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

Veganuary: nützt ein veganer Monat der Gesundheit?

Mo, 30.12.2024 - 09:40

Das Vorhaben, sich gesünder zu ernähren, steht bei vielen Menschen an der Spitze der Neujahrsvorsätze. Kein Wunder also, dass die Zahl derjenigen, die das neue Jahr mit dem „Veganuary“ beginnen, seit dem Start der Aktion 2014 Jahr für Jahr zunimmt. Beim Veganuary, einer Wortkreation aus den englischen Bezeichnungen für Veganismus (veganism) und Januar (january), geht es darum, einen Monat lang auf Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte und alle anderen tierischen Lebensmittel vollständig zu verzichten.

Die unmittelbaren gesundheitlichen Effekte eines einzigen veganen Monats mögen aufgrund der geringen Dauer überschaubar sein. Zu erwarten sind eine leichte Gewichtsabnahme, ein besseres Sättigungsgefühl und ein konstanterer Blutzuckerspiegel, da eine vegane Ernährung meist weniger Kalorien und mehr Ballaststoffe als die herkömmliche gemischte Kost liefert. Erfahrungsberichten zufolge fühlen Menschen sich zudem fitter, schlafen besser, haben ein besseres Hautbild und eine bessere Verdauung. Auf Österreich bezogene Studien haben gezeigt, dass die ernährungsbedingten Treibhausgasemissionen bei einer veganen Ernährung pro Person und Jahr um rund 70 Prozent geringer sind als bei der derzeitigen durchschnittlichen Ernährung.

Damit der Übergang zum veganen Neujahr reibungslos funktioniert, bedarf es einer gewissen Vorbereitung – im Kopf und in der Speisekammer. „Teilnahmewillige sollten sich über pflanzliche Alternativen zu Fleisch, Milch und Butter informieren, bestimmte Lebensmittel auf Vorrat kaufen und Rezepte und Zubereitungstipps recherchieren“, rät Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Hülsenfrüchte stehen idealerweise mehrmals pro Woche auf dem Speiseplan. Tofu, Tempeh, Seitan sowie hin und wieder ein pflanzliches Fleischimitat bringen Abwechslung auf den Teller. Milch und Butter lassen sich im Veganuary durch Getreide-Drinks bzw. hochwertige Margarine ersetzen.“

Bei längerfristiger veganer Ernährung ist auf eine ausreichende Zufuhr insbesondere der so genannten kritischen Nährstoffe zu achten. Ist die Ernährung nicht ausgewogen, kann ein Mangel an einem oder mehreren dieser Nährstoffe auftreten. Wer sich nur einen Monat lang vegan ernährt, braucht in diesem kurzen Zeitraum jedoch keinen Nährstoffmangel zu befürchten und folglich auch keine

Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen.

Natürlich hängt Gesundheit von vielen Faktoren ab, nicht nur von der gewählten Ernährungsweise. Bewegung, Schlaf, Stress, mentale Gesundheit, soziale Kontakte und Faktoren wie Tabak- und Alkoholkonsum sind ebenfalls von Bedeutung. Für manche Menschen ist ein veganer Januar mehr als ein temporäres Experiment: im Idealfall ist er das erste Kapitel einer längerfristigen Umstellung des Lebensstils. So gesehen, kann der Veganuary durchaus längerfristige positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben.