2•2019
Deutschland 4,50€
Österreich 5,20€ | Schweiz 8,90 SFR
BeNeLux 5,30€ | Italien 5,30€

VEGAN für mich

VEGAN für mich

GLÜCKLICH, FIT UND SPASS DABEI

E-MAG
GRATIS-CODE
IM REZEPTE-HEFT

Die besten Tipps

Beauty, Running, Omega-3, Aufstriche, Bücher u.v.m.

PORTULAK? CARDY?
Vergessenes Gemüse **neu entdecken** und kreativ **zubereiten**

VEGANE POLITIK
Was will die **V-Partei³?** **Europawahl**-Kandidatin Heike Rudolf **antwortet**

VEGAN IM NETZ
BLOGGER, INSTAGRAMER, YOUTUBER IM PORTRÄT

Niko Rittenau

Neue Serie: Der Vegan-Aufklärer macht Schluss mit Vorurteilen

VOLLER VEGANER GENUSS, HALB SO VIEL VERPACKUNG

4 198865 404500 02

Vegan-Klischee ADE!

TEIL 1

VON NIKO RITTENAU

„Vegan-Klischee ade!" ist nicht nur der Titel meines neuen Buchs, sondern auch das Motto, unter dem ich auf Vorträgen, Seminaren und zuletzt auch in einer YouTube-Reihe sämtliche Klischees zu veganer Ernährung evidenzbasiert beantworte. Ein weitverbreitetes Klischee ist, dass nur tierische Produkte Vitamin B12 enthalten und eine vegane Ernährung daher mangelhaft und unnatürlich sei. Im ersten Teil dieser Serie versuche ich, dieses Missverständnis aufzuklären.

FOTO: TATYANA KRONBICHLER

Niko Rittenau ist studierter Ernährungsberater mit Fokus auf pflanzliche Ernährung

Tierische Produkte haben kein Monopol auf einzelne Nährstoffe, aber Vitamin B12 nimmt in diesem Kontext eine Sonderrolle ein. Wie Untersuchungen zeigen, ist es zwar möglich, B12 aus pflanzlichen Lebensmitteln zu erhalten, aber unter den aktuellen Bedingungen stehen diese den meisten Menschen nicht zur Verfügung. Durch die bakterielle Fermentation mit den richtigen Kulturen wie beispielsweise den Propionibakterien wurde in wissenschaftlichen Untersuchungen Sauerkraut mit hohen Mengen bioverfügbarem B12 produziert.

SOJA, SAUERKRAUT, ALGEN? KEINE SICHEREN GARANTEN

Durch den Einsatz von »Lactobacillus reuteri« konnten noch höhere Gehalte in speziell fermentiertem Sojajoghurt erreicht werden. Diese Bakterienstämme finden sich bis dato allerdings noch nicht im gezielten Einsatz in der Lebensmittelindustrie, weshalb nicht davon auszugehen ist, dass herkömmliches Sauerkraut und Sojajoghurt relevant B12 enthalten.

Auch unter den Algen gibt es potenzielle B12-Lieferanten. Allen voran die Chlorella konnte zeigen, dass sie große Mengen an B12 akkumulieren kann. Erneut müssen auch in der Chlorellaproduktion die Rahmenbedingungen stimmen, und so kann Chlorella nicht verallgemeinernd als gute B12-Quelle bezeichnet werden. Aktuell fehlt es an Humandaten zu diesen Lebensmitteln, weswegen Veganern zwingend eine B12-Zufuhr über Nahrungsergänzungsmittel empfohlen wird.

NAHRUNGSERGÄNZUNG UNBEDINGT ANZURATEN

Dies sollte aber nicht dazu führen, dass man eine vegane Ernährung ablehnt, denn weder Pflanzen noch Tiere produzieren B12. Vitamin B12 wird ausschließlich von Bakterien produziert. Diese können im Verdauungstrakt von Wiederkäuern leben, womit diese sich selbst versorgen können, oder finden sich auch im Kot von Menschen und vielen anderen Lebewesen. Daher existieren in der freien Natur unter anderem in Wasser- und Erdproben moderate Mengen B12. Es ist daher nicht auszuschließen, dass wild lebende Pflanzenfresser B12 über verunreinigte Lebensmittel und Gewässer oder Kotrückstände erhalten.

Da wir unsere Lebensmittel waschen und unser Trinkwasser aufbereiten, greifen vegan lebende Menschen zu einem gut erforschten, sicheren und günstigen Nahrungsergänzungsmittel mit B12. Dieses besteht ebenso aus bakterieller Fermentation und ist somit ebenso wirksam wie B12 aus tierischen Produkten.

BUCHTIPP: Niko Rittenau, „Vegan-Klischee ade!", Ventil-Verlag, 24,80 Euro «