



© bigstock | drobot viktorija

VEGANE ERNÄHRUNG

Gefährlicher Trend wegen kritischer Unterversorgung oder sinnvolle Alternative zur kritisch verseuchten Stangenware?

In Deutschland ernähren sich derzeit 1,3 Millionen Menschen vegan und täglich werden es rund 200 Menschen mehr. Sei es um des Tier- oder Klimaschutzes willen, aus Sorge um die eigene Gesundheit aufgrund der erhöhten Gefährdung für typische Zivilisationskrankheiten durch vermehrten Fleischkonsum oder weil – und das ist auch nicht verwerflich – Veganismus wohl immer noch gut im Trend liegt: Immer mehr Menschen entscheiden sich für eine Ernährung ohne tierische Produkte. So mancher Traditionalist fühlt sich dadurch zwar auf den Schlipps getreten und vom Gedanken an Fleisch- und Milchverzicht gestört, aber aus der modernen Gesellschaft ist diese bewusste Variante der Nahrungsaufnahme mittlerweile nicht mehr wegzudenken.

Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hält den veganen Lebensstil für keine ausgeklügelte Idee und hat 2016 ein Positionspapier dazu veröffentlicht, in dem sie die Versorgung mit bestimmten Nährstoffen durch eine rein pflanzliche Ernährung für nicht oder nur schwer möglich hält. Die Ernährungsgesellschaften anderer Länder wie Großbritannien, USA, Kanada, Australien und Portugal sehen das anders. So sieht die amerikanische „Academy of Nutrition and Dietetics“ kein Problem in einem sinnvoll geplanten vegetarischen oder veganen Lebensstil, sondern sogar gesundheitliche Vorteile. Dabei können Menschen in jeder Lebensphase davon profitieren – also auch Schwangere, Stillende, Kinder, Jugendliche, ältere Menschen und sogar Athleten. Immer gilt es dabei aber ein Auge auf potentiell kritische Nährstoffe zu haben und diese teilweise ausreichend zu substituieren. Sonst kann dieser Lebensstil bei genannten Gruppen in Extremfällen auch in die Hose gehen. Horrorgeschichten über von bissigen Dogmatikern ‚zwangsvegan‘ ernährten Kindern gibt es zuhauf, aber zahlreiche positive Beispiele auch aus meinem nahen Bekanntenkreis

belegen: Es geht auch anders. Nur, welche kritischen Nährstoffe gilt es denn nun im Auge zu behalten?

VITAMIN B12

Bei einer strikt veganen Ernährung ist dies der einzige Nährstoff, der sinnvollerweise künstlich – also über die Einnahme von Vitamin-Präparaten – zugeführt werden und dessen Spiegel regelmäßig mit der Bestimmung des Holo-Transcobalamin-II-Spiegels ärztlich überprüft werden sollte. Die gängigsten Vitamin-Präparate sind oftmals höher dosiert als die empfohlene Mindesttagesmenge von 4 µg. So kann über die aktive Absorption hinaus ein Teil passiv diffundiert werden. Bei Mangel drohen Erschöpfungszustände, Nervenschädigungen und im Zweifel massive kognitive Einbußen.

PROTEINE/AMINOSÄUREN

In mehreren Studien konnte gezeigt werden, dass der tägliche Proteinbedarf von zehn Prozent der Nahrungsenergie über eine pflanzliche Nahrungsaufnahme gedeckt werden kann, wenn die Gesamtenergiezufuhr entsprechend ausreichend ist. Dankbare pflanzliche Energiequellen sind zum Beispiel Vollkorngetreide, Gemüse, Sojaprodukte und Samen. Besonders reich an Lysin, einer essentiellen Aminosäure, sind übrigens Hülsenfrüchte. Diese sollten demnach oft auf dem Speiseplan stehen. Eine Mangelsituation äußert sich hier durch Leistungseinbußen, Muskelschwund und Wassereinlagerungen.

