

## Die 15 häufigsten Fragen zur veganen Ernährung

### 1. Was genau ist eine vegane Ernährung?

Bei einer veganen Ernährungsweise wird ausschließlich pflanzliche Kost gegessen. Sämtliche Nahrungsmittel tierischer Herkunft – einschließlich Milch, Eier und Honig – werden gemieden. Auch Zusatzstoffe und Aromen sollten keine tierische Herkunft aufweisen.

### 2. Essen Vegetarier und Veganer eigentlich gesund?

Gesichert ist, dass eine **vegetarische** Ernährungsweise im Vergleich zur üblichen Durchschnittsernährung (z.B. viel Fleisch) die gesündere Alternative ist.

## Gesundheitliche Vorteile: Belegt durch Vegetarierstudien

- Gewicht meist im Normalgewichtsbereich
- Meist **besser versorgt** mit: Kalium, Magnesium, Folsäure, Vitamin C und E, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen wie Polyphenolen + Carotinoiden
- Geringeres Risiko als die Allgemeinbevölkerung für
  - Diabetes Typ II
  - Bluthochdruck
  - Herz-Kreislauf-Erkrankungen
  - manche Krebserkrankungen



Die genannten Vorteile gelten höchstwahrscheinlich auch für **Veganer**, allerdings ist die Datenlage über langfristige Folgen einer veganen Ernährung sehr begrenzt, sodass auch gesundheitliche Risiken nicht ausgeschlossen werden können.

### 3. Welche Risiken birgt eine vegane Ernährungsweise?

Veganer brauchen ein gutes Ernährungswissen.

- Es gibt einige potentiell **kritische Nährstoffe** bei veganer Ernährung.
- kritischer Nährstoff: Aufnahme entspricht bei nicht optimaler Lebensmittelauswahl nicht den Empfehlungen. Noch nicht unbedingt klinischer Mangel!
- Die Bedarfsdeckung ist aber möglich, wenn man gut informiert ist.

Im Vergleich zu einer durchschnittlichen Ernährung nehmen Veganer häufig weniger Eisen, Calcium, Jod, Vitamin B2, Vitamin B12, Vitamin D, Zink und Omega-3-Fettsäuren auf. Daher sollte insbesondere bei diesen Vitaminen und Mineralstoffen auf eine ausreichende Bedarfsdeckung geachtet werden.

Veganer mit sehr niedriger Kalziumzufuhr (< 525 mg/Tag) hatten in einer Studie ein um 30 Prozent erhöhtes Risiko für osteoporosebedingte Knochenbrüche. Auch die Vitamin B12-Versorgung ist häufig kritisch: Bei 52 Prozent der untersuchten Veganer lagen die Vitamin B12-Serumwerte unterhalb des Normbereichs.

Vegan zu leben und sich ausgewogen zu ernähren, bleibt immer eine Herausforderung. Eine gesunde Ernährung ist aber trotzdem sehr gut möglich, wenn man informiert ist und – z.B. im Fall von Vitamin B12 – bereit ist, Supplemente einzunehmen.

### 4. Wie kann ich mit veganer Ernährung meinen Eiweißbedarf decken?

Bei einer ausreichenden Energiezufuhr ist die Deckung des Eiweißbedarfs in der Regel kein Problem, obwohl das häufig befürchtet wird. Es ist empfehlenswert die Eiweißqualität durch die Kombination verschiedener pflanzlicher Proteinquellen, wie zum Beispiel Getreide mit Hülsenfrüchten oder Getreide mit Sojaprodukten, zu optimieren. Das ist mit Gerichten wie Spaghetti mit Linsenbolognese oder Getreideburger mit Sojadip gut möglich.

### 5. Nehme ich mit veganer Ernährung genug Eisen auf?

Eisen kann für Veganer ein kritischer Nährstoff sein. Das hängt mit der Tatsache zusammen, dass zwar die Zufuhr durch pflanzliche Produkte hoch ist, dieses Eisen aber schlechter für den Körper verfügbar ist als Eisen aus tierischen Lebensmitteln.

Die gleichzeitige Aufnahme von Obst und Gemüse mit viel Vitamin C kann die Aufnahme von Eisen aus pflanzlichen Quellen wie Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Gemüse verbessern. Diese Kombinationen sollten bei der Speisenplanung möglichst oft umgesetzt werden.

Eine prophylaktische Einnahme von Eisenpräparaten ist nicht empfehlenswert und sollte nur bei ärztlich festgestelltem Mangel erfolgen. Besonders Frauen sollten aber ihre Eisenversorgung regelmäßige überprüfen lassen und bei entleerten Speichern nach Rücksprache mit dem Arzt vorübergehend Eisensupplemente einnehmen.

