Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Worauf ist bei veganer Ernährung zu achten?

Mo, 30.10.2023 - 09:29

Am 1. November ist Weltvegantag. Personen, die sich vegan ernähren, verzichten auf alle Lebensmittel, die von lebenden oder toten Tieren stammen: auf Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Eier, Milch, Milchprodukte, Honig und daraus hergestellte Produkte. Üblicherweise verwenden sie auch keine anderen Produkte aus tierischen Ausgangsstoffen wie Leder, Wolle oder Seide.

Im Vergleich zu Personen, die eine durchschnittliche Mischkost essen, haben Veganer und Veganerinnen ein niedrigeres Körpergewicht, niedrigere Blutdruck- und bessere Blutfettwerte, ein um etwa 25% geringeres Risiko für einen Herzinfarkt, ein um rund 50% geringeres Risiko für Typ-2-Diabetes und ein geringeres Risiko für eine Krebserkrankung.

Grundsätzlich kann bei allen Ernährungsstilen, einschließlich der Mischkost, eine einseitige Lebensmittelauswahl zu einem Nährstoffmangel führen. „Bei einer rein pflanzlichen Ernährung sind die Mineralstoffe Kalzium, Eisen, Zink und Jod, die Vitamine B_{12}, B_2 und D sowie bestimmte Omega-3-Fettsäuren kritische Nährstoffe. Sie werden nicht immer in ausreichenden Mengen zugeführt“, weiß Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. Daher sollten Veganer und Veganerinnen ganz besonders auf eine ausgewogene Ernährung und gezielte Lebensmittelauswahl achten.

Gute pflanzliche Quellen für **Kalzium** sind Nüsse und Samen (v.a. Sesam und Mohn), Tofu, angereicherte Pflanzendrinks, Kohlgemüse (z.B. Broccoli) und Hülsenfrüchte. Kalziumreiche Mineralwässer können zur Kalziumzufuhr beitragen. **Eisen** und **Zink** liefern Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide (z.B. Haferflocken), Getreidekeime, Nüsse und Samen sowie Tofu. Die Kombination mit Vitamin-C-reichen Lebensmitteln wie Paprika, Kiwi oder Zitrusfrüchten verbessert die Aufnahme von Eisen, Kaffee und Tee dagegen hemmen sie. Zur Deckung des **Jod**bedarfs werden jodiertes Speisesalz oder mit jodhaltigen Algen angereichertes Meersalz empfohlen.

Vitamin B_{12} ist in pflanzlichen Lebensmitteln nicht oder nur in Spuren enthalten. Wer sich dauerhaft vegan ernährt, muss Vitamin B_{12} über ein Nahrungsergänzungsmittel zuführen. Pflanzliche Quellen für Vitamin **B_2** sind Nüsse und Samen, Vollkorngetreide und Getreidekeime, Hülsenfrüchte, Pilze, Spinat

und Kohl. Außer in Pilzen kommt **Vitamin D** in pflanzlichen Lebensmitteln nicht vor. In der warmen Jahreszeit bildet der Mensch unter Einfluss von Sonnenlicht in der Haut selbst Vitamin D, dabei wird auch ein Speicher für die kalte Jahreszeit angelegt. Wenn regelmäßiger Aufenthalt im Freien nicht möglich ist, wird die Einnahme eines Vitamin-D-Präparats empfohlen.

Omega-3-Fettsäuren können über Leinöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinsamen und Walnüsse zugeführt werden. Der Bedarf an den langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA (Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure) kann durch Mikroalgenpräparate und speziell angereichertes Leinöl gedeckt werden.

Im Prinzip ist eine vegane Ernährung für alle Personengruppen möglich. Ernährungsgesellschaften empfehlen sie jedoch nicht für Säuglinge, Kinder, Jugendliche, schwangere und stillende Frauen sowie alte Menschen. Ernähren sich diese Menschen dennoch ausschließlich pflanzlich, sollten sie besonders gut auf eine gezielte Lebensmittelauswahl achten, zu angereicherten Nahrungsmitteln greifen, sich durch Fachkräfte beraten und die Versorgung mit kritischen Nährstoffen regelmäßig ärztlich überprüfen lassen.