

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 72 (2015)
Heft: 3: Stürze verhindern

Artikel: Vegan im Trend
Autor: Horat Gutmann, Petra
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-594416>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 03.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Vegan im Trend

Leben ohne Fleisch, Käse, Honig & Co. ist angesagt, nicht nur in Hollywood. Auch in Büchern, Zeitschriften und Talkshows ist Veganismus ein Dauerthema. Doch was bringt vegane Ernährung tatsächlich? Das Phänomen des «Peacefood» unter die Lupe genommen. Petra Horat Gutmann

Keine Butter, keine Milch, keine Eier, kein Käse, kein Fleisch, kein Fisch, kein Honig, keine Daunendecken, kein Leder! Für die meisten Bewohner der Schweiz und der umliegenden Länder klingt der Aufruf zum Verzicht auf die genannten Produkte so fremd und unverständlich wie eine Unterhaltung auf Kisuaheli. «Die Veganer, ein Haufen von Verrückten!», denkt sich so mancher.

Doch selbst «eingefleischte» Karnivoren werden nachdenklich, wenn die Veganer mit der Massentierhaltung eines ihrer Hauptargumente ins Feld führen: Dass Nutztiere in fabrikähnlichen Hallen leben, dass sie auf Hochleistung getrimmt und viel zu jung geschlachtet werden, das wollen die wenigsten Fleischesser, Käsefreunde und Kuhmilchtrinker.

Alles, was der Mensch den Tieren antut, kommt auf den Menschen wieder zurück.

Pythagoras

Genauso wenig wie die klimaschädigende Wirkung der intensiven Vieh- und Landwirtschaft. Kein Wunder wird die vegane Kost von ihren Anhängern selbstbewusst als «Peacefood» bezeichnet.

Pudding-Veganer? Besser nicht!

Die Crux dabei: Die meisten Menschen im Westen betrachten Fleisch, Milch, Käse & Co. als unverzichtbare Quellen für Kraft und Leistungsfähigkeit.

Sind sie das tatsächlich? Einer, der sich seit vielen Jahren mit dieser Frage beschäftigt, ist Prof. Claus Leitzmann. Der Ernährungsforscher und Experte für Vollwertkost sagt: «Vegane Ernährung ist ausreichend, wenn man eine vielseitige pflanzliche Kost

verzehrt und Vitamin B12 zu sich nimmt. Aus gesundheitlicher Sicht sollte diese Ernährungsform jedoch nur von Menschen mit guten Ernährungskennntnissen praktiziert werden.»

Das bedeutet: Wer vegan leben und dabei gesund und leistungsfähig bleiben will, darf sich nicht wie ein «Pudding-Veganer» aufführen, der den Verzicht auf tierische Produkte mit dem Verzehr rauer Mengen Brot, Teigwaren und Süßigkeiten kompensiert. Unter einer «vielseitigen pflanzlichen Ernährung» verstehen Experten wie Claus Leitzmann vielmehr den täglichen Verzehr von unterschiedlichem Gemüse, Salat, Obst, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen.

Schutz durch Pflanzenstoffe

Eine vollwertig-vegane Kost liefert denn auch deutlich mehr Ballaststoffe, Kalium, Magnesium, Vitamin C, Vitamin E, Folsäure sowie sekundäre Pflanzenstoffe als die Mischkost aus pflanzlichen und tierischen Quellen. Auch der verschwindend geringe Cholesteringehalt der veganen Ernährungsweise fällt positiv auf. Sogar die massvoll reduzierte Aufnahme von Proteinen kann vorteilhaft sein, weil die Basalmembranen der Kapillaren durch ein Zuviel an tierischem Eiweiss genauso verdicken bzw. «verschlacken» wie durch ein Zuviel an Cholesterin.

Somit profitieren vollwertig ernährte Veganer von den gleichen Vorteilen wie gesundheitsbewusste (Lakto-Ovo)-Vegetarier: einem vorbeugenden Effekt gegen Übergewicht, Arteriosklerose, Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes, Gicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Von Interesse ist auch die komplementärmedizinische Beobachtung, dass manche Gesund-

heitsbeschwerden ausheilen, sobald tierische Produkte wegfallen – besonders häufig Allergien, Hautkrankheiten und chronische Nebenhöhlenentzündungen. Wahrscheinlich ist laut Studien zu krankheitsverursachenden Faktoren zudem ein geringeres Risiko für bestimmte Krebsarten, vor allem der Verdauungsorgane.

