



Vegan ist nicht gleich gesund

Die Nährstoffversorgung hängt stark von der individuellen Ernährungsweise ab: Man kann auch vegan extrem ungesund leben. Ob eine längerfristige vegetarische oder vegane Ernährung problematisch ist, kann derzeit nicht abschließend beurteilt werden. Jedoch ist bei Veganern – sie kommen schneller in den Bereich des Untergewichts – der Übergang zur milden Anorexie fließend.

Sophie Fessel

Grundsätzlich ist eine Ernährung, die sich in Richtung vegetarisch oder vegan bewegt, die gesündere Ernährung als eine, die stark durch Fleischkonsum charakterisiert ist“, betont Univ. Prof. Kurt Widhalm, Präsident des Österreichischen Akademischen Institutes für Ernährungsmedizin. Die Frage sei aber, ob alle notwendigen Mikronährstoffe in ausreichender Menge zugeführt werden könnten, wenn man kein Fleisch oder keine tierischen Produkte zu sich nimmt. Bei einer vegetarischen Ernährungsform sei – so Widhalm – ein ausgeprägter Mangel an Mikronährstoffen unwahrscheinlich, aber nicht ganz ausgeschlossen. Bei einer veganen Ernährungsform hingegen sind Mangelerscheinungen häufig und diesen sollte vorgebeugt werden.

„Die Langzeitfolgen
der veganen
Ernährung sind
unbekannt.“

Priv. Doz. Karin Amrein
Klinische Abteilung für Endokrinologie
und Diabetologie,
MedUni Graz

Besonders die längerfristigen Auswirkungen einer veganen Ernährungsform sind nicht bekannt, da die vegane Ernährung erst in den letzten Jahren und Jahrzehnten in ihrer Häufigkeit zugenommen hat, erläutert Priv. Doz. Karin Amrein von der Klinischen Abteilung für Endokrinologie und Diabetologie an der Medizinischen Universität Graz. „Die Langzeitfolgen der veganen Ernährung sind unbekannt. Es gibt zu wenige Daten, um abschließend sagen zu können: eine längerfristige oder sogar lebenslange vegane Ernährung sei kein Problem.“ Was jedoch jedenfalls ein Problem werden kann: die Orthorexie. Amrein dazu: „Veganer kommen aufgrund der eingeschränkten Ernährung auch schneller in den Bereich des Untergewichts. Der Übergang zur milden Anorexie ist fließend.“

Theoretische Modelle zeigen laut Widhalm, dass durch eine genau zusammengesetzte vegane Ernährung Defizite vermieden werden können. Allerdings müssten Veganer dafür auch selten verwendete Produkte zu sich nehmen, etwa Algen in ihre Ernährung einbeziehen. Auch Amrein betont, dass die Nährstoffversorgung stark von der individuellen Ernährungsweise abhängt. „Vegane Ernährung wird meist mit gesund gleichgesetzt und viele Veganer haben tatsächlich ein hohes Gesundheitsbewusstsein. Aber man kann auch extrem ungesund vegan leben. Vor allem hier besteht die Gefahr eines Nährstoffmangels.“

Da viele Veganer Defizite in den Mikronährstoffen aufweisen, empfiehlt Widhalm dringend, den Nährstoffstatus alle drei bis sechs Monate per Blutabnahme kontrollieren zu lassen. Hierbei sollten sämtliche Vitamine, Mineralstoffe und Mikronährstoffe und auch Proteinkomponenten inkludiert sein. „Außerdem sollte eine begleitende Kontrolle durch einen Arzt mit ÖÄK-Diplom für Ernährungsmedizin erfolgen. Diätologen können helfen, einen Ernährungsplan aufzustellen. Aber die Diagnose einer Mangelernährung muss vom Arzt gestellt werden, da hier eine spezifische Behandlung notwendig ist“, mahnt Widhalm.

Jedenfalls notwendig sei eine Supplementierung mit Vitamin B₁₂, betonen beide Experten, da dieses nicht ausreichend durch vegane Nahrungsmittel zugeführt werden kann. Aufgrund der teils schlechten Resorption empfiehlt Widhalm, Vitamin B₁₂ per Injektion zu verabreichen. Weiters treten bei sich vegan ernährenden Menschen oft Mängel an Omega 3-Fettsäuren, Eisen, Kalzium, Selen, sowie Zink und Magnesium auf.

Bei der Kontrolle des Nährstoffstatus sollte besonderes Augenmerk auf die korrekten Messwerte gelegt werden, betont Amrein. Im Falle des Eisenstatus sollte nicht das freie Eisen gemessen

werden, sondern Ferritin sowie in seltenen Fällen der lösliche Transferrin-Rezeptor. Da es sich bei Ferritin um ein Akut-Phase-Protein handelt, ist die gleichzeitige Messung des CRP-Werts zur Vermeidung von falsch hohen Werten notwendig.