### 6. Reicht der B12 Gehalt im Essen?

Ein Mangel an Vitamin B12 tritt meist erst nach langjähriger, strikt veganer Kost auf, da der Mensch Speicher hat, die etwa drei bis fünf Jahre reichen. Beachtlich ist allerdings, dass 52 Prozent der untersuchten Veganer Vitamin B12 Serumspiegel unterhalb der Norm hatten (EPIC-Oxford Studie). Mögliche Symptome sind Blutarmut (megaloblastische Anämie) und Degeneration bestimmter Rückenmarksbezirke, die zu Dauerschäden des Nervensystems führen können.

Vitamin B12 kommt fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln, wie Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukten vor. Es gibt nur wenige pflanzliche Produkte, die geringe Mengen enthalten:

- a. Bei Algen (Nori, Chlorella) ist unklar, ob es sich um verwertbares B12 oder sogenannte Analoga ohne Vitaminwirkung handelt.
- b. Wurzel- und Knollengemüse sowie vergorenen Lebensmitteln (Bier, Sauerkraut, fermentierte Sojaprodukte) können geringe Mengen enthalten, die aber nicht ausreichen, um einen signifikanten Beitrag zur Vitamin-B12-Versorgung zu leisten.

Daher werden Veganern Nahrungsergänzungsmittel und angereicherte Produkte empfohlen, diese gelten als unbedenklich und können den Vitamin-B12-Bedarf decken. Trotzdem ist ein jährlicher ärztlicher Check empfehlenswert.

### 7. Können angereicherte Lebensmittel einen Beitrag zur Bedarfsdeckung mit kritischen Nährstoffen leisten?

Angereicherte Lebensmittel können helfen, mehr Vitamine und Mineralstoffe auf den täglichen Speiseplan zu bringen.

Es befinden sich zahlreiche angereicherte Nahrungsmittel auf dem Markt, z.B.:

- Hafer- und Sojadrinks, die mit Vitaminen und Calcium angereichert wurden
- angereicherter Sojajoghurt mit Calcium und Vitaminen
- Müsli, das mit Vitaminen und Calcium angereichert wurde
- mit Calcium angereicherte Säfte

- calciumreiches Mineralwasser
- jodiertes Speisesalz

Bei Vitamin B12 kann allerdings aufgrund der geringen Dosierung die empfohlene Aufnahme von 3 µg /Tag nicht allein durch angereicherte Produkte erreicht werden.

### **8. Kann Mineralwasser eine gute Calciumquelle sein oder kann der Körper das Calcium aus Mineralwasser gar nicht verwerten?**

Calciumreiches Mineralwasser ist eine gute Quelle für Calcium, da es vom Körper sehr gut aufgenommen und verwertet werden kann. Ab einem Calciumgehalt von 150 mg/l darf sich ein Mineralwasser „calciumreich“ nennen – der Wert ist häufig auf dem Etikett angeben. Produktbeispiele: Gerolsteiner, Rosbacher und San Pellegrino sind calciumreiche Mineralwässer.

### **9. Enthält vegane Kost auch gesättigte Fettsäuren?**

Gesättigte Fettsäuren kommen vor allem in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Wurst und Eiern vor, aber auch pflanzliche Produkte können sie enthalten. So haben beispielsweise Kokos- und Palmöl sehr hohe Gehalte. Achten Sie in der Zutatenliste auf dem Etikett auf die verwendeten Fette und meiden Sie den häufigen Verzehr von Kokosfett und Palmöl. Wenn ein Hinweis auf die verwendete Fettsorte auf der Verpackung fehlt und Sie das jeweilige Produkt häufig essen oder trinken, fragen Sie beim Anbieter nach.

Welche Produkte besonders betroffen sind, lesen Sie [hier](#).

### **10. Gibt es Richtlinien für eine vegane Kennzeichnung?**

Bisher gibt es kein einheitliches staatliches Label für vegane Produkte.

Viele Hersteller entwerfen ihr eigenes Logo mit eigenen Richtlinien, was die Kennzeichnung sehr unübersichtlich macht. Die Verbraucherzentralen fordern deshalb eine rechtliche Definition der Begriffe vegetarisch und vegan, die auch die Verwendung von Hilfs, Träger- und Zusatzstoffen einschließen sollte. Ein einheitliches staatliches Logo mit festgelegten und transparenten Kriterien würde den Einkauf für Veganer sehr erleichtern.

Eine Zusammenstellung von Logos und Zertifizierungen, die wir auf Produkten gefunden haben, finden Sie [hier](#).

### **11. Wie kann ich mich im Urlaub/ außer Haus vegan ernähren?**

In Großstädten wie Hamburg und Berlin eröffnen immer mehr vegetarische und vegane Restaurants, der Trend scheint sich auch in der Gastronomie bemerkbar zu machen. Im Internet findet man mit Hilfe bestimmter Schlagwörter wie „Hamburg veganes Restaurant“ oder „München veganes Restaurant“ viele Adressen und Tipps anderer Veganer.

