

Mangel bei Fleischkonsum



[1]

Vorsicht vor Mangelerscheinungen bei gemischter Kost

Fast jeder Artikel, der sich mit der vegetarischen oder veganen Ernährung befasst (und nicht ausschliesslich Ethik, Tierschutz oder Ökologie behandelt), betont, dass man darauf achten sollte, keine Mangelerscheinungen durch eine pflanzenbasierte Ernährung zu erhalten. Ist diese «obligatorische» Warnung gerechtfertigt? Und weshalb hört man selten eine solche Warnung bei der Ernährung mit Fleisch?

«Worauf müssen Veganer achten, um keine Mangelerscheinungen zu bekommen?» Dies ist wohl die beliebteste Fragestellung vieler Autoren, wenn es um diese Lebensweise geht. Dieselben Autoren würden nie zum Thema «Worauf müssen Fleischesser achten, um keine Mangelerscheinungen zu bekommen?» schreiben.

Die Logik hinter der üblichen Argumentation ist: Fleisch enthält viele verschiedene Inhaltsstoffe. Da der Mensch auch aus Fleisch besteht, ist im tierischen Fleisch alles enthalten, was der menschliche Körper zu seinem Aufbau benötigt. Deshalb werde es schwieriger, ohne Fleisch alle nötigen Stoffe zu sich zu nehmen.

Die Tatsachen sind allerdings nicht so eindeutig. Kein Vegetarier oder Veganer lässt einfach Fleisch und andere tierische Produkte weg, sondern ersetzt sie meist durch gesunde pflanzliche Produkte (Getreide, Reis, Hülsenfrüchte, Früchte, Gemüse). Schliesslich ist eine vegetarische oder vegane Ernährung keine Diät, bei der man seine Ernährung einfach reduziert, sondern man stellt sie nur anders zusammen.

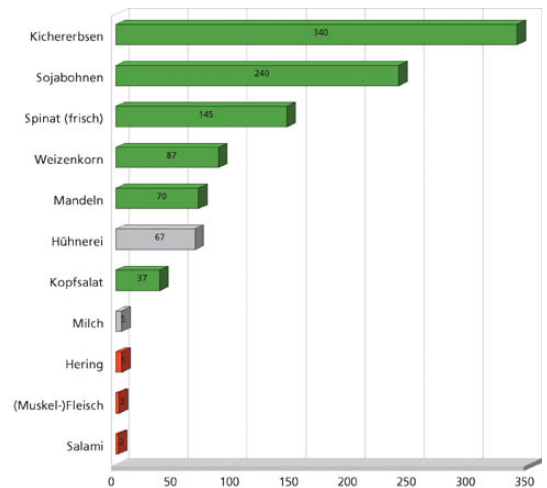
Deshalb hier einmal die Sicht auf mögliche Mangelerscheinungen von Fleischessern. Diese Seiten werden kaum je als positive Aspekte der pflanzenbasierten Ernährung in den Massenmedien berücksichtigt.

Folsäure

Fleischesser leiden so häufig unter einem Mangel am B-Vitamin Folsäure (=Folat), dass das Bundesamt für Gesundheit darüber nachdenkt, Grundnahrungsmittel mit diesem Vitamin anzureichern. In der Schweiz wird rund 300 Nahrungsmitteln bereits Folsäure zugesetzt. Da gute Folsäurelieferanten vor allem Nahrungsmittel sind, die mehr von Vegetariern konsumiert werden (Salat, Gemüse, Vollkornprodukte), und Fleisch nur sehr wenig davon enthält, ist bei fleischreicher Nahrung besonders auf genügend Folsäurezufuhr zu achten. Bei fleischessenden Frauen mit Kinderwunsch sollte eine Nahrungsergänzung mit Folsäuretablettchen in Betracht gezogen werden, um eine Missbildung des ungeborenen Kindes in den ersten Schwangerschaftswochen zu vermeiden.

Ein Folsäuremangel kann auch Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, wie zum Beispiel die Arteriosklerose, fördern.

Folsäuregehalt einiger Nahrungsmittel in Mikrogramm pro 100 g:



Vitamin C

Das lebenswichtige Vitamin kommt hauptsächlich in Früchten und Gemüse vor. Fleisch und andere tierische Produkte enthalten praktisch kein Vitamin C. Darum sollten vor allem Fleischesser darauf achten, genügend Vitamin C aufzunehmen, und deshalb mindestens 5 Portionen Früchte bzw. Gemüse pro Tag konsumieren.

Nahrungsfasern

Tierische Produkte enthalten praktisch keine Nahrungsfasern. Deshalb sollten vor allem Nicht-Vegetarier (und Nicht-Veganer) darauf achten, genügend der wichtigen Nahrungsfasern zu sich zu nehmen. Die heute weitverbreiteten chronischen Verstopfungen sind eine Folge des zu geringen Konsums ballaststoffreicher pflanzlicher Nahrungsmittel.

