proveg MAGAZIN

Jérôme Eckmeier:
„Die meisten veganen Eltern setzen sich mit gesunder Ernährung auseinander."

ggie-Eltern-Kind-Special

zte über vegane Kinderernährung
ps für Schwangerschaft und Stillzeit
fahrungsberichte von Veggie-Eltern
empfehlenswerte Kinderbücher
zepte für die ganze Familie
tion Pflanzen-Power in Schulen

ndestagswahl 2017

veggie-freundlich
d die Parteien

Veg aktiv

fältige Aktionsideen

vegane Stratege

ias Leenaert im Interview

EBU wird j
ProV

VEGAN IN SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT

Den Nährstoffbedarf rein pflanzlich decken

Ein Blick auf die weltweiten Positionspapiere unterschiedlicher Ernährungsgesellschaften zeigt ein widersprüchliches Bild bezüglich veganer Ernährung. Immer wieder ist von einem Nährstoffmangel die Rede. Nachfolgend nehmen wir uns dieses Themas an und zeigen, wie man selbst kritische Nährstoffe spielend über die Nahrung decken kann.

Während in den Vereinigten Staaten, Kanada, Großbritannien und Australien die jeweilige nationale Ernährungsgesellschaft eine vegane Ernährung als eine gesunde Alternative zu herkömmlicher Mischkost bezeichnet, lehnen die Ernährungsgesellschaften in Deutschland, Österreich und der Schweiz vegane Kost für Schwangere, Stillende und Kleinkinder eher ab.

Ernährungsmitbedingte Zivilisationskrankheiten

Interessant zu beobachten ist im Rahmen der gesamten aktuellen Diskussion über vegane Ernährung die Tatsache, dass mit zweierlei Maß gemessen wird. Während bei pflanzlicher Kost jede erdenkliche Situation ausführlich dargestellt wird, die zu einem möglichen Mangel führen könnte, wird in Bezug auf die Ernährung der übrigen Bevölkerung nicht mit demselben Eifer nach möglichen Mängeln gesucht. Die Ergebnisse der Nationalen Verzehrsstudie II zeigten bereits 2008, dass in Deutschland durchschnittlich zu viel Fett (gesättigte Fettsäuren), Cholesterin, raffinierter Zucker und Salz aufgenommen werden, während ein Großteil der Bevölkerung die tägliche Zufuhrempfehlung an vollwertigen Kohlenhydraten, Ballaststoffen und wichtigen Vitaminen nicht erreicht. Noch gefährlicher als gewisse Mängel ist aber die Überernährung der Bevölkerung, über die ebenso wenig gesprochen wird. Laut dem Robert Koch-Institut waren 2014 zwei Drittel der Männer (67 %) und die Hälfte der Frauen (53 %) in Deutschland übergewichtig und knapp ein Viertel der Erwachsenen (23 % der Männer und 24 % der Frauen) stark übergewichtig (adipös). Aufgrund der wachsenden Rate an Personen mit Übergewicht wird auch die Häufigkeit an Diabetes-Erkrankungen in den kommenden 10–20 Jahren weiter rasant ansteigen. Allein in Deutschland sind 30 % der Krankheitskosten auf ernährungsmitbedingte Krankheiten zurückzuführen, das entspricht jährlichen Ausgaben von etwa 70 Milliarden Euro. Die „Normalbevölkerung" ist also alles andere als gut versorgt. Seit über 20 Jahren zeigen Mediziner wie Dr. Dean Ornish, Dr. Caldwell Esselstyn und Dr. Neal Barnard die Effektivität einer fettreduzierten, rein pflanzlichen Ernährung in der Therapie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Mellitus Typ II und Adipositas. Aber darüber berichten die Medien eher selten.

Tipps für Schwangere und Stillende

Was unterscheidet Schwangere, Stillende und Kleinkinder von anderen Bevölkerungsgruppen in Bezug auf die Ernährung? Im Grunde genommen vor allem eine Sache: ein erhöhter Energie- und Nährstoffbedarf. Tatsächlich ist der Energiebedarf aber nicht so hoch wie oft angenommen. Der Bedarf an Makronährstoffen (Kohlenhydrate, Fette, Proteine) steigt im Verhältnis zum Bedarf an Mikronährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente) nämlich wesentlich weniger stark an. Einfach gesagt brauchen wir in jeder Lebensphase dasselbe in unterschiedlichen Mengen.

Eine gut geplante, rein pflanzliche Ernährung ist für jede Lebensphase geeignet.

