

Ist vegane Ernährung riskant?



[1]

Gesundheitsfragen an Dr. Laurence Froidevaux

Ich habe kürzlich auf TV Suisse Romande die Reportage 36.9 über vegane Ernährung gesehen. Gemäss deren Fazit verursacht diese Ernährungsform Störungen und Mangelerscheinungen. Ist es wirklich so riskant und kompliziert, sich vegan zu ernähren, wie es in den Medien immer wieder dargestellt wird?

Leserfrage von Christine A., Morges

Vielen Dank für Ihre Frage, die sich viele Leute gestellt haben mögen, als sie diese Sendung sahen. Das Problem bei dieser Art von Reportagen ist, dass die abschliessenden Aussagen mehrheitlich auf der subjektiven Meinung der betreffenden Journalisten beruhen als auf untersuchten Tatsachen. Vergleichbar dazu könnte man eine Aussage des berühmten französischen Ernährungsexperten M. Cohen zitieren, der sagt, dass Kinder «petit et bêtes» (klein und blöd) bleiben, wenn sie keine Milchprodukte konsumieren (was natürlich absurd ist). Geht man auf die Website dieses sogenannten Ernährungsexperten findet man überall Werbung für Danone-Produkte: ein Interessenskonflikt also. Bei der Sendung, die Sie gesehen haben, haben wir es vermutlich mit Journalisten zu tun, die sich nicht wirklich für das Thema interessieren, das sie vorstellten. Daher sahen sie die vegane Ernährung ausschliesslich als eine lange Kette von Verzichtmomenten, wobei es natürlich immer auch möglich ist, dass finanzielle Interessen und konsumpolitisch motivierte Gruppierungen und Konzerne im Spiel sind. Dies würde bedeuten, dass für die Sendung Experten, ausgewählt wurden, die in Wirklichkeit gar keine sind.

Hinzu kommt die Tatsache, dass nicht alle Ernährungsexperten sich zwangsläufig auch in veganer Ernährung auskennen (da diese doch sehr von der traditionellen Ernährung abweicht). Veganismus beinhaltet in sich einen ethisch-ökologischen Lebensstil und ist motiviert durch den Willen, dem Körper diejenigen Nährstoffe zuzuführen, für die er auch geschaffen wurde, anstatt nur den überholten Lehrmeinungen zu folgen, vor allem zugunsten der Geldbeutel gewisser Lobbys und Pharmakonzerne. Die Ausbildung heutiger Ernährungsberater basiert auf reduktionistischen und überholten Theorien, wonach Kalzium ausschliesslich in der Milch und Eisen nur im Fleisch enthalten seien. Tatsächlich ist es jedoch aufgrund der zahlreichen Studien, die die Wissenschaft bis heute veröffentlicht hat sowie hinsichtlich der grossen Anzahl von Krankheiten (Diabetes, Allergien, Herz- und Kreislauferkrankungen, etc.), denen durch den Verzicht auf den Konsum tierischer Produkte vorgebeugt bzw. die geheilt werden können, eine Schande, weiterhin an den alten Theorien festzuhalten.

Heute wissen wir, dass Veganismus eine gesunde Ernährungsform ist, deren einzige Schwierigkeit darin besteht, die traditionellen Essgewohnheiten zu ändern. Dieser Knackpunkt ist durchaus ernst zu nehmen, da hier oft der Grund des Versagens bei der Umstellung liegt. Wer sich 100% pflanzlich ernährt, seinen Menüplan vielseitig zusammenstellt (Obst, Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen) und sich satt isst, kann im Vergleich zur omnivoren Ernährung nur in besserer Gesundheit sein (da dadurch die Aufnahme gesättigter Fettsäuren, säurebildender Proteine, Impfstoffe, Hormone oder Toxine reduziert wird). Im Gegensatz dazu erhöht sich bei der veganen Ernährung die Zufuhr an Vitaminen, Ballaststoffen, Enzymen, Mineralsalzen. Zudem sind die pflanzlichen

Proteine qualitativ viel hochwertiger, da sie in kleineren Mengen aufgenommen werden und basenbildend sind. Die einzig wahre Aussage der Sendung war die Wichtigkeit der Ergänzung des Vitamins B12, das für die vegane Ernährung unerlässlich ist!

Dr. Laurence Froidevaux

Übersetzung aus dem Französischen: Olivia Villard

Letzte Aktualisierung: 12.02.2016

Weitere Infos:

- [Mangel bei Fleischkonsum](#) [2]
- [Warum ist eine pflanzenbasierte Ernährung gesund?](#) [3]
- [Schwangerschaft und Stillzeit](#) [4]

Source URL (modified on 12.02.2016 - 13:31): https://www.swissveg.ch/vegane_ernaehrung_riskant

Links

[1] https://www.swissveg.ch/vegane_ernaehrung_riskant

[2] <https://www.swissveg.ch/mangelercheinungen>

[3] https://www.swissveg.ch/pflanzenbasierte_lebensweise_gesund

[4] https://www.swissveg.ch/schwangerschaft_und_kinder