



Vegan und stark?!



Vegan sein liegt im Trend und hierfür gibt es zahlreiche Gründe. Zunächst einmal ist pflanzenbasierte Ernährung für ihren gesundheitlichen Nutzen bekannt: eine Langzeit-Studie des Vereinigten Königreichs hat gezeigt, dass Menschen mit einem niedrigen Fleischkonsum ein geringeres Risiko für alle Krebsarten haben. Doch was spricht sonst noch für die vegane Ernährung und was sollten Sie dabei beachten, wenn Sie sich vegan ernähren?

Menschen entscheiden sich oftmals aus ethischen Gründen für eine vegane Lebens- und Ernährungsweise. Vegan lebende Menschen möchten nicht, dass Tiere für ihren Lebensstil ausgebeutet oder getötet werden. Damit der hohe Fleischkonsum der Verbraucher billig gedeckt werden kann, müssen Tiere oft unter unerträglichen Bedingungen auf engstem Raum gehalten werden. Dies ist jedoch nicht nur bei der Fleischindustrie der Fall, sondern auch bei der Milch- und Eierproduktion. Trotz des wachsenden Trends zu mehr Bio-Produkten stammt immer noch rund 95% des in Deutschland verfügbaren Fleisches aus konventioneller Tierhaltung.

Ein weiterer Grund, der für vegane Ernährung spricht, ist die Bekämpfung des Welthungers. Ein großer Anteil des landwirtschaftlichen Getreide- und Soja-Anbaus wird als Futtermittel für die Viehhaltung verwendet. Würden die Nahrungsmittel stattdessen deutlich effizienter für die Bevölkerung genutzt, könnte ein Großteil des weltweiten Hungers vermieden werden.



Das nächste Argument gegen den Konsum von tierischen Produkten ist die erhebliche Belastung für Umwelt und Klima aus der Viehhaltung. Die damit verbundenen Treibhausgasemissionen sowie die Abholzung des Regenwaldes für den Anbau von Soja als Futtermittel treiben den Klimawandel immer weiter voran.

Außerdem kann eine pflanzenbasierte Ernährungsweise vielen Erkrankungen vorbeugen. Eine Ernährung mit viel Obst, Gemüse, gesunden Fetten und komplexen Kohlenhydraten wie zum Beispiel Vollkorn wird von den Ernährungsgesellschaften empfohlen und soll die Gesundheit positiv begünstigen. Eine rein pflanzliche bzw. vegane Ernährung sollte jedoch auch kritisch betrachtet werden: Denn eine ausreichende Versorgung mit einigen Nährstoffen ist dadurch nicht oder nur schwer möglich.

Der kritischste Nährstoff ist Vitamin B12, welches nur in tierischen Lebensmitteln enthalten ist. Zu den weiteren kritischen Nährstoffen können außerdem z.B. Omega 3 Fettsäuren sowie weitere Vitamine und Mineralstoffe gehören. Wer sich dauerhaft vegan ernährt, sollte daher kontinuierlich ein Vitamin B-12 Präparat einnehmen, seine Nährstoffversorgung regelmäßig ärztlich überprüfen lassen und gegebenenfalls zu weiteren Nahrungsergänzungsmitteln greifen.

Sowohl eine pflanzenbasierte als auch die vegane Ernährung kann zum Abnehmen und zum Muskelaufbau verhelfen. Dabei kommt es auf die tägliche Kalorienzufuhr an. Vereinfacht gesagt: Wer Abnehmen möchte, sollte weniger Kalorien zu sich nehmen oder sich mehr bewegen - und wer Muskeln aufbauen möchte, der sollte etwas mehr essen und Krafttraining ausführen.

Auch ein Muskelaufbau ist vegan durch pflanzliche Proteinquellen wie z.B. Kichererbsen, Bohnen, Linsen, Amaranth, Soja oder Quinoa möglich.

