

# GESUNDHEITSECKE

## Veganismus: Mangelernährung oder Gesundheitsvorteil?

FULDA (vt). Ein klassisches Beispiel: Lisa kommt von der Schule nach Hause und stochert lustlos in ihrem Mittagessen herum. Die Fischstäbchen, die sie doch sonst so liebte, werden nicht angerührt. Stattdessen landen „blanke“ Kartoffeln mit ein wenig Spinat auf dem Teller. Ihre Eltern sind besorgt.

Was auf den ersten Eindruck nach einer strengen Diät aussieht, entpuppt sich bei genauerem Hinsehen als relativ verbreitete Lebensweise. Veganer verzichten auf jegliche Produkte, die von Tieren stammen. Dazu zählen Fleisch, Eier, Milchprodukte, aber auch Leder (als Kleidungsstück) und Honig. Die Beweggründe hierfür sind vielfäl-

tig: Häufig spielen ethische Ansichten (z.B. Ablehnung von Massentierhaltung) oder Umweltschutz eine wichtige Rolle. Darüber hinaus können aber auch biologische oder psychologische Gründe eine Rolle spielen: Menschen mit Allergien können im Veganismus eine neue Identität entdecken. Viele Veganer berichten außerdem, dass sie sich fitter und energiereicher fühlen, wenn sie keine tierischen Produkte konsumieren.

**Was ist mit Nährstoffmangel?** Studien zufolge ist eine ausgewogene vegane Ernährungsweise besonders reich an Magnesium, Vitamin C und Ballaststoffen. Grüne Blattgemüse und Tofu sind eine starke Calciumquelle,

und Hülsenfrüchte liefern wertvolle Proteine. Dennoch sollte Vitamin B12 eine besondere Beachtung geschenkt werden: Dieses Vitamin wird von Mikroorganismen (z.B. Bakterien) hergestellt und häufig durch Milchprodukte oder Fleisch aufgenommen. Veganern fehlt diese „natürliche“ Quelle und sie sind deshalb auf angereicherte Produkte (z.B. Sojamilch) oder Algenpräparate angewiesen. Dennoch scheinen Veganer Statistiken zufolge einen geringeren Bodymaß-Index, niedrigeren Blutdruck und sowie ein geringes Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen zu haben.

**Was isst ein Veganer?**

Alles – solange es pflanzlichen

Ursprungs ist. Die Basis sollten idealerweise Obst, Gemüse und Vollkornprodukte bilden. Diverse Nuss-, Hafer- und Sojamilchsorten sowie Hülsenfrüchte, Nüsse und Öle stehen außerdem auf dem Speiseplan. Was vielen unbekannt ist: Selbst diverse Zartbitterschokoladen sind eine (vegane!) Versuchung.

**„Veganisierung“ der Welt?**

Vegane Extremsportler wie zum Beispiel Patrick Baboumian, Kraftsport-Weltrekordhalter aus Fulda, machen es vor – Lisa macht es nach. Die Entscheidung, auf tierische Produkte zu verzichten, fällt nicht jedem leicht. Am Ende des Tages entscheiden der Wille und das Wohlbefinden des Einzelnen.

*Die Gesundheitsecke erscheint regelmäßig jeden zweiten Samstag im Monat auf den „Kreisseiten“ und informiert über wichtige Themen beziehungsweise Projekte aus dem Gesundheitsbereich.*