Individuelle Gesundheitsleistungen

Informationen für Patienten

Fleischlos gesünder?

Informationen zur vegetarischen/veganen Ernährung

Stellen Sie sicher, dass Ihre Vitamin- und Mineralstoffversorgung im grünen Bereich liegt!

Die **vegetarische Ernährung** ist keine Modeerscheinung – schon der griechische Mathematiker und Philosoph Pythagoras forderte im sechsten Jahrhundert v. Chr. den Verzicht auf Fleisch. Geschätzte 10% der Bevölkerung ernähren sich fleischfrei, und sie haben dabei ganz unterschiedliche Gründe: Während sich die einen gesundheitliche Vorteile erhoffen (Vorbeugung oder Heilung von Zivilisationskrankheiten, Vermeidung von Giftstoffen), führen die anderen ethische (Tiere sollen nicht getötet werden), ökologische (Schonung natürlicher Ressourcen) oder kosmetische Gründe (Vermeidung von Übergewicht) an.

Eine ausgewogene vegetarische Kost bei gesunden Erwachsenen ist weitestgehend bedenkenlos und eine Entscheidung des Einzelnen für eine gesunde Lebensführung. Es sollte allerdings auf eine ausreichende Versorgung mit den wichtigen Nährstoffen Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe geachtet werden.

Eine Sonderform des Vegetarismus ist die **vegane Ernährung**: das Meiden aller Nahrungsmittel tierischen Ursprungs, wie z. B. Fleisch, Milchprodukte und Eier. Da sich mit dem Verzicht auf jegliche tierische Lebensmittel das Risiko für Nährstoffdefizite erhöht, hält die Deutsche Gesellschaft für Ernährung eine rein pflanzliche Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit sowie im gesamten Kindesalter für nicht geeignet, um eine adäquate Nährstoffversorgung und die Gesundheit des Kindes sicherzustellen.

Vegetarier sind seltener übergewichtig oder adipös. Durch geringere Fett- und Salzzufuhr, weniger Konsum von tierischem Eiweiß und durch die vermehrte Zufuhr komplexer Kohlenhydrate, Ballaststoffe und sekundärer Pflanzenstoffe wird die Entstehung von Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Bluthochdruck und metabolischem Syndrom vermindert.

Von Burger auf die doppelte Portion Pommes mit Ketchup umzusteigen, reicht allerdings nicht aus, um sich gesund zu ernähren. Hier sind die wichtigsten Regeln, die Sie beim dauerhaften Verzicht auf tierische Nahrungsmittel beachten müssen:

Pflanzliches Eiweiß ist biologisch nicht ganz mit tierischem gleichwertig und wird vom Körper schlechter verwertet. Hier ist besonders auf die biologische Wertigkeit zu achten. Sie werden gut versorgt, wenn Sie auf Milchprodukte nicht verzichten. Aber auch Pflanzen enthalten alle acht Eiweißbausteine, die ein erwachsener Körper nicht selbst herstellen kann (essentielle Aminosäuren). Wenn man Hülsenfrüchte, Getreide (oder Nüsse) und Gemüse oder Obst in einer Mahlzeit kombiniert, ergänzen sich die darin enthaltenen Aminosäuren optimal. Es reicht auch, die Komponenten innerhalb von vier Stunden einzeln zu essen.

Mit Vitaminen sind Vegetarier normalerweise wesentlich besser versorgt als so genannte „Mischköstler". Jedoch ist Vitamin B12 das einzige Vitamin, das ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vorkommt. Es kann nach ärztlicher Absprache substituiert werden. Der Vitamin B12-Status kann durch Bestimmung von Vitamin B12 oder exakter durch Bestimmung von Holotranscobalamin im Blut festgestellt werden.

Pflanzliches Eisen wird vom Körper schlechter aufgenommen als Eisen aus tierischen Produkten. Die Aufnahme von Eisen kann durch gleichzeitige Zufuhr Vitamin C-haltiger Lebensmittel, wie z. B. ein Glas Orangensaft, unterstützt werden. Ferritin ist ein aussagekräftiger Marker für den gesamten Eisenspeicher des Organismus.

Calcium ist vor allem in Milchprodukten enthalten, aber auch dunkelgrüne Gemüsearten wie Grünkohl, Spinat und Brokkoli sowie verschiedene Nussarten sind empfehlenswerte Quellen für Calcium. Auch calciumreiches Mineralwasser (mindestens 150 mg Calcium pro Liter) kann ebenfalls die Versorgung verbessern. Entsprechend sollten alle Veganer auf eine bedarfsdeckende Calciumzufuhr achten. Das gilt besonders für Risikogruppen wie Kinder, Jugendliche, Schwangere, Stillende und ältere Menschen.

