

Veganer haben weniger Herzinfarkte, aber mehr Knochenbrüche

Nach dem Selbstversuch haben unsere Redaktoren vom Ernährungsexperten David Fähr wissen wollen, ob der trockene oder vegane Januar eine gesunde Sache war. Das Fazit? Es ist kompliziert.

Interview: Matthias Gräub

David Fähr, jemand von uns beiden hat einen Monat lang auf Alkohol verzichtet, der andere auf tierische Produkte. Wer von uns beiden hat was getan?

David Fähr: Ich glaube, Herr Gräub hat auf Alkohol verzichtet, Herr Léhot auf tierische Produkte.

Richtig! Wie sind Sie darauf gekommen?

Das war 50:50 (lacht).

Überlegen Sie sich manchmal, was ein Mensch isst, wenn Sie ihn anschauen?

Ja, das mache ich. Das ist wohl eine professionelle Deformierung. Ich schaue in Läden, welches Wägelchen zu welcher Person passen könnte. Aber nur sporadisch, nicht zwanghaft.

Sieht man den Menschen an, was sie essen?

Teilweise schon, es hängt aber auch vom restlichen Lebensstil ab. Wenn jemand sehr sportlich ist, nicht raucht und nur moderat Alkohol konsumiert, dann trägt das durchaus eine ungesunde Ernährung. Aber insbesondere älteren Menschen, die auch sonst keinen gesunden Lebensstil haben, sieht man eine ungesunde Ernährung an. Am Körpergewicht, aber auch am Hautbild.

Welche Ernährung lässt die Haut altern?

Die Hautalterung hängt vor allem mit der UV-Exposition zusammen, aber es gibt auch Hinweise, dass die Ernährung eine Rolle spielt. Wenn man viel snackt, Alkohol, Energy- oder Süssgetränke konsumiert, beeinträchtigt das die Fähigkeit der Haut, freie Radikale einzufangen. Die Hautalterung hängt aber auch stark mit der Gesundheit der Gefässe zusammen.

Was ist denn für die Gefäss-Gesundheit schlecht?

Schlecht ist sicher, wenn man generell zu einem Kalorienüberschuss kommt. Der Körper kann diese Energie nicht vernichten, sondern muss sie in irgendeiner Art und Weise umwandeln – daran lässt sich nicht rütteln. Oft muss dann die Leber diese Kalorien verdichten – etwa zu Fett. Womit die Blutfette ansteigen. Problematisch sind auch ultraverarbeitete Produkte.

Was verstehen Sie darunter?

Das sind Produkte mit einer langen Haltbarkeit, einer langen Zutatenliste, mit Begriffen auf der Zutatenliste, die man nicht versteht. Produkte, die man zu Hause nicht herstellen könnte.

Warum spielt der Verarbeitungsgrad so eine wichtige Rolle?

Bei ultraverarbeiteten Produkten sind mehr Nährstoffe sofort verfügbar. Der Körper kann sie schneller aufnehmen und verdauen. Das muss nicht grundsätzlich ein Nachteil sein. Aber bei Menschen, die sich wenig bewegen, ist das ein klarer Nachteil. Sie nehmen mehr Kalorien auf und brauchen mehr, um das gleiche Sättigungsgefühl zu empfinden wie bei unverarbeiteten Lebensmitteln.

Damit wären wir bei unserem Selbstversuch – vegane Fleischer-



Wovon soll man besser die Finger lassen? Erste Antworten vom Gesundheitsexperten.

Bild: Matthias Käser

satzprodukte sind oft auch stark verarbeitet. Wie gesund ist eine vegane Ernährung überhaupt?

Das stimmt – diese Ersatzprodukte sehe ich recht kritisch. Aber die vegane Ernährung beschränkt sich ja nicht nur auf das. Insgesamt zeigen Studien sowohl gesundheitliche Vor- wie Nachteile für eine vegane Ernährung.

Was sind die Vorteile?

Viele Studien zeigen, dass Veganerinnen und Veganer einen tieferen BMI haben als Omnivoren («Allesesser», Anm. d. Red.). Sie haben auch ein geringeres Risiko für Diabetes und Herzinfarkte. Und gewisse Studien zeigen auch, dass bestimmte Krebsarten weniger häufig vorkommen – aber das ist umstritten.

Und was sind die Nachteile?

Neueste Studien zeigen, dass das Risiko für jenen Hirnschlag, der durch eine Blutung entsteht, bei Veganern höher ist als bei Omnivoren. Das könnte daran liegen, dass eine vegane Ernährung im Vergleich leicht blutverdünnend wirkt. Und erst seit kurzem ist ebenfalls bekannt: Vegan lebende Menschen haben ein erhöhtes Risiko, sich die Knochen zu brechen. Ausserdem kommen pflanzliche Eiweisse auch in der besten Zusammensetzung nicht an die Qualität von tierischen heran. Allerdings gibt es noch ein Argument, das dennoch für eine vegane Ernährung spricht – vielleicht das stärkste.

Das wäre?

Wer auf tierische Produkte verzichtet, vor allem auf Rindfleisch, tut sich etwas Gutes, indem er den Einfluss der Umwelt auf seine Gesundheit mitbestimmen kann. Wenn ich mich vegan ernähre, senke ich meinen CO₂- und Wasser-Fussabdruck massiv. Dadurch beeinflusse ich das Klima, die Biodiversität, die Wasserproblematik.