Eine Ausnahme bildet lediglich die Proteinversorgung. Während für den Erwachsenen nur 8 Aminosäuren lebensnotwendig sind, gelten je nach Quelle für Kleinkinder 9–10 Aminosäuren als essenziell. Diese zusätzlichen Aminosäuren sind Histidin und Arginin. Wenig überraschend ist, dass Muttermilch auch diese semi-essenziellen Aminosäuren in ausreichender Menge enthält und so auch die Versorgung des Säuglings während des Stillens sichergestellt ist. Danach sollte eine abwechslungsreiche und vollwertige pflanzliche Ernährung folgen. Arginin findet man in größeren Mengen in Nüssen, Samen, Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide. Auch einige Blattgemüse wie Spinat enthalten große Mengen an Arginin, außerdem Sojabohnen, Lupinen, Erdnüsse, Sesamsamen und Sonnenblumenkerne. Besonders reich an Histidin sind Kidneybohnen, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne und Sojaprodukte.

Optimale Nährstoffversorgung

Seit 2003 sagt die größte Ernährungsgesellschaft der Welt, die Academy of Nutrition and Dietetics (vormals American Dietetic Association), dass eine gut geplante, rein pflanzliche Ernährung für jede Lebensphase einschließlich Schwangerschaft und Stillzeit geeignet ist. Sie wird sogar als eine gesündere Alternative zur westlichen Mischkost empfohlen. Dies hat die Organisation 2009 und zuletzt 2016 erneut bestätigt. Ein ähnliches Bild zeichnet sich auch in Kanada, Großbritannien und Australien ab, die allesamt eine vegane Ernährung für Schwangere, Stillende und Kleinkinder empfehlen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hingegen warnt: „Bei einer veganen Ernährung kann es aufgrund des Verzichts auf jegliche tierische Lebensmittel zu einer Unterversorgung mit Energie, Protein, Eisen, Calcium, Jod, Zink, Vitamin B_2 (Riboflavin), Vitamin B_{12} (Cobalamin) und Vitamin D kommen und die Zufuhr langkettiger n-3 Fettsäuren ist ebenfalls gering."

Nährstoffe	Vorkommen
Eisen	Vollgetreide, Getreideflocken, Hülsenfrüchte, Ölsamen, Nüsse, Gemüse (Fenchel, Feldsalat, Zucchini, grüne Erbsen), Trockenfrüchte
Jod	jodiertes Speisesalz, Meeresalgen wie Wakame
Zink	Vollgetreide, Hülsenfrüchte, Ölsamen, Nüsse
Kalzium	dunkelgrüne Gemüsearten (Grünkohl, Brokkoli, Spinat), Nüsse, kalziumreiche Mineralwässer, Kalkalge „Lithothamnium calcareum"
Vitamin B_2	Nüsse, Pilze, Ölsamen, Hülsenfrüchte, Vollgetreide
Vitamin B_{12}	Nahrungsergänzungsmittel, Vitamin-B_{12}-Zahncreme
Vitamin D	mindestens 15 Minuten Sonne täglich, Nahrungsergänzungsmittel bei fehlender Sonneneinstrahlung

In der obigen Tabelle wird auf die genannten Nährstoffe näher eingegangen. Eine rein pflanzliche Ernährung hat zwar tatsächlich den großen Vorteil, dass sie reich an Mikronährstoffen und verhältnismäßig kalorienarm sein kann, wenn die Basis frisches Obst und Gemüse bilden. Jedoch kann man auch mit einer veganen Ernährungsweise Personengruppen mit erhöhtem Kalorienbedarf (Schwangere, Heranwachsende und Sportler) bestens versorgen. Man denke an Nüsse, Nussmuse, Samen, Trockenfrüchte und energiedichte Lebensmittel wie Oliven, Avocados und Bananen. Diese vollwertigen Lebensmittel sind allesamt hochkalorisch, liefern aber im Gegensatz zu vielen anderen energiedichten tierischen Lebensmitteln zusätzlich viele wertvolle Inhaltsstoffe. Nicht zu vergessen ist die große Auswahl an pflanzlichen Ölen. Außerdem liefern Speiseöle mit einem Anteil an Mikroalgenöl wichtige langkettige Omega-3-Fettsäuren. Getreideerzeugnisse wie Brot, Pasta und Reis sowie Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Soja und Lupine sind ebenfalls verhältnismäßig energiereich.

Fazit: Die Nährstoffversorgung von Schwangeren und Stillenden ist grundsätzlich mit einer pflanzlichen Ernährung möglich, was auch die Ernährungsgesellschaften in den Vereinigten Staaten, Kanada, Großbritannien und Australien regelmäßig bestätigen. Seinen Speiseplan abwechslungsreich zu gestalten, ist hierbei der Schlüssel.

Alles zum Thema vegan-vegetarische Ernährung in verschiedenen Lebensphasen sowie weitere wichtige Nährstoffe und wie man seinen Bedarf decken kann, finden Sie unter www.vebu.de/fitness-gesundheit.

Niko Rittenau

Der Koch und Ernährungsberater mit dem Schwerpunkt pflanzliche und nachhaltige Ernährung motiviert in Vorträgen und Seminaren zu gesundem, pflanzenbetontem Essverhalten, indem er Fachwissen lebendig und praxisnah vermittelt: www.nikorittenau.com.