-Versorgung

Die DGE listet deshalb eine Reihe von kritischen Nährstoffen auf, auf die vor allem Veganerinnen und Veganer achten sollten. Der wichtigste: Vitamin B12. Da es über pflanzliche Nahrung nicht in ausreichender Menge aufgenommen werden kann, müssen vegan lebende Menschen B12 dauerhaft einnehmen, etwa in Form von Kapseln oder Tropfen. Außerdem im Auge behalten sollten sie: Eiweiß, langkettige Omega-3-Fettsäuren, die Vitamine B2 und D sowie die Mineralstoffe Kalzium, Eisen, Jod, Zink und Selen. „Ich empfehle, das Blut auf die besonders kritischen Nährstoffe Eisen, Vitamin B12 und Vitamin D untersuchen zu lassen, und zwar vor einer veganen Ernährungsumstellung und danach mindestens einmal jährlich. Das geht bei uns im Hector-Center und bei Hausärztinnen und -ärzten“, sagt Yurdagül Zopf. Ein solches Blutbild kostet in der Regel zwischen 50 und 100 Euro – je nachdem, welche Werte bestimmt werden. Hinsichtlich der Eiweißversorgung rät Ernährungswissenschaftler Dr. Hans Joachim Herrmann vom Erlanger Hector-Center, verschiedene Proteinquellen und damit deren Aminosäureprofile zu kombinieren: „Die schwäbischen Spätzle mit Linsen sind ein gutes Beispiel. Am besten mischt man Getreide, Hülsenfrüchte, Soja und Ölsamen. Auch Kartoffeln, Nüsse, Brokkoli und Pilze liefern Eiweiß.“ Weil pflanzliches Protein vom Körper aber nicht so gut verwertet wird wie tierisches, müssen Veganerinnen und Veganer entsprechend mehr davon verzehren. Sind sie nach dem Essen nicht richtig satt, kann das ein Hinweis darauf sein, dass die Mahlzeit zu wenig Eiweiß enthielt. „Eiweiß und auch Fett sättigen aufgrund verschiedener Mechanismen stärker als Kohlenhydrate“, erklärt Prof. Zopf.

Zwei bis drei Esslöffel hochwertiges Pflanzenfett und -öl sollten es für Veganerinnen und Veganer täglich sein. Die wichtigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA bekommen sie aus Mikroalgenölen oder entsprechend angereichertem Leinöl.

→

> *Pflanzliche Proteine sollten gezielt miteinander kombiniert werden.*
>
> **Dr. Hans Joachim Herrmann**

Vitamin B12 bestimmen lassen

Veganerinnen und Veganer sollten regelmäßig ihre Vitamin-B12-Werte kontrollieren lassen. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sind dafür mehrere Biomarker ausschlaggebend: die Blutkonzentrationen des Vitamins B12, Holotranscobalamin (HTC), Methylmalonsäure (MMA im Serum) und Homozystein (im Plasma). Ein einzelner dieser Werte eignet sich laut DGE nicht, um die B12-Versorgung zu beurteilen.

Fortsetzung von S. 13

„Ratsam sind auch kalziumreiches Mineralwasser und Vitamin D in den Wintermonaten“, ergänzt Prof. Zopf. „Ansonsten sollten Mikronährstoffe aber nur nach Bedarf und nach einer ärztlichen Beratung eingenommen werden – nicht blind auf Verdacht.“

Wovon die Erlanger Ernährungsexpertinnen und -experten ebenfalls abraten, ist, regelmäßig industriell hergestellte Fleischersatzprodukte wie Sojaschnitzel oder Ähnliches zu konsumieren. „Diese Fertigprodukte können viel Salz, Zucker, Emulgatoren, Stabilisatoren, Farbstoffe und Geschmacksverstärker enthalten und sind oft stark verarbeitet. Hier gilt wie bei allen Nahrungsmitteln: je kürzer die Zutatenliste, desto besser“, erklärt Dr. Herrmann.

„Wenn jemand komplett gesund ist, wird ihr oder ihm eine vegane Ernährung, die richtig umgesetzt wird, nicht schaden“, fasst Prof. Zopf zusammen. „Aber bei Menschen mit erhöhtem Nährstoffbedarf oder veränderter Nährstoffverwertung wie Krebspatientinnen und -patienten, Älteren, Kindern, Schwangeren oder Stillenden kann das Weglassen von Nahrungsmitteln das Risiko für Nährstoffdefizite erhöhen“, ergänzt Dr. Herrmann. So steigt etwa der Proteinbedarf mit dem Alter an: Bei Menschen ab 65 Jahren gibt es einen deutlichen Sprung nach oben. „Tierisches Protein wird vom Körper besser aufgenommen und verwertet als pflanzliches. Menschen, die vegan leben, müssen das mit umso mehr pflanzlichem Eiweiß ausgleichen“, betont Yurdagül Zopf.