Hier viel, dort wenig

Das klingt gut. Wenn die Sache doch nur nicht einen Haken hätte! Wie Studien zeigen, wird vegane Ernährung im Alltag oft suboptimal umgesetzt: Besonders vegane Kinder sind mitunter zu eiweissarm ernährt, ihr Kalzium- und Zinkspiegel ist tendenziell zu tief – gleiches wurde bei vegan lebenden Schwangeren, Stillenden und älteren Menschen beobachtet.

Viele gut informierte Veganer schlucken deshalb Supplemente. Eine sinnvolle Massnahme – ganz besonders im Hinblick auf Vitamin B12. Denn: «Die meisten Pflanzen enthalten B12-Vitamine, die für den Menschen nicht oder nur sehr begrenzt verwertbar sind, ja sogar die Aufnahme des für den Menschen wirksamen Vitamin B12 behindern», erklärt Ernährungsforscher Leitzmann. Daraus folgt: Die oft beworbenen «B12-Lieferanten» Bierhefe, Gerstengras, Getreidekeimlinge, Sauerkraut, Sojaprodukte wie Miso, Tempeh und Tamari sowie die meisten Mikroalgen sind für den Menschen keine ausreichend zuverlässigen Vitamin-B12-Quellen.

Knowhow ist wichtig

Laut Professor Leitzmann sind es denn auch die «unzureichend beratenen Leute, die den teilweise schlechten Ruf

der Veganer verursachen, wenn sie mit ihren Kindern beim Arzt wegen Mangelerscheinungen vorgestellt werden.» Glücklicherweise seien solche Fälle aber selten und würden davon ablenken, «dass täglich Tausende von Fleischessern an ernährungsbedingten Krankheiten sterben.»

Mit anderen Worten: Wer sich langfristig vegan ernähren will, sollte sich gründlich informieren und die gewonnenen Kenntnisse im Alltag konsequent umsetzen. Dazu gehören Kenntnisse der Referenzwerte für die tägliche Nährstoffzufuhr, des Nähr- und Vitalstoffgehalts häufig verzehrter Lebensmittel sowie bestimmter Wechselwirkungen zwischen den Lebensmitteln bzw. deren Inhaltsstoffen. So lässt sich beispielsweise die Resorption von Eisen durch Vitamin C um bis zu 300 Prozent steigern.

Von fad bis fein

In Reformhäusern, Bio-Läden und im Internet gibt es eine riesige Auswahl an veganen Produkten. Deren Qualität reicht von «gummiartig-künstlich» schmeckenden Fleisch- und Wurstersatzprodukten bis hin zu richtig schmackhaften Kreationen, etwa Bio-Butter aus Kokos- und Palmfett oder Milch und Sahne aus Getreide, Reis und Mandeln.

Das Angebot wird laut Leitzmann weiter wachsen, beispielsweise bei Produkten

«Die Königsdisziplin ist: mit frischen Zutaten arbeiten», so die Empfehlung des Kochbuchautors Attila Hildmann an vegane Köchinnen und Köche.





aus der europäischen Süsslupine, die mit 40 Prozent hochwertigem Eiweiss eine vielversprechende Alternative zur Sojabohne darstellt.* Oder beim Hanf, «dessen Samen in puncto Proteingehalt und Bioverfügbarkeit zwischen Milch und Fleisch liegen».

Erfreulich ist auch, dass vegane Profiköche in der Regel keine (teuren) Convenience-Produkte empfehlen, sondern mit vielfältigen «Rohmaterialien» in Bioqualität arbeiten.

Tofu ist nicht alles!

Björn Moschinski, veganer Spitzenkoch

Für kochinteressierte Mischköstler ist es eine Bereicherung, wie phantasievoll in der veganen Küche frische Kräuter, Gewürze, einheimische und fremdländische Getreide, Tofu, bekannte und fast vergessene Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst, Nüsse, Nussmus und Samen variiert werden.

Moralin, charmant verpackt

Das wachsende Interesse an veganer Ernährung hängt nicht zuletzt damit zusammen, dass immer mehr vegane Köche bodenständig, mit viel Begeisterung und ohne moralingepägten Habitus auftreten.

*Zum Thema Lupinenprodukte wird in den GN Mai 2015 ein ausführlicher Artikel erscheinen.

ten. Zu ihnen zählt etwa der Hamburger Physikstudent Attila Hildmann, ehemals leidenschaftlicher Fleischesser, der sich das Kochen selbst beibrachte und mit Hilfe der vegetarisch-veganen Ernährung 25 Kilo abspeckte. Die Bücher Hildmanns und weiterer veganer Sympathieträger sind Bestseller, ihre Kochshows werden auf «YouTube» und im Fernsehen von Hunderttausenden verfolgt.