Bisher liefert vor allem die deutsche, gutbürgerliche Küche wenig Auswahl für rein pflanzliche Kost, es gibt aber Grund zur Hoffnung: mittlerweile gibt es sogar in österreichischen Skigebieten vegane Gerichte, die von Attila Hildmann inspiriert wurden. Im Allgemeinen sind auf dem Land oder im Urlaub vegane Restaurants aber (noch) die Ausnahme. Hilfreich sind die regelmäßigen Restaurant- und Hoteltipps des Vegetarierbundes ([www.vebu.de](http://www.vebu.de)).

### **12. Wo finde ich vegane Rezepte?**

- Mittlerweile gibt es eine große Auswahl an veganen Kochbüchern, auch vegetarische Kochbücher wie „Veggie - Französisch vegetarisch“ ([www.stiwa.de](http://www.stiwa.de)) der Stiftung Warentest haben viele vegane Rezepte zu bieten. Auf der Website [www.eatsmarter.de](http://www.eatsmarter.de) finden sich hunderte veganer Rezepte. Veganer empfehlen auch die Rezeptrecherche über <http://www.chefkoch.de/>.

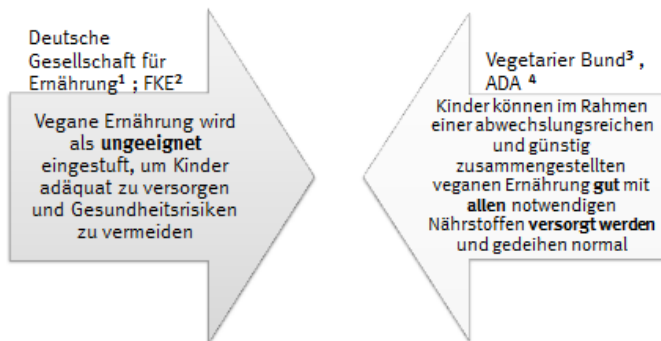
### **13. Für wen ist eine vegane Ernährung nicht geeignet?**

Darüber gibt es unterschiedliche Meinungen. Besonders problematische Zielgruppen sind vor allem Säuglinge, Kleinkinder sowie stillende und schwangere Frauen.

Wir haben auf den nächsten Seiten unterschiedliche Stellungnahmen für Sie zusammengefasst:

## Kinder:

### Vegane Ernährung von Kindern



### Mögliche Probleme vegan ernährter Kinder

- Langzeitstudien zur Gesundheit vegan ernährter Kinder fehlen
- Kompetente Ernährungsberatung – ist sie verfügbar und wird sie in Anspruch genommen?
- sollen/möchten Kinder dauerhaft Nahrungsergänzungsmittel einnehmen?
- Umsetzung im Kindergarten? Sonderrolle?



### Stellungnahme Dr. Keller u. Prof. Leitzmann zur veganen Ernährung von Kindern

- Bei **ausreichendem Ernährungswissen** und **optimaler Zusammenstellung** der Kost ist vegane Ernährung geeignet, eine adäquate Nährstoffversorgung zu gewährleisten und Risiken zu vermeiden
- Im Kleinkindalter muss auf eine ausreichende Versorgung mit **Kalzium, Eisen, Zink, Jod, Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren**, bei **vegan lebenden Kindern zusätzlich auch auf Vitamin B12** geachtet werden. Empfehlenswert ist die regelmäßige Überprüfung (etwa einmal jährlich) der Nährstoffversorgung anhand von Blutuntersuchungen.
- Nahrungsergänzungen für Vitamin B12 und Vitamin D in der sonnenarmen Jahreszeit sind notwendig.

Negative Folgen, wie zum Beispiel Entwicklungsstörungen oder verzögertes Wachstum, müssen bei Kindern unbedingt vermieden werden. Hier ist eine besondere Sachkenntnis gefragt, im Zweifelsfall sollte immer eine Beratung in Anspruch genommen werden.

**Schwangere und Stillende:**

## Vegane Ernährung von speziellen Zielgruppen: Schwangere und Stillende

| Nährstoffe mit erhöhtem Bedarf  | Tipps/ Lebensmittel  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>n-3- Fettsäuren DHA und EPA</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Leinöl, Walnussöl, Rapsöl, Walnüsse, Leinsamen, evtl. Mikroalgenöle als Supplement</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Vitamin B12</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Supplementieren, angereicherte Lebensmittel oder Zahncreme</li> </ul>                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Eiweiß, Eisen, Zink, Jod, Calcium....</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ernährungsberatung und Untersuchungen zum Versorgungsstatus sinnvoll!!</li> </ul>             |

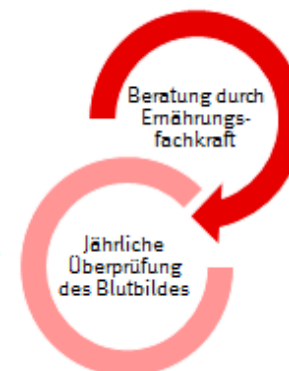
### Stellungnahme Dr. Keller u. Prof. Leitzmann

→ Schwangere und stillende Veganerinnen sollten sich kompetent beraten lassen, um Nährstoffdefizite und daraus resultierende Folgeschäden für das Neugeborene auszuschließen.

