

05/2016 | 11. Mai

Woher bekommen Veganer Protein und Vitamin B₁₂?

FAQs zu veganer Ernährung

(dge) Bei einer rein pflanzlichen Ernährung ist eine ausreichende Versorgung mit einigen Nährstoffen nicht oder nur schwer möglich. Um Menschen, die sich vegan ernähren möchten, Tipps und praktische Handlungsempfehlungen an die Hand zu geben, veröffentlicht die DGE ergänzend zu ihrer Position zu veganer Ernährung¹ ein FAQ-Papier² mit 22 Fragen und Antworten zu veganer Ernährung. Zu diesen gehören u. a.:

Welche Möglichkeiten hat ein Veganer, um seinen Proteinbedarf zu decken? Der Handel bietet ein reichhaltiges Sortiment an Fleischersatzprodukten auf Sojaproteinbasis an. Sind diese eine Alternative? Einerseits enthalten diese Lebensmittel oftmals hohe Gehalte an Zucker, Speisesalz und Fett sowie zum Teil auch viele Zusatzstoffe und sind daher nicht als ernährungsphysiologisch günstig einzustufen. Andererseits sind sie mit Vitaminen und Mineralstoffen angereichert und können somit einen Beitrag zur Nährstoffversorgung leisten. Die DGE empfiehlt Veganern als Alternative, vielfältige pflanzliche Proteinquellen wie Getreide, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Nüsse und Sojaprodukte bei gleichzeitiger ausreichender Energiezufuhr über den Tag verteilt zu verzehren. Durch die gezielte Kombination verschiedener proteinreicher Lebensmittel wie Linsengerichte mit Reis oder Erbseneintopf mit Brot kann die Proteinqualität erhöht werden. So kann der Proteinbedarf bei einer veganen Ernährung ohne Ersatzprodukte gedeckt werden.

Zu einer der am häufigsten gestellten Fragen gehört auch, warum Vitamin B₁₂ (Cobalamin) ein besonders kritischer Nährstoff für Veganer ist. Wie nehmen sie genug Vitamin B₁₂ auf? In einer für den Menschen verfügbaren Form kommt Vitamin B₁₂ fast nur in tierischen Lebensmitteln vor. Pflanzliche Lebensmittel wie Sauerkraut können durch bakterielle Gärung Spuren des Vitamins enthalten. Es ist jedoch nicht klar, ob es für den Menschen verfügbar ist und die Mengen sind so gering, dass eine bedarfsdeckende Zufuhr nicht möglich ist. Shiitake-Pilze enthalten Vitamin B₁₂, wobei die enthaltene Menge stark schwanken kann. Auch Meeresalgen wie Nori können Vitamin B₁₂ liefern. Als alleinige Quelle sind Nori aufgrund der unklaren Bioverfügbarkeit bzw. enthaltenen inaktiven Form des Vitamin B₁₂ ungeeignet. Spirulina und andere Produkte mit Cyanobakterien enthalten kein für den Menschen wirksames Cobalamin. Mit

Herausgeber:

**Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)**Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600

Fax: 0228 3776-800

E-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/>

²<https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/faqs/vegane-ernaehrung/>

herkömmlichen Lebensmitteln können Veganer ihre Vitamin-B₁₂-Versorgung nicht sicherstellen – daher müssen sie ein Vitamin-B₁₂-Präparat einnehmen.

Auch die Frage, welche Lebensmittel versteckte tierische Inhaltsstoffe enthalten können, ist für Veganer wichtig. Denn bei einigen Lebensmitteln kommen bei der Herstellung technische Hilfsstoffe tierischen Ursprungs zum Einsatz. Diese werden dem Lebensmittel bei der Verarbeitung zugesetzt, sind im Endprodukt aber nicht mehr oder nur in Spuren enthalten. Sie müssen nicht deklariert werden und können daher der Zutatenliste nicht entnommen werden. Ebenso muss bislang nicht angegeben werden, ob Zusatzstoffe, Aromen und Vitaminzusätze tierischen Ursprungs sind. Daher ist es schwierig zu erkennen, ob verarbeitete Produkte vegan sind. Lebensmittel, die eventuell versteckte tierische Inhaltsstoffe enthalten, sind z. B. Konfitüren, Fruchtzubereitungen und Süßwaren mit intensiver Rotfärbung, die den Farbstoff „Echtes Karmin/Cochinille“ enthalten können (E129). Säfte und Weine können mit Gelatine oder der Schwimmblase vom Stör geklärt sein. Chips können je nach Sorte Aromen aus Rind, Wild, Schwein oder Fisch enthalten. Für den Glanz von Schokolade kann Schellack verwendet werden und Backwaren können Mehl enthalten, das mit der Aminosäure L-Cystein behandelt wurde, die evtl. aus Schweineborsten oder Federn gewonnen wurde.

3 789 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