Nahrungsfasergehalt (g/100 g):	
Fleisch	0
Fische	0
Eier	0
Milch	0
Käse	0
Tomate	1.2
Reis, poliert	1.4
Kopfsalat	1.6
Banane	2.0
Brokkoli	3.0
Vollkornreis	3.0
Weissbrot	3.6
Vollkornbrot	6.6

Mandeln	15.0
---------	------

Zu viel statt zu wenig

Fleischesser sollten bei ihrer Ernährung darauf achten, nicht zu viele Fette (inkl. Cholesterin), zu viel Purinsäure, zu viele konzentrierte Umweltgifte und Medikamentenrückstände aufzunehmen. Diese Substanzen, welche in tierischen Produkten gegenüber den pflanzlichen Produkten in konzentrierterer Form vorkommen, können gravierende gesundheitliche Nachteile mit sich bringen, da der menschliche Körper kaum Möglichkeiten hat, diese Stoffe in grösseren Mengen zu verarbeiten oder auszuscheiden.

Bekommt der Körper von einem Nährstoff zu wenig, kann man den Nährstoff einfach ergänzen. Wird der Körper aber mit ungesunden Stoffen belastet, ist es schwer, diese wieder aus dem Körper zu entfernen.

Neutralität

Ist es angebracht angesichts dieser Tatsachen, bei jedem Artikel über die vegetarische oder vegane Ernährung auf mögliche Mangelerscheinungen hinzuweisen? Wohl kaum. Jede einseitige Ernährung ist problematisch, ob mit oder ohne Fleisch. Besonders lächerlich wird es, wenn (was häufig vorkommt) Vegetariern dazu geraten wird, genügend Früchte und Gemüse zu konsumieren.

Natürlich kann man auch bei sehr einseitiger vegetarischer oder veganer Ernährung mangelernährt sein, ebenso wie bei einer einseitigen fleischorientierten Ernährung. Wenn jedoch ein Veganer sich falsch ernährt, wird dies als Beweis angesehen, dass die vegane Ernährung grundsätzlich problematisch sei, wenn ein Fleischesser Mangelerscheinungen erhält, wird dies als persönliches Problem der entsprechenden Person bewertet. Dies erweckt bei den Konsumenten der Massenmedien die Vorstellung, dass die vegane Ernährung eher zu Mangelerscheinungen führt.

Renato Pichler

- [Warum ist Vitamin B12 für Veganer so wichtig?](#) [2]

Letzte Aktualisierung: 05.03.2019

Weitere Infos:

- Studien zeigen: Folsäure-Nahrungsergänzungen haben die gegenteilige Wirkung von natürlicher Folsäure in der Nahrung:
 - [Too much folate: a risk factor for cancer and cardiovascular disease?](#) [3], Januar 2009
 - [Folic acid and risk of prostate cancer: results from a randomized clinical trial](#) [4], März 2009
 - [Folic acid for the prevention of colorectal adenomas: a randomized clinical trial](#) [5], Juni 2007
- [Vorteil für die Gesundheit ist umstritten](#) [6] (zur Folsäureanreicherung von Nahrungsmittel) , saldo 2003/8
- [Folsäureseite](#) [7] des Schweizer Bundesamtes für Gesundheit (BAG).
- [Immer mehr Kreise empfehlen eine vegetarische Ernährung](#) [8] (Artikel über das [Positionspapier](#) [9] der weltweit grössten Vereinigung von Ernährungsexperten zur vegetarischen Ernährung), Vegi-Info 2003/3
- [Anatomievergleich: Früchteesser – Fleischesser](#) [10]
- [Die Muttermilch von Vegetarierinnen ist gesünder](#) [11] (da sie weniger Schadstoffe mit der Nahrung aufgenommen haben), Vegi-Info 2005/3
- [Dioxin und andere Gifte in Nahrungsmitteln](#) [12], Vegi-Info 1999/2
- BBC: [Folic acid protects baby hearts](#) [13], 12. Mai 2009

Source URL (modified on 05.03.2019 - 16:51): <https://www.swissveg.ch/mangelerscheinungen>

Links

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

[2] <http://swissveg.ch/b12>

-
- [3] http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19057184?ordinalpos=3&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_DefaultReportPanel.Pubmed_RVDocSum
- [4] [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez?orig_db=PubMed&db=pubmed&cmd=Search&term=%22Journal%20of%20the%20National%20Cancer%20Institute%22\[Jour\]%20AND%202009\[pdat\]%20AND%20figure%20of%20first%20author](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez?orig_db=PubMed&db=pubmed&cmd=Search&term=%22Journal%20of%20the%20National%20Cancer%20Institute%22[Jour]%20AND%202009[pdat]%20AND%20figure%20of%20first%20author)
- [5] http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17551129?ordinalpos=3&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_DefaultReportPanel.Pubmed_RVDocSum
- [6] http://www.ktipp.ch/themen/beitrag/1017495/Vorteil_fuer_die_Gesundheit_ist_umstritten
- [7] <http://www.bag.admin.ch/themen/chemikalien/00238/07698/13215/index.html?lang=de>
- [8] http://www.vegetarismus.ch/heft/2003-3/vegetarische_ernaehrung.htm
- [9] http://www.vrg.org/nutrition/2009_ADA_position_paper.pdf
- [10] <http://www.swissveg.ch/node/219>
- [11] <http://www.swissveg.ch/node/317>
- [12] <http://www.vegetarismus.ch/heft/99-2/dioxin.htm>
- [13] <http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/8045212.stm>