Kalziummangel möglich

Da Milchprodukte eine Hauptquelle von Kalzium sind, könne bei veganer Ernährung auch ein Kalziummangel auftreten. Diesen zu messen stelle allerdings eine Herausforderung dar, da der Kalziumspiegel im Serum wenig über die Kalziumzufuhr aussagt. „Der Spiegel fällt erst bei extremem Mangel ab, etwa im Rahmen einer Rachitis oder einer Osteomalazie“, berichtet Amrein aus der Praxis. „Ob ausreichend Kalzium zugeführt wird, kann nur indirekt gemessen werden.“ Ein erhöhter Parathormon-Spiegel kann etwa auf einen Kalziummangel hinweisen. Auch die Messung des Vitamin D-Spiegels sei in diesem Fall angebracht, da ein schwerer Vitamin D-Mangel die Kalziumresorption verringert. Eine gute vegane Kalzium-Quelle ist Mineralwasser, dieses sollte daher mit Bedacht ausgewählt werden. Auch grünes Gemüse dient als vegane Kalzium-Quelle. Allerdings sei der Verzehr von großen Mengen an Gemüse notwendig, um den Bedarf zu decken, erläutert Amrein.

Viele Veganer versorgen sich über Milchersatzprodukte mit Kalzium, da diesen häufig Kalzium zugesetzt wird. „Ein hoher Konsum von Ersatzprodukten ist allerdings problematisch, da diese hoch verarbeitet sind und Konservierungsmittel wie Phosphate enthalten. Phosphat wird unterschätzt. Es ist ein Marker für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und damit das neue Cholesterin.“ Da Phosphat nur schwer ausgeschieden wird und ein erhöhter, noch im Normbereich befindlicher Phosphat- »

» spiegel mit einem schlechten Outcome assoziiert ist, sollte der Phosphatspiegel kontrolliert werden. „Veganer müssen besonders aufpassen: Kalzium bindet Phosphat. Wenn also bereits ein Mangel an Kalzium besteht und vorhandenes Kalzium vermehrt an das in erhöhten Mengen vorliegende Phosphat binden muss, kann sich die Kalzium-Problematik verschärfen“, erläutert Amrein.

Selenmangel unspezifisch

Unspezifische Mangelsymptome können auf einen Selenmangel zurückzuführen sein, den Amrein auch bei manchen veganen Patienten festgestellt hat. Selen, das meist mit tierischen Produkten zugeführt wird, spielt eine wichtige Rolle für Immunsystem und Schilddrüse. Paranüsse beispielsweise stellen eine pflanzliche Selenquelle dar.

Auch ein Mangel an Zink, das für Wundheilung und in der Entzündungsreaktion wichtig ist, kann bei Veganern auftreten. „Ein Zinkmangel ist allerdings nicht aufgrund der Ernährungsform vorhersehbar“, berichtet Widhalm aus der Praxis. „Auch bei gleicher Ernährungsweise weist ein Mensch einen Zinkmangel auf, während ein anderer ausreichend versorgt ist. Daher ist die individuelle Untersuchung des Ernährungszustandes mit Mikronährstoffen und Vitaminen ein zentraler Bestandteil der Begleitung unserer Patienten.“ Auch die Jod-

zufuhr, Q_{10} sowie Vitamin B_6 sollten Amrein zufolge regelmäßig kontrolliert werden.

Supplementierung ist bei manchen sich vegan ernährenden Menschen notwendig, um einem Mangel vorzubeugen oder ihn zu beheben. Allerdings kann die Wahl des Supplements schwierig sein, da manche Patienten eine vegane Quelle bevorzugen. „Ein Eisenmangel bei einer sich vegan ernährenden Frau kann durch die einmal jährliche intravenöse Gabe eines Eisensupplements gut ausgeglichen werden. Allerdings stellt sich hier die Frage, woher das Eisen im Supplement stammt – eine tierische Quelle möchten viele vermeiden.“ Curryblatt scheint eine gute Grundlage für vegane Eisen-Supplemente zu sein, wie Amrein aus der Praxis berichtet; hier kommt es auf die Art und Herstellung der Supplemente an. Weitere Einschränkungen bei der Wahl des Supplements ergeben sich etwa bei einer laktosefreien Ernährung oder gleichzeitig bestehender Zöliakie.

Was Widhalm betont: Auch Menschen, die sich gemischt ernähren, zeigen oft Mangelerscheinungen. Besonders ein Eisenmangel könne auch bei nicht einseitiger Ernährung auftreten. „Eine Routineuntersuchung des Vitamin-Haushaltes und der Spurenelemente ist in jedem Fall vernünftig, auf alle Fälle bei einer eingeschränkten Ernährung wie der veganen. Aber eine Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Olivenöl, aber auch Fisch und relativ wenigen Fleischprodukten ist die gesündeste Ernährungsform.“ ☺