Jeder Mensch sollte aus ethischen Gründen selbst bewusst entscheiden, welche Ernährungsweise für ihn die Richtige ist. Aus Klimaschutz-Gründen und aus gesundheitlicher Sicht ist zumindest ein reduzierter Fleischkonsum anzuraten.

Die Ernährungsgesellschaften empfehlen eine überwiegend pflanzenbasierte Ernährung mit einem möglichst hohen Anteil an frischen Lebensmitteln. Ein guter Vorsatz fürs Neue Jahr wäre also, generell mehr pflanzliche, vollwertige und weniger tierische sowie verarbeitete Produkte zu verzehren. Oder Sie probieren die vegane Ernährungsweise einmal selbst aus und nehmen im Neuen Jahr an dem „Veganuary“ teil. Hierbei wird den ganzen Januar über auf alle tierischen Produkte verzichtet.

Weitere Informationen finden Sie unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de



dassaarlandlebtgesund



Das Saarland lebt gesund

Hinweis der Autoren: im Gesundheitstipp „Vitamin D“ (48/2022) wurde geschrieben, dass Vitamin D durch Sonnenbestrahlung über unsere Haut selbst im Körper gebildet wird und es sich daher empfiehlt, in der kalten Jahreszeit möglichst viele Sonnenstrahlen mitzunehmen. Dies ist so nicht korrekt: In den Wintermonaten ist es durch den ungünstigen Sonnenwinkel in unseren Breitengraden kaum möglich, allein durch Spaziergänge ausreichend Vitamin D zu bilden. Wir bitten Sie, dies zu entschuldigen. Vielen Dank für den Hinweis an Herrn Dr. Dr. Thrennheuser, Wadgassen.

Quellen:

Bundeszentrum für Ernährung (BLE). (2022). Planetary Health Diet. *Strategie für eine gesunde und nachhaltige Ernährung*. Abgerufen am 8. Dezember 2022 von <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/planetary-health-diet/>

Huth, F. (29. September 2021). Muskelaufbau mit veganer Ernährung – Infos zu Proteinen & Co. Abgerufen am 7. Dezember 2022 von <https://www.peta.de/veganleben/veganer-muskelaufbau/#:~:text=Eine%20ausgewogene%20und%20gut%20geplante,Tofu%2C%20Seitan%20und%20Tempeh>

Kolonko, D. (7. April 2021). Die Zukunft liegt auf unserem Teller. Abgerufen am 6. Dezember 2022 von <https://www.wwf.de/2021/april/die-zukunft-liegt-auf-unserem-teller>

Richter, M., Boeing, H., Grünwald-Funk, D., Heseke, H., Kroke, A., Leschik-Bonnet, E., . . . Watzl, B. (2016). Vegane Ernährung. *Position der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)*.

Umweltbundesamt. (1. Juli 2020). Fleischersatz auf Pflanzenbasis mit bester Umweltbilanz. *UBA-Studie untersucht Zukunftsperspektiven von Fleischersatz aus Pflanzen, Insekten und aus dem Labor*. Abgerufen am 8. Dezember 2022 von <https://www.umweltbundesamt.de/presse/pressemitteilungen/fleischersatz-auf-pflanzenbasis-bester-umweltbilanz>

Watling, C. Z., Schmidt, J. A., Dunneram, Y., Tong, T. Y., Kelly, R. K., Knuppel, A., . . . Perez-Cornago, A. (Februar 2022). Risk of cancer in regular and low meat-eaters, fish-eaters, and vegetarians: a prospective analysis of UK Biobank participants. doi:10.1186/s12916-022-02256-w

Bildquellen:

https://st3.depositphotos.com/1000975/15901/i/600/depositphotos_159014964-stock-photo-man-in-healthy-eating-concept.jpg

https://st3.depositphotos.com/8072304/16570/i/600/depositphotos_165704280-stock-photo-vegan-proteins-products.jpg