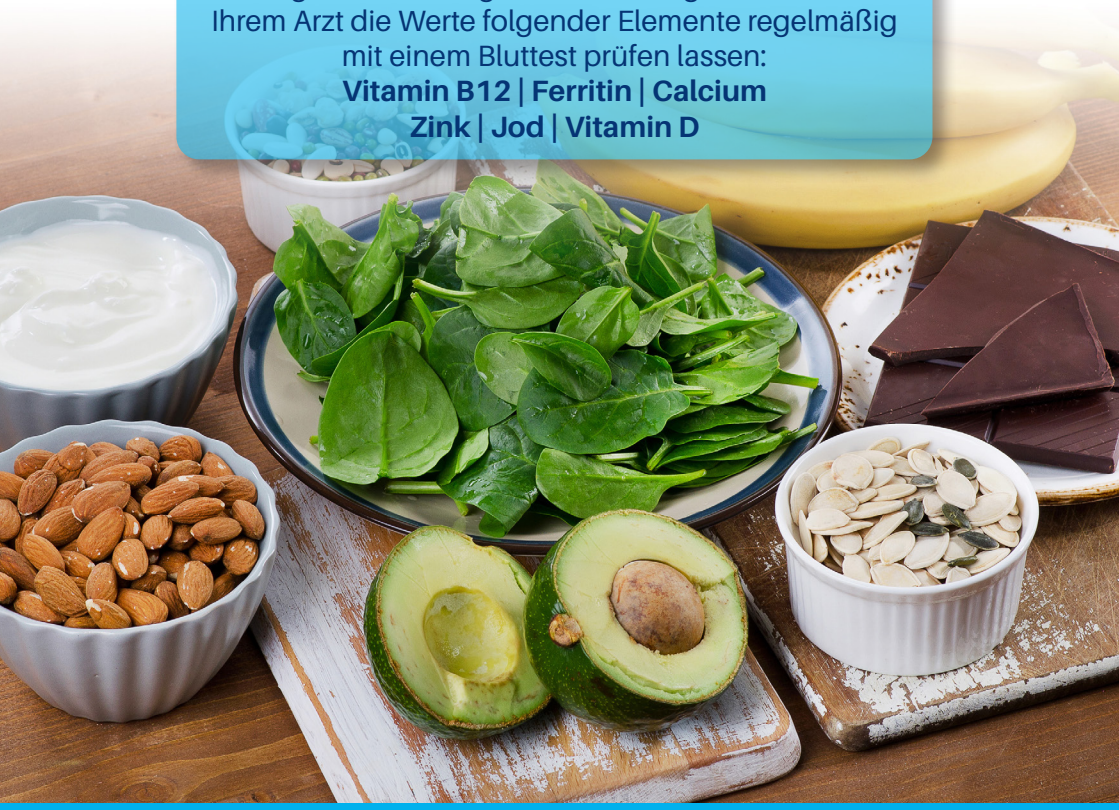
Ein anderes Problem ist die Deckung des Zinkbedarfs, da Zink aus pflanzlichen Quellen nicht gut verwertet werden kann. Wer auf Milch verzichtet, sollte als Zinkquelle viel Hülsenfrüchte (dazu zählen auch Sojaprodukte)sowie Nüsse und Samen essen. Eine echte Zinkbombe ist Bierhefe, die man als Flocken über

das Essen streuen kann. Die Flocken verstärken zusätzlich den Eigengeschmack der Speisen.

Die Versorgung mit Jod ist nicht nur für Vegetarier in Deutschland wichtig. Die Böden enthalten wenig von diesem Mineral, das der Körper für einen funktionierenden Stoffwechsel unbedingt braucht. Selbst wer gelegentlich Seefisch isst, sollte darüber hinaus jodiertes Salz verwenden und mit Jodsalz hergestellte Produkte unbedingt bevorzugen. Weitere Quellen sind jodhaltiges Mineralwasser, Eier und Milchprodukte.

Vitamin D befindet sich fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln. Vitamin D kann jedoch durch Sonneneinstrahlung in der Haut des Menschen synthetisiert werden. Die beste Alternative ist also ein regelmäßiges Sonnenbad!

Bei vegetarischer/veganer Ernährung sollten Sie von Ihrem Arzt die Werte folgender Elemente regelmäßig mit einem Bluttest prüfen lassen:
Vitamin B12 | Ferritin | Calcium
Zink | Jod | Vitamin D



Mit freundlicher Unterstützung von

LABOR STABER