

Sein wie Einstein

Wenn Eltern wissen wollen, wie intelligent ihr Kind ist

Psychologie — 59

Abwehrzellen anstacheln

Wie eine Therapie dem Hautkrebs den Garaus macht

Gesundheit — 60



Wie vegan richtig geht

Ernährung ohne tierische Produkte ist gut fürs Klima – aber nicht immer gesund

Anke Fossgreen

Die Veganer sind auf dem Vormarsch. Diese Woche demonstrierten Aktivisten in Zürich, genannt «Anonymous for the Voiceless», gegen die Ernährung mit tierischen Produkten. Und die Organisation Vegane Gesellschaft Schweiz propagiert mit der Aktion «Veganuary», sich im Januar einen Monat lang ohne tierische Produkte zu ernähren. «Bisher haben sich 6500 Leuten in der Schweiz angemeldet und werden per Newsletter mit Rezepten und Informationen versorgt», sagt Raphael Neuburger, Vorstandsmitglied von Vegane Gesellschaft Schweiz. Weltweit seien es 350 000 Teilnehmer, eine deutliche Steigerung im Vergleich zu den vergangenen Jahren.

Auffällig ist zudem, wie rasant die Produktpalette an veganen Lebensmitteln zunimmt sowie die Anzahl an Restaurants, die auf fleischlose Kost setzen.

Veganer nennen hauptsächlich drei Gründe, auf Fleisch, Eier, Milchprodukte und vielleicht sogar Honig zu verzichten. Über die ersten zwei herrscht weitgehend Einigkeit, also bei der unzulänglichen Haltung von Nutztieren und beim Klimaschutz. Der dritte Grund, dass eine vegane Ernährung gesünder sei, ist hingegen umstritten.

Die von Veganern oft genannten positiven Auswirkungen auf die Gesundheit beurteilt die Eidgenössische Ernährungscommission (EEK) in einem Bericht von 2017 weit kritischer. Die EEK betont, dass eine vegane Ernährung für die breite Bevölkerung nicht empfehlenswert ist. Bei einem kompletten Verzicht auf tierische Produkte besteht die Gefahr einer Mangelernährung. Wer sich für einen veganen Lebensstil entscheidet, sollte ein grosses Ernährungswissen haben. Schwangere, stillende Mütter, Kinder und ältere Personen sollten sich nicht vegan ernähren oder wenn, nur mit fachkundiger Beratung.

Achten auf Vitamin B12, Eisen, Jod und Kalzium

Die meisten Studien hätten beispielsweise gezeigt, dass ein Grossteil der Teilnehmer, die komplett auf tierische Produkte verzichten, keine Vitamin-B12-Supplemente einnehmen. Da dieses Vitamin fast ausschliesslich in tierischen Produkten vorkommt, müssen Veganer es zufügen. Vitamin B12 ist zum Beispiel wichtig für die Nervenzellen. Ein chronischer Mangel kann zu bleibenden Entwicklungsstörungen gerade bei Ungeborenen und Kindern führen. Auch bei Spurenelementen wie Jod, Kalzium und möglicherweise Selen könnte ein Mangel auftreten. Ebenso kann

vor allem bei jungen Frauen die Eisenzufuhr ungenügend sein.

Beatrice Baumer von der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften, die am Bericht der EEK beteiligt war, weist jedoch darauf hin, dass ein Vitamin-B12-Mangel sowie andere Mangelerscheinungen generell bei einer unausgewogenen Ernährung vor-

Richtig essen fürs Klima

Global verursacht die Ernährung 26 Prozent der menschgemachten Treibhausgasemissionen (13,7 Milliarden Tonnen Kohlendioxidäquivalente). «Würde man alle Nahrungsmittel tierischen Ursprungs durch pflanzliche Alternativen ersetzen, so könnten wir die globalen, durch Ernährung verursachten Treibhausgasemissionen halbieren», sagt Thomas Nemecek vom Kompetenzzentrum Agroscope in Zürich. Einen grossen Effekt hätte bereits, wenn die Menschen weltweit auf die Hälfte der tierischen Produkte mit der höchsten Klimawirkung verzichten würden, also etwa Geflügel statt Rind essen würden, das siebenmal mehr Treibhausgasemissionen verursacht. So könnten wir die Treibhausgase bei der Ernährung immerhin um 36 Prozent reduzieren.

kommen können. Oft seien sich die Betroffenen möglicher gesundheitlicher Langzeitfolgen durch eine Mangelernährung nicht bewusst.

An der veganen Ernährung ist generell positiv, dass man mehr Nahrungsfasern aufnimmt und weniger gesättigte Fettsäuren, die hauptsächlich in tierischen Produkten vorkommen. Im Durchschnitt essen Veganer tatsächlich die empfohlene Menge an drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst täglich, dabei sind die Schwankungen allerdings gross.

«Auch Pommes Chips sind vegan»

Es gibt auch bei den Veganern Personen, die statt Gemüse und Obst eher zu Fertigprodukten neigen, und darunter gibt es auch Lebensmittel, die zu salzig, fettig oder zu süss sind. «Auch Pommes Chips sind vegan», sagt David Fäh vom Departement Gesundheit an der Berner Fachhochschule. Die Bezeichnung «vegan» bedeutet lediglich, dass ein Produkt keine Zutaten tierischer Herkunft enthält, nicht, dass es damit gesünder ist. Wie bei herkömmlichen Produkten gibt es auch unter veganen solche, die hochverarbeitet sind. «Fleischersatz aus Pflanzenproteinen sind zum Beispiel ultraverarbeitete Produkte», sagt Fäh. Damit sie ansprechend aussehen,

gut schmecken und haltbar sind, bräuchten sie Zusatzstoffe.

Stimmt es denn, dass Veganer weniger Krankheiten bekommen und länger leben, wie oft behauptet? Auch das haben Beatrice Baumer und ihre Kollegen untersucht. Statistisch bewiesen sei das nicht. Es fehle an aussagekräftigen Studien, sagt Baumer.

Zwar gibt es Hinweise, dass Vegetarier (Veganer mit eingeschlossen) seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden. Generelle Aussagen sind aber nicht möglich, so ist zum Beispiel bei Männern, die vegan leben, das Risiko, an Herzinfarkt zu sterben, niedriger, bei Veganerinnen hingegen höher.

Zudem scheint eine fleischlose Ernährung vor Krebs zu schützen, bei manchen Krebsarten wie Brust- oder Darmkrebs gibt es aber widersprüchliche Studien.

Fazit: Wer sich gesund ernähren möchte, sollte den Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung folgen. Dabei gibt es keine verbotenen Lebensmittel. Die Dosis macht das Gift. Klar, reduzieren sollte man aber auch hier Fleisch und Wurst. Wir essen im Durchschnitt täglich mehr als 100 Gramm davon – dreimal so viel wie empfohlen.

blv.admin.ch; sge-ssn.ch; vegan.ch