Wenn ich vegan lebe, helfe ich meinen Enkeln noch mehr als mir selber?

Ja, aber vermutlich auch schon Ihnen selbst. Die Abholzung von Wäldern ist zum Beispiel etwas, das sehr schnell passiert. Und damit auch die Verminderung der Artenvielfalt, die schnell auch finanzielle Auswirkungen hat. In China fangen sie in gewissen Regionen schon an, die Bäume selber zu bestäuben, weil sie dafür keine Insekten mehr haben. Aus meiner ganz persönlichen Sicht ist dieser indirekte Effekt über die Umwelt wichtiger als die direkten Auswirkungen auf den eigenen Körper.

Worauf sollte man bei einer veganen Ernährung besonders achten?

Ich würde darauf achten, dass man sich innerhalb einer veganen Ernährung nicht noch mehr einschränkt, eine möglichst grosse Bandbreite an pflanzlichen Lebensmitteln isst. Je mehr man weglässt, desto höher ist das Risiko einer Mangelernährung. Man sollte also nicht zusätzlich noch auf Gluten oder jodiertes Salz verzichten. Weil Milchprodukte eine wichtige Jodquelle sind, sollten Veganer unbedingt jodiertes Salz zu sich nehmen.

Neben dem veganen Januar ist auch der «Dry January» im Trend, der Verzicht auf Alkohol im Januar. Was halten Sie davon?

Ich finde das grundsätzlich gut. Ein solcher Monat hilft sicher, herauszufinden, ob man ein Suchtproblem hat. Es gibt viele Grenzfälle zwischen normalem Verhalten und Sucht. Man merkt dabei auch, wie extrem der Alkoholkonsum in der Gesellschaft noch immer verankert ist: So ein Monat ist ein Augenöffner. Noch sinnvoller fände ich es allerdings, zumindest einen Teil des «Dry Janua-

ry» in eine dauerhafte Verhaltensänderung zu übernehmen. Vielleicht, indem man versucht, unter der Woche nichts zu konsumieren. Damit dieser Effekt nachhallt.

Bringt ein Monat Alkoholverzicht denn nichts?

Doch. Wenn man die Leberwerte oder den Blutdruck anschauen würde, dürfte man Veränderungen feststellen können. Aber dieser Effekt verpufft, wenn man nachher wieder so weitermacht wie vorher.

Hat der Alkoholkonsum eigentlich auch Vorteile?

Ja, man weiss zum Beispiel, dass Alkoholkonsum das gute Cholesterin erhöht. Und genau wie eine vegane Ernährung die Blutgerinnung hemmt. Das senkt das Risiko von Herzinfarkten. Allerdings gab es beim Alkohol einen Paradigmenwechsel: Früher sagte man, dass Leute, die moderat konsumieren, einen Vorteil haben gegenüber Leuten, die gar kein Alkohol konsumieren.

Das Sprichwort vom Gläschen Wein pro Tag, das gesund ist.

Genau. Das ist widerlegt. Es hat sich in den letzten paar Jahren herauskristallisiert, dass es bei den alten Alkoholstudien ein paar systematische Fehler drin hatte. Länder wie Kanada empfehlen neuerdings, am besten gleich ganz auf Alkohol zu verzichten.

Wenn schon Alkohol trinken: Was darf ich am ehesten ohne schlechtes Gewissen trinken?

Es gibt Hinweise dafür, dass Weinkonsum gewisse Vorteile gegenüber dem Konsum von Bier und Spirituosen haben könnte. Allerdings ist umstritten, ob das wirklich am Getränk liegt, oder eher am gesamten Lebenswandel.

Weintrinker leben anders als Biertrinker.

Ja, tendenziell. Dazu kommt: Wein konsumiert man oft zu einer Mahlzeit. Und es gibt klare Hinweise, dass der Konsum im Rahmen einer Mahlzeit weniger schädlich ist als ausserhalb. Entscheidend könnte also eher das Trinkmuster sein. Wir reden da von französischen und von schottischen Trinkmustern. Der Franzose trinkt jeden Tag zu seiner Mahlzeit ein Glas. Der Schotte trinkt über die Woche betrachtet gleich viel, aber alles an einem Abend. Dieses Binge-Drinking wiegt schwerer.

Weshalb?

Beim Binge-Drinking erreicht man höhere Alkohol-Spitzenwerte. Der Körper muss dann grössere Anstrengungen unternehmen, um das Zellgift Alkohol abzubauen – die Leber ist darauf aber schlechter vorbereitet als bei jemandem mit französischem Trinkmuster. Und dazu kommt noch etwas anderes: Bei Trunkenheit ist das Unfallrisiko höher.

Zum Schluss würden wir noch gerne wissen: Was würden Sie selbst wählen – einen Monat vegan oder einen Monat ohne Alkohol leben?

(Überlegt kurz) Ich glaube, ein Monat ohne Alkohol wäre einfacher. Weil ich jetzt schon bewusst unter der Woche nichts trinke und am Wochenende nur zu einer guten Mahlzeit. Auf Käse zu verzichten, würde mir hingegen wirklich schwerfallen.



David Fähr
Ernährungswissenschaftler