

Klinische Studie des PCRM: Vegane Ernährung besteht Geschmackstest



[1]

Aufbauend auf einer Studie des Physician's Committee for Responsible Medicine (PCRM) zum prämenstruellen Syndrom (PMS) und Menstruationsschmerzen bewertete Dr. med. Neal Barnard mit seinen Kollegen die Akzeptanz der veganen Kostform, an die sich alle Teilnehmerinnen der Studie halten mussten. Die Ergebnisse, die im Journal of Nutrition Education vom November/Dezember 2000 veröffentlicht wurden, bestätigten, dass eine vegane Ernährung, frei von Fleisch, Milchprodukten und Eiern, auf genauso hohe Akzeptanz stiess wie die gewohnte Ernährung.

Obwohl viele Ärzte zögern, ihren Patienten eine vegane Kostform zu verschreiben, aus Angst, diese schränke sie zu sehr ein, bleiben viele Patienten ein Leben lang dabei, wenn sie diese Ernährung erst einmal ausprobiert haben. Dabei spielen offensichtlich mehrere Faktoren eine Rolle.

Zunächst einmal muss man bei normalen kalorienreduzierten Diäten kleinere, weniger geschmacksintensive Portionen dessen zu sich nehmen, was man bereits sein ganzes Leben lang isst. Den meisten Menschen läuft beim Gedanken an eine kleine Portion Huhn oder Fisch mit einem bisschen gedämpften Gemüse nicht gerade das Wasser im Munde zusammen. Vegane Menüs dagegen bieten grosszügige Portionen und frischen Geschmack. Zweitens: Mit veganer Ernährung erzielt man Ergebnisse. Trotz allen Bemühungen beim Kalorienzählen und Wiegen von Nahrungsmitteln erzielen Patienten, die auf kalorienarme Kost achten müssen, meist nur geringe Ergebnisse beim Gewichtsverlust und beim Senken des Cholesterinspiegels. Dies führt häufig zu Entmutigung und oft auch dazu verführt, sich wieder fettreich zu ernähren.

Schliesslich spielt die soziale Unterstützung noch eine entscheidende Rolle. Wenn man jüngere und ältere Familienmitglieder dazu ermutigt, sich ebenfalls vegan zu ernähren (bei den meisten «Modediäten» wohl kaum möglich), an Veranstaltungen vegetarischer Organisationen vor Ort oder an veganen Kochkursen teilnimmt und sich und andere über die unzähligen positiven gesundheitlichen Auswirkungen einer veganen Ernährung informiert, trägt all dies zum Erfolg bei.

«Was tiefe Einschnitte in die Ernährung anbelangt, so sind Leute anscheinend mit steigender Notwendigkeit zunehmend dazu bereit, diese Änderung auch durchzuführen. Das gilt insbesondere dann, wenn schnell positive Ergebnisse erkennbar werden und sie sich besser fühlen als zuvor», meint Dr. Barnard. Fran, eine Teilnehmerin an der Studie, bemerkt: «Beim Wechsel zu einer veganen Ernährungsweise ist das Einkaufen von Lebensmitteln einfach. Man meidet nur die Fleischtheke und den Bereich für Milchprodukte. Die neuen Nahrungsmittel, die man so entdeckt, sind ein wahrer Genuss.»

Das Schöne an der veganen Ernährung ist ihre Vielseitigkeit. Wenn man den Blick weg von tierischen Produkten hin zu den unzähligen kulinarischen Kreationen wendet, die aus Gemüse, Vollkorn, Obst und Hülsenfrüchten zubereitet werden – und fast ohne Mengenbeschränkung verzehrt werden können –, kann der Patient aufatmen und ohne Mühe sein Übergewicht verlieren.

Kristine Kieswer
(Übersetzt aus dem Englischen von Eva Stabenow)

Letzte Aktualisierung: 16.03.2015
Weitere Infos:

Obiger Text wurde in der Frühlingsausgabe 2001 des Magazins des PCRM veröffentlicht. www.pcrm.org [2]

Source URL (modified on 16.03.2015 - 08:37): <https://www.swissveg.ch/node/452>

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/node/452>

[2] <http://www.pcrm.org>