

Vegetarische Empfehlungen der USA und Kanada



[1]

Die AND (Academy of Nutrition and Dietetics) haben das wohl bekannteste Positionspapier zur vegetarischen Ernährung herausgegeben.

«Es ist die Position der amerikanischen ernährungswissenschaftlichen Gesellschaft und der Ernährungswissenschaftler von Kanada, dass eine entsprechend geplante vegetarische Ernährung gesund und ernährungsmässig vollwertig ist und gesundheitliche Vorteile bei der Vermeidung und Behandlung bestimmter Krankheiten bringt.»

Das zentrale Statement dieses zwölf Seiten umfassenden Papiers, das sich auf 117 Quellen abstützt, von 4 Autoren zusammengestellt und von elf Wissenschaftlern überprüft und freigegeben wurde, lautet wie folgt:

«Es ist die Position der ADA, dass eine entsprechend geplante vegetarische, inklusiv vegane, Ernährung gesund und ernährungsmässig ausreichend ist und gesundheitliche Vorteile bei der Vorbeugung und Behandlung bestimmter Krankheiten bietet.»

Ausserdem spricht sich die ADA sogar positiv für die vegane Ernährung aus:

«Eine gut geplante vegane oder andere Art der vegetarischen Ernährung ist für jede Lebensphase geeignet, inklusive während der Schwangerschaft, Stillzeit, Kindheit und in der Pubertät ...»

Was bedeutet dieses Positionspapier?

Das Positionspapier ist ein Meilenstein in der Anerkennung der vegetarischen und veganen Ernährung in der Gesellschaft und in der Schulmedizin. Die AND zog mit ihrem Positionspapier einen Schlussstrich unter die ständigen Mutmassungen, dass Vegetarier unter Mangelerscheinungen leiden. Sie sprach sich damit als anerkannte grosse Organisation für die vegetarische, ja sogar für die vegane Ernährung aus.

Diesem Positionspapier ging eine lange Entwicklung voraus. In den USA hat sich in den letzten Jahren die Propagierung der «plant-based diet» durchgesetzt. Diese hauptsächlich aus vegetarischen Nahrungsmitteln zusammengesetzte Ernährung mit einem hohen Anteil an Früchten und Gemüsen fand in den letzten Jahren immer mehr Unterstützer: die Amerikanische Herzvereinigung, die Schlaganfallstiftung, das Nationale Gesundheitsinstitut der USA, die amerikanische Krebsvereinigung und andere.

Obwohl alle diese Empfehlungen darauf abzielten, den Konsum an tierischen Produkten zu verringern, bezog niemand direkt Stellung zur vegetarischen Ernährung. Man glaubte weiterhin, dass man wenigstens ein bisschen Fleisch oder ein bisschen Fisch essen sollte, um gesund zu bleiben. Diesen letzten Schritt zur vegetarischen Ernährung überwand das Positionspapier der AND.

Krankheiten

Nach einem Kapitel, in dem auf die verschiedenen Personengruppen eingegangen wird (Kindheit, Pubertät, Schwangerschaft, Stillzeit, Alter, Sportler), wird in einem ausführlichen Kapitel auch zu einigen konkreten Krankheiten Stellung genommen, welche durch die vegetarische Ernährung vorgebeugt werden können. Die einzelnen Abschnitte lauten: Übergewicht, kardiovaskuläre Krankheiten (Herzinfarkt, Angina pectoris usw.), Bluthochdruck, Diabetes vom Typ 2, Krebs, Osteoporose, Nierenerkrankungen, Demens, Ausstülpungen (Divertikel) im Darm, Gallensteine, rheumatische Arthritis.

Es wird bei diesen zum Teil sehr weit verbreiteten Erkrankungen zusammengefasst, welche positiven Resultate wissenschaftliche Studien mit vegetarischer bzw. veganer Ernährung bezüglich dieser Erkrankungen zeigten.

Vegetarismus in der Öffentlichkeit

Das letzte Kapitel des Positionspapiers zeigt, wie die öffentlichen Institutionen der USA (Schulen usw.) die vegetarische Ernährung zurzeit behandeln. Unter anderem erfährt man dabei, dass das US-Militär dafür sorgt, dass auch immer etwas Vegetarisches im Angebot ist. Auch das kanadische Militär offeriert immer mindestens ein vegetarisches Gericht zu jeder Mahlzeit. 10 bis 15% der kanadischen Militärs wählen bereits die vegetarische Variante.

Letzte Aktualisierung: 28.08.2017

Weitere Infos:

- Die ADA hat sich zu A.N.D. umbenannt (Academy of Nutrition and Dietetics) und 2015 ein aktualisiertes Positionspapier mit ähnlichem Inhalt veröffentlicht: [Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets](#) [2]
- Veröffentlicht wurde das Positionspapier der ADA im: [Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics](#) [3]. 2003;103:748-765.
- ?Auf der [Internetseite der AND](#) [4] kann dieses Positionspapier heruntergeladen werden.
- ?Dies etwas ältere deutsche Übersetzung der ganzen Studie finden Sie [hier als PDF und als Webdokument \(HTML\)](#). [5]
- Auch eine italienische Übersetzung ist davon im Internet abrufbar: [Posizione dell'American Dietetic Association e dei Dietitians of Canada: Diete Vegetariane](#) [6]

Source URL (modified on 08/28/2017 - 14:40): <https://www.swissveg.ch/node/211?language=en>

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/node/211?language=en>

[2] <http://www.eatrightpro.org/~media/eatrightpro%20files/practice/position%20and%20practice%20papers/position%20papers/vegetarian-diet.ashx>

[3] <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212267216311923>

[4] <http://www.eatrightpro.org/resource/practice/position-and-practice-papers/position-papers/vegetarian-diets>

[5] <http://www.vegetarismus.ch/heft/2003-3/ADAdeutsch.pdf>

[6] http://www.scienzavegetariana.it/nutrizione/ADA_ital.htm