Wir empfehlen allen Zielgruppen, insbesondere „Neulingen“ und wenig Informierten: Gehen Sie auf Nummer sicher und ziehen sie im Zweifelsfall eine fachliche Beratung hinzu.

Ratsam sind:

Nähere Infos unter [www.vebu.de/gesundheit/naehrstoffe](http://www.vebu.de/gesundheit/naehrstoffe)



Experten unter <http://www.vdoe.de/expertenpool.html> oder [www.bdem.de](http://www.bdem.de)

## 14. Ist eine vegane Ernährung für ältere Menschen geeignet?

### Vegane Ernährung von speziellen Zielgruppen: Ältere

- Kritische Nährstoffe wie beim Erwachsenen, für Senioren sind Calcium und Vitamin D für die Knochengesundheit besonders wichtig
- „(...) eine vegane Ernährung kann den Nährstoffbedarf des Menschen bis ins hohe Alter decken“ (VEBU)
- Prinzipiell richtig, aber viele Studien an Älteren und speziell Hochbetagten zeigen, dass oft eine **Mangelernährung** besteht.

## 15. Wie kann eine vegane Ernährung im Alltag aussehen?

Bildlich dargestellt ist die vegetarische Ernährungspyramide, die schriftlich angemerkten Empfehlungen gelten für eine vegane Ernährungsweise. Natürlich müssen die Mengen nicht jeden Tag penibel eingehalten werden! Sie dienen lediglich als grobe Orientierung.

### Die Praxis: Empfehlungen für eine vegane Ernährung



Bildquelle: <https://vebu.de/gesundheits/lebensmittel/686-vegetarische-ernaehrungspyramide>



**Quellen:**

- ❖ ADA, 2009: <http://download.journals.elsevierhealth.com/pdfs/journals/0002-8223/PIIS0002822309007007.pdf>
- ❖ Appleby P, Roddam A, Allen N, Key T (2007): Comparative fracture risk in vegetarians and nonvegetarians in EPIC-Oxford. Eur J Clin Nutr 61 (12), 1400-6
- EPIC-Oxford-Studie: <http://www.nature.com/ejcn/journal/v64/n9/pdf/ejcn2010142a.pdf>
- ❖ Gilsing AM, Crowe FL, Lloyd-Wright Z, Sanders TA et al. (2010): Serum concentrations of vitamin B<sub>12</sub> and folate in British male omnivores, vegetarians and vegans: results from a cross-sectional analysis of the EPIC-Oxford cohort study. Eur J Clin Nutr 64 (9), 933-9
- ❖ Keller, M. und Leitzmann, C. 2012: [http://www.ernaehrungs-umschau.de/media/pdf/pdf\\_2012/11\\_12/EU11\\_2012\\_632\\_633.qxd.pdf](http://www.ernaehrungs-umschau.de/media/pdf/pdf_2012/11_12/EU11_2012_632_633.qxd.pdf)
- ❖ Keller, 2012: Vegane Ernährung – ein Plus für die Gesundheit? <http://www.ugb.de/vollwert-ernaehrung/vegane-ernaehrung-gesundheit/druckansicht.pdf>
- ❖ Kersting, M., 2011: Kinderernährung – vegan und gesund geht nicht. Ernährungs Umschau 12/2011, <http://download.journals.elsevierhealth.com/pdfs/journals/0002-8223/PIIS0002822309007007.pdf>
- ❖ Leitzmann, Claus und Markus Keller (2013): Vegetarische Ernährung, Ulmer Taschenbuch Verlag
- ❖ Nowossadeck, 2012: [http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsK/2012\\_2\\_Demografischer\\_Wandel\\_Alterung.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsK/2012_2_Demografischer_Wandel_Alterung.pdf?__blob=publicationFile)
- ❖ VDD, 2012: Ernährung von Senioren als interdisziplinäre Aufgabe, [http://www.ernaehrungs-umschau.de/media/pdf/pdf\\_2012/07\\_12/EU07\\_2012\\_404\\_405.qxd.pdf](http://www.ernaehrungs-umschau.de/media/pdf/pdf_2012/07_12/EU07_2012_404_405.qxd.pdf)
- ❖ Vegetarierbund: <https://www.vebu.de/gesundheitsstudien>, Abruf: Februar 2014