Was und wie viel Veganerinnen und Veganer täglich zu sich nehmen sollten, zeigt zum Beispiel die Gießener vegane Lebensmittelpyramide. Die DGE listet in ihrem Positionspapier zur veganen Ernährung kritische Nährstoffe auf und stellt dar, welche pflanzlichen Nahrungsmittel diese liefern. Die Fachgesellschaft erklärt in ihrem Papier u. a. auch, warum sich der Vitamin-B12-Bedarf nicht mit der viel beworbenen Spirulina-Alge decken lässt: Das maritime Gewächs enthält nämlich gar kein für den Menschen wirksames Vitamin B12. Auch gut zu wissen: Für die Kalziumversorgung greifen Pflanzenfans am besten zu dunkelgrünem Gemüse und für eine gute Bioverfügbarkeit von Zink und Eisen zu handwerklich hergestelltem Sauerteigbrot.

DGE-Hinweise bei veganer Ernährung
www.bit.ly/2ZNT8Pp

Vegane Lebensmittelpyramide
www.bit.ly/3wd5ADN

Gute Fette, schlechte Fette

TITEL Pflanzliche Öle wirken gesundheitsfördernd, wenn sie richtig verwendet werden: Sie liefern unserem Körper viele lebensnotwendige Fette. **VON KERSTIN BÖNISCH**

Kaltgepresste oder native Öle werden ohne Wärmezufuhr aus Früchten, Kernen oder Samen gewonnen. Durch das schonende Verfahren bleiben die Geschmacksstoffe und Vitamine sowie die gesundheitsfördernden ungesättigten Fettsäuren erhalten. Kaltgepresste Öle wie Leinöl, Distelöl oder Kürbiskernöl sind sehr hitze- und lichtempfindlich. Sie sollten deshalb schnell verbraucht und stets dunkel und kühl gelagert werden. Sie sollten nicht erhitzt, sondern nur kalt verwendet werden.

Omega-3-Fettsäuren gehören zu den gesunden, ungesättigten Fettsäuren und sind lebensnotwendig. Der Körper kann sie nicht selbst herstellen – sie müssen deshalb über die Nahrung zugeführt werden. Omega-3-Fettsäuren sind in fettreichem Fisch wie Lachs, Hering, Makrele und Thunfisch enthalten, aber auch in Lein-, Raps- und Walnussöl sowie in Mandeln und Leinsamen.

Alleskönner Rapsöl

Rapsöl ist ein echtes Allroundtalent: Es liefert einen Großteil an einfach und mehrfach ungesättigten sowie Omega-3-Fettsäuren und kann aufgrund seines höheren Rauchpunkts auch zum schonenden Braten und Kochen eingesetzt werden.

Olivenöl richtig einsetzen

Das mediterrane Öl erfreut sich auch bei uns großer Beliebtheit und ist in zahlreichen Varianten erhältlich. Auch bei Olivenöl gilt: Natives Öl sollte höchstens mäßig erhitzt werden, maximal bis 130 °C. Raffiniertes Olivenöl kann wie ölsäurereiches Sonnenblumen- und Erdnussöl zwar für höhere Koch- und Brattemperaturen verwendet werden, ist aber nicht so gesund wie kaltgepresstes.

Ungesunde Fette

Ernährungswissenschaftlerinnen und -wissenschaftler sind sich einig, dass Transfette keine gesundheitlichen Vorteile haben. Sie sind in industriell hergestellten Back- und Süßwaren enthalten, in frittierten Kartoffelprodukten und Fertiggerichten und entstehen auch, wenn Öl so stark erhitzt wird, dass es zu rauchen beginnt. Es sollte dann nicht mehr verzehrt werden. Transfette erhöhen das „schlechte“ Cholesterin im Blut und steigern das Risiko für eine koronare Herzkrankheit. Gesättigte Fettsäuren, die z. B. in Butter und Käse stecken, sind nicht per se schädlich, sollten aber nur in Maßen konsumiert werden. Auch Kokosfett bzw. -öl, Palmöl und tierisches Schmalz enthalten viele gesättigte Fettsäuren und sollten deshalb nicht regelmäßig auf den Teller kommen.

Wussten Sie schon?

Die z. B. in Rapsöl und Walnüssen enthaltenen Omega-3-Fettsäuren wirken sich positiv auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Entzündungen wie Rheuma aus.