

Eine Ernährungskolumne, in welcher Anna Benedikt relevante Fragen und Hintergründe der Ernährung beleuchtet

VEGANE ERNÄHRUNG

Ein neuer Trend tut sich auf. Mehr und mehr Menschen sind von einer vegetarischen Kost überzeugt. Ethische, gesundheitliche, religiöse Argumente sind häufige Gründe für eine Ernährung ohne Fleisch. Auch ist es nicht selten eine Entscheidung gegen Umweltbelastungen und für Tierschutz. Manche gehen so weit, „vegetarisch“ als die neue Esskultur anzusehen.

„Die Zukunft isst vegetarisch“ und „Fleisch ist out“ schreiben Hanni Rützler und Wolfgang Reiter im Buch „Food Change“ 2010 und geben damit eine Vermutung bezüglich Ernährung in der Zukunft ab. Welchen demografischen Anteil der vegetarische bzw. vegane Esser tatsächlich einnimmt, unterliegt hingegen Schätzungen. Man geht davon aus, dass sich ca. 4 % bis 8 % der Bevölkerung für eine vegetarische und davon ungefähr 1 % für vegane Kost entscheiden. Einen höheren Anteil von zirka 11 % nehmen die Flexitarier ein, die nur ab und zu Fleisch essen. Betrachtet man die Zahl der Vegetarier weltweit, so ernähren sich wahrscheinlich 40 % der Inder rein vegetarisch und global gesehen ca. 15 % der Gesamtbevölkerung.

Verschiedene Formen der vegetarisch orientierten Ernährung

Bei einer veganen Kost handelt es sich um eine rein pflanzliche Ernährung. Bei dieser Ernährungsform ist eine ausreichende Versorgung mit allen Nährstoffen nicht oder schwer möglich. Zu den kritischen Nährstoffen gehören wichtige Eiweißsubstanzen wie essenzielle Aminosäuren. Hier muss auf

eine gezielte Kombination von verschiedenen Proteinquellen geachtet werden. Dazu gehören Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkorngetreide, Ölsamen und Kartoffeln, die täglich in verschiedener Form konsumiert und kombiniert werden müssen. Weiters ist die Zufuhr von langkettigen Omega-3-Fettsäuren kaum gewährleistet, da bei strikter Einhaltung einer veganen Kostform die wichtigen Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und die Docosahexaensäure (DHA) dem Körper kaum zur Verfügung stehen. Leinsamen, Walnüsse, Raps und die daraus hergestellten Öle enthalten zwar die wichtige Omega-3-Fettsäure und Linolensäure, doch die Umwandlung zu DHA und EPA ist begrenzt.

Auch Vitamine wie Vitamin D, Riboflavin und Vitamin B12 können durch pflanzliche Lebensmittel schwer in ausreichender Menge zugeführt werden. Hier sollte eine Zufuhr von angereicherten Lebensmittelprodukten bzw. Nährstoffpräparaten in Betracht gezogen werden. Bei den Mineralstoffen ist die kritische Versorgung bei Calcium, Eisen, Jod, Zink und Selen zu beachten. Calcium wird bei einer ausgewogenen Ernährung hauptsächlich durch Milch und Milchprodukte gedeckt. Bei einer streng veganen Kost sollte die Versorgung durch grünes Gemüse (Brokkoli, Kohl), Nüsse, Soja, calciumreiches Mineralwasser und durch calciumangereicherte Lebensmittel garantiert werden. Die Eisenverfügbarkeit von pflanzlichen Produkten wie Hülsenfrüchten, Nüssen und Spinat kann durch gleichzeitige Gabe von Vitamin C verbessert

Maria Anna Benedikt ist seit 1979 am Uniklinikum Salzburg tätig. Seit 86 leitet sie die Ernährungsmedizinische Beratung. Benedikt hat an der Universität in Krems das Studium für Gesundheitsmanagement abgeschlossen und absolvierte 2012 den Master in Gastrosophischen Wissenschaften an der Universität in Salzburg. Die ausgebildete TEH-Praktikerin ist nebenberuflich Lehrbeauftragte an der Privatmedizinischen Universität Salzburg und am Zentrum für Gastrosophie und hat eine eigene diätologische Praxis.

Maria Anna Benedikt
Medizinische Ernährungsberatung
& Therapie

Himmelreich 4a
5071 Wals
+43(0)664/3266072
www.benevita.at



werden. Erwähnenswert wäre noch Zink, die Verfügbarkeit wird durch die Zufuhr von gekeimten Samen verbessert. Sowohl die deutsche als auch die österreichische Ernährungsgesellschaft (DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung und die ÖGE – Österreichische Gesellschaft für Ernährung) empfiehlt bei einer Umstellung auf vegane Kost eine Beratung bei einer qualifizierten Ernährungsfachkraft (Ernährungswissenschaftler/in oder Diätologe/Diätologin). Zusätzlich sollte die Versorgung der kritischen Nährstoffe regelmäßig medizinisch überprüft werden. Für Schwangere, Stillende, Säuglinge, Kinder und Jugendliche wird eine vegane Kost nicht empfohlen.

Leben ohne Fleisch ist gut möglich. Verzichtet man auf alle tierischen Produkte, bedarf es fachlicher Ernährungskompetenz, um schwerwiegende Nährstoffmängel zu vermeiden.