OMEGA-3-FETTSÄUREN

Die essentielle Alpha-Linolensäure (ALA) wird vom Körper in zwei semiessentielle langkettige Fettsäuren umgewandelt (Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexensäure (DHA)), die entzündungs-

hemmend und gefäßerweiternd sowie wichtig für kognitive Funktionen sind. Fische sind etwa nach Verzehr bestimmter Mikroalgen gute Lieferanten für diese semiessentiellen Fettsäuren, Pflanzen enthalten diese eher weniger, dafür aber reichlich ALA. Zusätzlich kann ein Veganer ALA aber noch in Form von Leinsamen, Hanfsamen, Chia-Samen oder Walnüssen zu sich nehmen, um im Körper danach die Umwandlung in semiessentiellen langkettigen Fettsäuren vorzunehmen. Die Umwandlungskapazität scheint zwar abhängig von verschiedenen Faktoren begrenzt zu sein. Die zusätzliche Zufuhr von EPA und DHA in Form von Mikroalgen-Öl kann dabei trotzdem nicht schaden.

EISEN

In Fleisch findet sich Häm-Eisen, während Pflanzen Nicht-Häm-Eisen enthalten, das im Gegensatz zum Erstgenannten nicht so gut absorbiert wird. Zudem ist die Aufnahme von Nicht-Häm-Eisen von unterschiedlichen Faktoren wie dem Füllzustand der Eisenspeicher sowie von unterschiedlichen Mechanismen und Substanzen beeinflusst, die die Aufnahme fördern oder hemmen. Dennoch ist der Körper über ebendiese Zahnrädchen in der Lage, die Aufnahme von Nicht-Häm-Eisen zu forcieren, die Ausscheidung zu reduzieren und sich somit dem Eisenpegel vom Fleischesser anzunähern, wodurch die Blutbildung in gesunder Masse erhalten bleibt. Kichererbsen, Linsen, Sojabohnen, Kürbis und Pinienkerne enthalten zum Beispiel viel Nicht-Häm-Eisen. Spinat enthält zwar für ein pflanzliches Lebensmittel relativ viel Eisen, aber nicht in dem Ausmaß, wie gemeinhin angenommen wird. Außerdem enthält Spinat Stoffe, die die Eisenaufnahme im Körper hemmen. Vitamin C fördert die Resorption von Eisen. Deshalb ist es gut, wenn man zum Essen etwa Orangen- oder Zitronensaft trinkt, um die Aufnahmefähigkeit von Eisen zu steigern. Manche Lebensmittel wie Milchprodukte, Kaffee, Schwarztee oder Weizenmehlprodukte vermindern die Eisenaufnahme, weshalb diese eher zu meiden sind.

KALZIUM

Die Kalziumzufuhr muss auch ohne den Lieferanten Nummer 1, den Milchprodukten, nicht zwangsweise erniedrigt sein. Eine Vielzahl an pflanzlichen Lebensmitteln enthält Kalzium, allen voran grüne (Blatt-)Gemüsesorten wie Grünkohl, Rucola, Pak Choi, Brokkoli, Mangold und Spinat. Wildkräuter, wie der Löwenzahn, können zur Kalziumversorgung beitragen. Auch Kichererbsen, Chia- und Hanfsamen sowie Mohn enthalten nennenswerte Mengen, um die Speicher aufzufüllen und die Knochen vor einer unzureichenden Mineralisierung zu schützen. Apropos Mineralisierung: Mineralwasser mit > 40 mg Kalzium/100 ml kann ebenfalls zur Bedarfsdeckung herangezogen werden.

VITAMIN D

Für die Aufnahme von Kalzium ist eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D wichtig. Dieses wird hauptsächlich über die sogenannte endogene, also innere Synthese durch die über den Körper aufgenommene Sonneneinstrahlung gewonnen. Veganer aber haben es schwer mit der Vitamin D-Aufnahme über die Nahrung. Obst und Gemüse enthalten nämlich, mit Ausnahme von Pilzen, verschwindend geringe Mengen des Vitamins. Zudem steckt in pflanzlichen Lebensmitteln nur Vitamin D2 ►



DRES. LEHMANN & KOLLEGEN



DRES. LEHMANN & KOLLEGEN

Regensburger Str. 29 | D-93138 Lappersdorf
Tel.: +49 (0)941 81765 | Fax.: +49 (0)941 81774
www.hausarzt-lappersdorf.de

SPRECHZEITEN UND TERMINE | Bitte vereinbaren Sie mit uns einen Termin.