Das macht neugierig und weckt die Hoffnung, bei minimalem Lustverzicht etwas für Umwelt und Tiere zu tun – nach dem Motto «Besser ab und zu vegan als gar nicht!»

INFO

Bücher – Webseite – Produkte

- ◆ Buch: «Vegetarische Ernährung» von Claus Leitzmann und Markus Keller, Ulmer Verlag, 3. Auflage 2013, 380 S.
- ◆ Buch: «Burgerstein Handbuch Nährstoffe» von Uli P. Burgerstein, Hugo Schurgast, Michael Zimmermann, Trias Verlag, 656 S.
- ◆ Webseite: Die D-A-CH-Referenzwerte für die tägliche Nährstoffzufuhr: www.dge.de (Rubrik Wissenschaft/Referenzwerte anklicken).
- ◆ Eine grosse Auswahl an veganen Produkten und Rohstoffen gibt es z.B. bei larada.ch und vegan-leben.de.

Nähr- und Vitalstoff-Check für Veganer

Eiweiss/Proteine: Der Eiweissbedarf für Erwachsene beträgt bei leichter körperlicher Anstrengung 0,8 Gramm pro Kilo Körpergewicht und Tag. Wichtig ist: Eine vollwertig-vegane Ernährung mit viel Getreide, Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen, Früchten und Gemüse kann den täglichen Proteinbedarf decken.

Vitamin B12: ist in bioverfügbarer Form ausschliesslich in tierischen Lebensmitteln und einigen wenigen Algen (Nori, Chlorella) vorhanden. Die veganen Fachgesellschaften empfehlen deshalb, Vitamin B12 zu supplementieren, zumal ein **Mangel gravierende Beschwerden** verursachen kann, wie zum Beispiel Nervenschäden, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen sowie Wachstums- und Entwicklungsschäden bei Kindern.

Vitamin B2 und B6:

Veganer sollten ausreichend Lebensmittel verzehren, die reich an den Vitaminen B2 und B6 sind. Für **B2** sind dies zum Beispiel: Sojabohnen, Linsen, Erbsen, Steinpilze, Pfifferlinge, Grün-/Felderkohl, Brokkoli u.a. Für **B6**: Linsen, Kichererbsen, weisse Bohnen, Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Erdnüsse, Spinat u.a.

Eisen: Vielfältige pflanzliche Eisenquellen sind für Veganer wichtig, also z.B. Kürbiskerne, Sesamsamen, Linsen, Mungbohnen, Amaranth, Quinoa, Hirse, Hafer, Aprikosen, Pfirsiche, Spinat, Portulak und Fenchel. **Vitamin C** (Zitronensaft, Orangensaft, Grünkohl u.a.) **steigert die Aufnahme von Eisen** beträchtlich.



Der **Zink-Status** ist bei vegan lebenden Risikogruppen mitunter zu niedrig: Kinder, Jugendliche, Schwangere, Stillende und ältere Menschen sollten besonders regelmässig zinkhaltige Lebensmittel verzehren, also z.B. Sojaprodukte, Haferflocken, Paranüsse, Linsen und Erdnüsse.

Kalzium: Eine befriedigende Zufuhr an Kalzium ist möglich, wenn täglich kalziumreiche Lebensmittel verzehrt werden wie Sesam, Mandeln,

Nüsse, Vollkorn-Getreide, Grün- und Weisskohl, Feigen u.a. Auch die Einnahme von angereicherten Getreideflocken oder eines Nahrungsergänzungsmittels sind zu erwägen.

Vegane Ernährung führt dem Körper nur **wenige langkettige Omega-3-Fettsäuren** zu. Der Bedarf an diesen Fettsäuren lässt sich durch die tägliche Einnahme eines Esslöffels Leinöl oder mit 50 Gramm Walnüssen decken. Für stillende Veganerinnen kann die Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels sinnvoll sein.

Wie die meisten Menschen in Deutschland und der Schweiz sollten auch Veganer **jodiertes Speise- oder Meersalz** verwenden und in lichtarmen Wintermonaten eventuell **Vitamin D** einnehmen, um Mangelerscheinungen vorzubeugen. Bei Säuglingen und Kleinkindern empfiehlt die Vegane Gesellschaft Schweiz für Vitamin D im ersten Lebensjahr eine tägliche Supplementierung.

Quelle: Claus Leitzmann/Markus Keller: Vegetarische Ernährung, UTB 2013. Vegane Gesellschaft Schweiz 2014/vegan.ch