

## Warum ist eine pflanzenbasierte Ernährung gesund?



[1]

Die ökologischen und ethischen Argumenten für eine vegane Lebensweise sind eindeutig und stark: Ohne tierische Produkte geht es Umwelt und Tieren besser. Doch bei der Diskussion um die gesundheitlichen Auswirkungen einer pflanzenbasierten Lebensweise scheinen die Argumente weniger klar. Immerhin stimmen Ernährungsfachleute aber in einem Punkt zu: Wir essen zu viel tierische und zu wenig pflanzliche Nahrung.

### Wie gesund sind wir wirklich?

Wie viel ist «zu viel», und weshalb sind tierische Nahrungsmittel ein Problem? Werfen wir doch einmal einen Blick auf die Gesundheitsprobleme unserer Zeit:

- Krankhaftes Übergewicht (Adipositas)  
Rund die Hälfte der deutschsprachigen Bevölkerung ist heute als übergewichtig zu bezeichnen (ein BMI > 25).[1](#)
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen  
In Deutschland sind 40 Prozent aller Todesfälle auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen zurückzuführen.[2](#) Das ist damit die häufigste Todesursache – wie in allen anderen Industrienationen auch.
- Impotenz  
14 bis 19 Prozent der Männer in Europa sind impotent. Und jede zehnte Partnerschaft bleibt aufgrund von Unfruchtbarkeit ungewollt kinderlos.[3](#)
- Krebs  
Nach vorsichtigen Schätzungen ist eine Fehlernährung für rund 30 Prozent aller Krebserkrankungen verantwortlich. Das ist gleich viel wie aufgrund von Tabakkonsum.
- Diabetes mellitus  
Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt, dass global etwa 10 Prozent der Bevölkerung an Diabetes Typ 2 leiden.[4](#) Tendenz stark steigend.

Offensichtlich ist es nicht die Ernährung der wenigen Veganer die für diese chronischen Leiden verantwortlich ist, sondern die übliche fleisch- und milchbasierte Ernährung der Durchschnittsbevölkerung. Wenn auch mit einer gesunden, veganen Ernährung nicht alle Krankheitsbilder geheilt werden können, so trägt sie doch entscheidend zur Vorbeugung von Erkrankungen sowie Unterstützung der Heilung bei. Dabei sind es nicht die sogenannten Superfoods, die von Marketingexperten so gerne herausgehoben werden, sondern Gemüse und Früchte mit ihren überlebenswichtigen Vitalstoffen, die wir in der pflanzlichen Nahrung finden. Sie sind es, die unserem Körper die notwendigen Nährstoffe liefern, die er braucht um leistungsfähig und gesund zu bleiben.

### Pflanzenpower-Stoffe

Eine Auswahl der grundlegenden Stoffe, die pflanzliche Nahrung für uns so wichtig macht:

## **Antioxidantien – sekundäre Pflanzenstoffe**

Pflanzliche Nahrungsmittel sind reich an Antioxidantien, die unseren Körper vor schädlichen Umwelteinflüssen schützen können. Daneben gibt es aber noch weitaus mehr gesundheitlich wertvolle Bestandteile in der pflanzlichen Ernährung, die grossteils noch nicht (vollständig) erforscht sind. Diese sogenannten «sekundären Pflanzenstoffe» sind ebenfalls ein wesentlicher Vorteil bei einer vollwertigen veganen Ernährung. Denn alles spricht dafür, dass sie den Organismus über die Wirkung als Antioxidantien hinaus ständig darin unterstützen, die Entstehung von Krebs zu verhindern, schon vorhandene Krebszellen zu behindern und Tumore zu bekämpfen.

## **Faserstoffe**

Pflanzliche Faserstoffe kommen in tierischen Produkten kaum vor. Dabei sind sie nicht nur wichtig für eine gesunde Verdauung, sondern sättigen den Körper, ohne ihm (unnötige) Kalorien zuzuführen. Eine vollwertige vegane Ernährung enthält am meisten der wichtigen Faserstoffe und trägt somit am besten zu einer gesunden Ernährung bei, die das Körpergewicht nicht in die Höhe treibt.

## **Vitamin C**

Nur pflanzliche Produkte enthalten Vitamin C in ausreichender Menge. Eine Aufnahme ist notwendig und unterstützt ebenfalls die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung. Ein Mangel an Vitamin C wird im Bereich der Komplementärmedizin mit vielen Problemen assoziiert sowie mit Erhöhung der Wahrscheinlichkeit an Krebs zu erkranken.

## **Folsäure (Folat)**

Auch dieses wichtige Vitamin kommt hauptsächlich in pflanzlichen Produkten vor. Bekannterweise wird werdenden Müttern empfohlen, Folsäure vor und während der Schwangerschaft einzunehmen, um Missbildungen des Ungeborenen zu vermeiden. Weniger bekannt ist, dass Folsäure auch bezüglich der Vermeidung von seniler Demenz, Alzheimer, Depressionen und hohem Blutdruck hilfreich ist.<sup>2</sup> Immer mehr Nahrungsmittel werden deshalb heute zusätzlich mit Folsäure angereichert, um diesen Mangel bei Mischkost auszugleichen. Viel zielführender wäre aber eine Ernährung mit reichlich Blattgemüse, bei der erst gar kein Folatmangel aufkommt.