MO 07:00 - 20:00 Uhr	DI 07:00 - 18:00 Uhr
MI 07:00 - 18:00 Uhr	DO 07:00 - 18:00 Uhr
FR 07:00 - 13:00 Uhr	SA 09:00 - 11:00 Uhr

(Notfallsprechstunde)



– das weniger wirksame, pflanzliche Pendant zum menschlichen und tierischen Vitamin D3. Die Lebensmittel-Auswahl für Veganer sollte deshalb besonders sorgfältig erfolgen. Mitunter kann auch die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten sinnvoll sein. Da aber bei ausreichender Sonnenbestrahlung der Haut 80 bis 90 Prozent der benötigten Menge an Vitamin D entsteht, fällt das mitunter je nach Jahreszeit nicht so ins Gewicht.

JOD

Jod ist wichtig für die Schilddrüse und kognitive Funktionen. Vor allem in einem Jodmangelgebiet wie der Oberpfalz wird generell die Verwendung von Jodsalz empfohlen. Im Fall einer veganen Ernährung sollten regelmäßig Algen, wie zum Beispiel die von Sushi bekannten Mori-Algen, verzehrt werden.

RIBOFLAVIN (VITAMIN B2)

Ein Mangel macht hier vor allem mit trockenen und gereizten Schleimhäuten im Mundbereich auf sich aufmerksam. Ausreichende Mengen zur natürlichen Supplementation finden sich in Mandeln, Hefeflocken und Pilzen.

SELEN

Nagelveränderungen, Haarausfall und eine erhöhte Infektanfälligkeit kann aus einem Selenmangel resultieren. Mit dem Verzehr von sechs Paranüssen am Tag oder zahlreichen Hülsenfrüchten lässt sich auch hier Abhilfe in pflanzlicher Form schaffen.

ZINK

Wundheilungsstörungen, brüchige Nägel und trockene Schleimhäute finden sich bei einem Mangel. Hülsenfrüchte, Nüsse und Getreide sind gute Zinklieferanten. Diese werden von den Kürbiskernen getoppt. Absoluter Spitzenreiter sind aber Weizenkleie, die noch einmal die doppelte Menge an Zink pro 100 Gramm enthalten. Die in pflanzlichen Lebensmitteln enthaltenen Phytate bilden aber Komplexe mit Zink und behindern auf diese Weise die Aufnahme des Mineralstoffs. Durch Einweichen, Fermentieren oder Ansäuern etwa mit Zitronensaft werden Phytate abgebaut, und das Zink ist wieder ungebunden und fertig zur Verstoffwechslung.

Man sieht, durch einen ausgewogenen Ernährungsplan ist eine vollwertige Ernährung auf pflanzlicher Basis durchaus vorteilhaft, sehr gesund und ohne weiteres möglich.

Dennoch möge jeder essen, was er will, solange er dies mit seinem Gewissen und seiner Gesundheit vereinbaren kann.

Einen Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr

Praxis-Team Dres. Lehmann & Kollegen



A&O

DAS FESTIVAL SOMMER 2021

AKTUELLE INFORMATIONEN UNTER:
www.machbar-eventagentur.online

WERDE TEIL DER COMMUNITY:

INSTA [machbarfamily](#)
FB [Machbar family](#)
WEB dasoundfestival.com

FRAGEN, WÜNSCHE &
ANREGUNGEN AN:
info@machbar-eventagentur.de

VON ANFANG BIS ENDE DIESES JAHRES – DIESER FESTIVALSOMMER IST EINFACH „ANDERS“

Es ist anders den Urlaub zu planen,
seine Freizeit zu verbringen,
zu studieren,
seinen Job zu erledigen...

und dennoch gehören Zuversicht und Hoffnung zu den wichtigsten Dingen, die uns vorantreiben.

**GENIESSEN WIR ALSO DAS, WAS WIR HABEN,
UND FREUEN UNS AUF DAS, WAS KOMMT**

DAS AUNDO FESTIVAL 2021

Musik von A bis O | Essbares von A bis O
Drinks von A bis O | Entertainment von A bis O

Zusammensein, tanzen, frische Luft samt außergewöhnlicher Location. Vielleicht machen wir auch das Übernachten für euch möglich?

WIR, DIE MACHBARFAMILY,

präsentieren der Oberpfalz 2021 nicht nur das legendäre Zuckerbrot und Peitsche Festival (24. Juli 2021, Schloss Pürkelgut in Regensburg), sondern ein brandneues Festival, das den bekannten musikalischen Fokus sprengen und den Begriff „Festivalerlebnis“ erweitern soll.