

04/2016 | 12. April

Vegane Ernährung – DGE rät zu Nährstoffpräparaten und qualifizierter Beratung**■ Kurzversion:**

(dge) In Deutschland interessieren sich immer mehr Menschen für eine vegane Ernährung. Die Angaben, wie viele Menschen sich vegan ernähren, schwanken zwischen 0,1 % und 1 % der Bevölkerung. Veganer essen ausschließlich pflanzliche Lebensmittel, sie lehnen alle tierischen Produkte wie Fleisch, Fisch, Milch, Eier und daraus hergestellte Produkte und Zusatzstoffe ab.

Bei einer veganen Ernährung fehlen ohne die Zufuhr entsprechender Alternativen die in tierischen Lebensmitteln enthaltenen Nährstoffe. In ihrem aktuellen Positionspapier¹ zur veganen Ernährung rät die DGE daher Menschen, die sich vegan ernähren möchten, dauerhaft ein Vitamin-B₁₂-Präparat einzunehmen, gezielt nährstoffdichte Lebensmittel und angereicherte Lebensmittel auszuwählen, die Versorgung mit Nährstoffen regelmäßig vom Arzt überprüfen zu lassen und ggf. zu Nährstoffpräparaten zu greifen sowie sich von einer qualifizierten Ernährungsfachkraft informieren und beraten zu lassen.

Die Wahrscheinlichkeit einer Unterversorgung bzw. eines Mangels ist umso größer, je stärker die Lebensmittelauswahl eingeschränkt wird. Der kritischste Nährstoff ist Vitamin B₁₂. Potenziell kritische Nährstoffe bei veganer Ernährung sind außerdem Protein bzw. unentbehrliche Aminosäuren und langkettige n-3 Fettsäuren sowie Mineralstoffe (Calcium, Eisen, Jod, Zink, Selen) und weitere Vitamine (Riboflavin, Vitamin D). Mit dem Verzicht auf jegliche tierische Lebensmittel erhöht sich daher das Risiko für Nährstoffdefizite und damit für Gesundheitsstörungen. Aus diesem Grund wird eine vegane Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit sowie im gesamten Kindes- und Jugendalter von der DGE nicht empfohlen.

1 742 Zeichen (mit Leerzeichen)

Ernährungsphysiologische Qualität veganer Ernährung

Lebensmittel, die bei veganer Ernährung konsumiert werden, sind nicht zwingend ernährungsphysiologisch günstig und gesundheitsfördernd. Handelt es sich um Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Nüsse, Samen, wertvolle Pflanzenöle

Herausgeber:

**Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)**Godesberger Allee 18
53175 BonnTel.: 0228 3776-600
Fax: 0228 3776-800E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.deNachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.
Belegexemplar erbeten.

¹ <https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/dge-position/vegane-ernaehrung/>

und Vollkornprodukte, können die Vorteile einer pflanzenbetonten Ernährung zum Tragen kommen: geringere Energiedichte von Gemüse und Obst, niedrigeres Körpergewicht, geringeres Risiko für ernährungsmitbedingte Krankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2 und Herz-Kreislauf-Krankheiten.

Der Handel bietet aber auch ein reiches Sortiment veganer Fertig- und Ersatzprodukte bis hin zu Wurst- und Käseimitaten an. Dies sind zum Teil hoch verarbeitete, mit vielen Zusatzstoffen und zugesetztem Zucker, Fett und Salz versehene Produkte. Ihr ernährungsphysiologischer Wert ist zum Teil ungünstig.

Nährstoffzufuhr bei veganer Ernährung

Eine vegane Ernährung ist hinsichtlich der Zufuhr mancher Nährstoffe günstiger als Ernährungsformen mit tierischen Produkten: Kein Cholesterin, weniger gesättigte Fettsäuren, mehr Ballaststoffe, Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe. Auch die höhere Zufuhr von bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen wie Vitamin C, Vitamin E, Thiamin (Vitamin B₁), Folat, Magnesium und Kalium ist günstig. Die Zufuhr anderer Vitamine und Mineralstoffe, die hauptsächlich in Fleisch, Fisch, Milch und Ei stecken, ist bei veganer Ernährung geringer als bei Ernährungsformen mit tierischen Produkten. Hochwertiges Protein, langkettige n-3 Fettsäuren, Vitamin D, Riboflavin, Vitamin B₁₂ (Cobalamin), Calcium, Eisen, Jod, Zink und Selen sind die kritischen Nährstoffe bei veganer Ernährung. Ein Mangel an diesen Nährstoffen kann mit erheblichen negativen Folgen für die Gesundheit einhergehen.

Kritische Nährstoffe müssen daher über eine gezielte Auswahl von natürlicherweise nährstoffreichen Lebensmitteln, angereicherten Lebensmitteln und Nährstoffpräparaten zugeführt werden. Die Versorgung mit den kritischen Nährstoffen sollte regelmäßig ärztlich überprüft werden. Bei einem möglichen oder festgestellten Nährstoffmangel sollten sich Veganer von einer qualifizierten Ernährungsfachkraft informieren und beraten lassen, um die defizitäre Versorgungslage zu beheben. Das DGE-Positionspapier zur veganen Ernährung enthält eine Tabelle mit den kritischen Nährstoffen und ihren Quellen für Veganer.

Der kritischste Nährstoff ist Vitamin B₁₂. In der Vergangenheit wurde bei vielen Veganern ein niedriger Vitamin-B₁₂-Versorgungsstatus bzw. -Mangel festgestellt. Veganer können mit herkömmlichen Lebensmitteln einschließlich fermentierten Produkten wie Sauerkraut nicht genug Vitamin B₁₂ aufnehmen. Für eine ausreichende Vitamin-B₁₂-Zufuhr sollten Veganer unbedingt ein Vitamin-B₁₂-Präparat einnehmen.

4 524 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Silke Restemeyer
Tel.: 0228 3776-640 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: restemeyer@dge.de
DGE-Presseinfos im Internet: www.dge.de