

Wie gut sind Veganer mit Vitaminen versorgt?



[1]

Die ETH Zürich hat zusammen mit dem Schweizerischen Vitamininstitut in Lausanne knapp 200 Personen aus drei Ernährungsgruppen auf ihre Nährstoffversorgung untersucht: Omnivoren (OV), Ovo-Lacto-Vegetarier (VG) und Veganer (VN).

Rund ein Viertel der Studienteilnehmer rauchte – unabhängig von der Ernährungsweise. Ein Alkoholkonsum von ein- bis zweimal pro Woche war bei den Veganern weniger als halb so häufig anzutreffen als bei den anderen beiden Gruppen (ca. 15 % gegenüber rund 35 %). Ganz auf Alkohol verzichteten 29 % der Veganer gegenüber 6 % bei den Vegetariern und 3 % bei den Omnivoren. Bei Sport und Bewegung gab es hingegen kaum Unterschiede. Die Energieaufnahme (in kcal) und der Fettkonsum unterschieden sich in den Gruppen nur wenig.

Die Autoren der Studie stellen fest, dass alle drei Ernährungsweisen bei gewissen Nährstoffen Mängel aufweisen können. Es ist ihnen deshalb unmöglich, anhand ihrer Messwerte zu sagen, welche Ernährungsweise die gesündeste ist. Mit anderen Worten: Egal wie man sich ernährt – man sollte immer auch auf eine gesunde Ernährung achten.

Einige bemerkenswerte Werte aus den Messungen:

	Omnivoren	Vegetarier	Veganer
Anzahl Personen	100	53	53
BMI [kg/m ²]	23	22,5	21,6
Vitamin C [µmol/l]	55	69	72
Folsäure [nmol/l]	14	17	26
Vitamin B6 [nmol/l]	22	16	27

Bei mehr als der Hälfte (58 %) der Omnivoren stellte man einen Folsäuremangel fest. Demgegenüber waren nur 30 % (Vegetarier) bzw. 13 % (Veganer) von diesem Mangel betroffen.

Andererseits hatten 47 % der Veganer einen zu niedrigen Zink-Wert im Blut (gegenüber 19 % der Vegetarier und 11 % der Omnivoren).

Und beim Vitamin B6 schneiden die Vegetarier am schlechtesten ab (mit 59 % zu niedrige Werte gegenüber 29 % bei den Omnivoren und 25 % bei den Veganern).

Auch wenn die wenigen untersuchten Personen nicht unbedingt als repräsentativ für die Gesamtbevölkerung gelten können und wichtige Gesundheitsparameter nicht untersucht wurden, so kann man aus den Resultaten bereits herauslesen, dass bei jeder Ernährungsweise Fehler gemacht werden können.

Dass es bei den untersuchten Veganern überhaupt einzelne darunter hatte, die einen Folsäuremangel aufwiesen, deutet darauf hin, dass ihre Ernährung nicht sehr gesund ist. Gemäss Ernährungsprotokoll konsumierten die teilnehmenden Veganer am meisten Zucker und sogar das nur in tierischen Nahrungsmitteln vorkommende Cholesterin (auch wenn dieser Wert rund 20 mal geringer war als bei den anderen Gruppen). Eine vegane Ernährung muss nicht unbedingt gesund sein, sie ist aber eine gute Voraussetzung, um sich gesund zu ernähren.

Ob finanzielle Unterstützung des Schweizerischen Vitamininstituts die Resultate dieser Studie beeinflusst haben, ist uns nicht bekannt.

Letzte Aktualisierung: 01.06.2016

Weitere Infos:

Originalstudie: ["Micronutrient status and intake in omnivores, vegetarians and vegans in Switzerland."](#) [2]

Source URL (modified on 01.06.2016 - 07:47): <https://www.swissveg.ch/node/1817?language=it>

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/node/1817?language=it>

[2] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26502280>