## **Eisen**

Über Eisen gibt es viel zu sagen. An dieser Stelle nur so viel: Wussten Sie, dass es praktisch kein natürliches Lebensmittel gibt, welches kein Eisen enthält? Und trotzdem ist Eisenmangel weit verbreitet. Insbesondere sind davon Frauen betroffen, da sie über die Menstruation Blut (inklusive Eisen) verlieren. Rund jede fünfte gebärfähige Frau in Europa hat Eisenmangel. Dies betrifft keinesfalls nur Veganerinnen, ganz im Gegenteil – viele Frauen, die hauptsächlich Fleisch konsumieren, sind davon betroffen. Wie kommt das? Eine Erklärung ist, dass durch eine hohe Eiweissaufnahme, insbesondere aus tierischen Quellen, die Menstruation verstärkt und somit der monatliche Eisenverlust vergrössert wird. Zudem hemmt der Konsum von Kuhmilchprodukten die Eisenaufnahme und enthält selbst kaum Eisen. Eine Ernährung, die nicht übermässig viel Eiweiss, dafür einen hohen Anteil an Rohkost enthält, reduziert – bei einem auch sonst gesunden Lebensstil – den monatlichen Blutverlust meist stark. Ein Eisenmangel hat also nicht in erster Linie damit zu tun, wie viel Eisen jemand aufnimmt, sondern hängt eher davon ab, wie viel er abgibt.

## **Vegan im Alltag**

Für eine gesunde Ernährung mögen Tabellen zwar hilfreich sein, um beruhigt festzustellen, was an Notwendigem in pflanzlichen Lebensmitteln alles enthalten ist. Für den veganen Alltag eines gesunden Erwachsenen sind sie jedoch völlig unnötig. Denn der Mensch ist mehr als nur die Summe seiner Teile, und genau dies macht das Thema Ernährung zu einer solchen Herausforderung. Denn nur weil man von einem wichtigen Nährstoff genügend konsumiert, bedeutet dies nicht zwingend, dass der Körper davon auch genügend aufnehmen oder verwerten kann. Unser Körper reguliert die Aufnahme von Nährstoffen und ist auf bestimmte Kombinationen in der Nahrung angewiesen. Meist findet man die Kombinationen in idealer Form bereits in naturbelassenen Nahrungsmitteln – im Gegensatz zu Präparaten zur Nahrungsergänzung. Wer seine Ernährung auf der Basis von pflanzlichen Nahrungsmitteln aufbaut, hat auf jeden Fall bereits einen wichtigen Schritt in die richtige Richtung getan. Wer diese

Pflanzenpower, welche uns die Natur zur Verfügung stellt, abwechslungsreich, saisonal und sättigend zusammenstellt, erfüllt alle Anforderungen an eine umfassend gesunde Ernährung.

Letzte Aktualisierung: 07.05.2019

Fussnoten:

1. Obesity and the Economics of Prevention: Fit not Fat, OECD, 23.9.2010
2. Vgl. [www.destatis.de/DE/Publikationen/Thematisch/Gesundheit/Todesursachen/Tod...](http://www.destatis.de/DE/Publikationen/Thematisch/Gesundheit/Todesursachen/Todesursachen.html) [2]
3. «Tabu Impotenz – Vom harten Mann und anderen Lügen», <http://future.arte.tv/de/tabu-impotenz-0> [3]
4. Burden: mortality, morbidity and risk factors., [www.who.int/nmh/publications/ncd\\_report\\_chapter1.pdf](http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_chapter1.pdf) [4]
5. «Mit Folsäure dem Vergessen entgegenwirken», [www.fols](http://www.folsaeure.ch/rund-um-folsaeure/demenzhirnleistung.html) [5]äure.ch/rund-um-folsaeure/demenzhirnleistung.html

Weitere Infos:

- [Mangel bei Fleischkonsum](#) [6]: Kaum beachtet.
- Quellenangabe für diesen Artikel und Buchempfehlung: Ruediger Dahlke, Renato Pichler: [Veganize your life](#) [7], ISBN 978-3-570-50181-8: [www.veganize.org](http://www.veganize.org) [8]
- [Vitamin B12](#) [9]
- [Tipps für eine ausgewogene, gesunde Ernährung](#) [10]

**Source URL (modified on 05/07/2019 - 16:50):** <https://www.swissveg.ch/node/2027?language=en>

## Links

- [1] <https://www.swissveg.ch/node/2027?language=en>  
[2] <http://www.destatis.de/DE/Publikationen/Thematisch/Gesundheit/Todesursachen/Todesursachen.html>  
[3] <http://future.arte.tv/de/tabu-impotenz-0>  
[4] [http://www.who.int/nmh/publications/ncd\\_report\\_chapter1.pdf](http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_chapter1.pdf)  
[5] <http://www.fols>  
[6] <https://www.swissveg.ch/mangelerscheinungen>  
[7] <https://www.exlibris.ch/de/buecher-buch/deutschsprachige-buecher/ruediger-dahlke/veganize-your-life/id/9783570501818>  
[8] <http://www.veganize.org>  
[9] <https://www.swissveg.ch/VitaminB12>  
[10] [https://www.swissveg.ch/Tipps\\_gesunde\\_Ern%C3%A4hrung](https://www.swissveg.ch/Tipps_gesunde_Ern%C3%A4hrung)