

Wie die Positionen der Ernährungsgesellschaften zeigen, spricht sehr viel dafür, dass eine vegane Ernährung in jedem Lebensabschnitt bedarfsdeckend sein kann, sofern die Eltern einige Grundsätze in der Ernährung ihres Nachwuchses beachten. Diese Grundsätze zur Nährstoffbedarfsdeckung werden im Laufe dieses Buches allesamt angesprochen. Im Herbst 2017 ging die British Dietetic Association (BDA) sogar noch einen Schritt weiter und verkündete offiziell die Zusammenarbeit mit der Vegan Society in England, um »zu zeigen, dass es möglich ist, einer gut geplanten, pflanzlichen Ernährung zu folgen, die die Gesundheit von Personen in jedem Alter und während der Schwangerschaft gewährleistet.«²⁵ Dieser Zusammenschluss einer anerkannten Ernährungsgesellschaft mit einer veganen Vereinigung und deren Schlussfolgerung unterstreicht, dass die wissenschaftlichen Fakten dafür sprechen, dass eine gut geplante vegane Ernährung alle Nährstoffbedürfnisse des Körpers erfüllen kann. Wie die Academy of Nutrition and Dietetics (AND) in ihrem Positionspapier darüber hinaus in Übereinstimmung mit anderen Gesellschaften schreibt, sind gut geplante vegane Ernährungsformen nicht nur sicher und bedarfsdeckend für jede Lebensphase, sondern reduzieren durch den hohen Konsum an Obst, Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen auch das Risiko für chronisch-degenerative Erkrankungen.²⁶

Darum empfiehlt die DGE eine vegane Ernährung (noch) nicht

Da allen Ernährungsfachgesellschaften dieselbe ernährungswissenschaftliche Primärliteratur zur Verfügung steht, verwundert es bisweilen, weshalb die unterschiedlichen Institutionen der einzelnen Länder zu so konträren Schlussfolgerungen kommen. Der Grund hierfür ist allerdings keineswegs eine Uneinigkeit unter Fachleuten oder gar eine unzureichende Datenlage. Die zurückhaltenden Empfehlungen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz – ganz im Gegensatz zu Ländern wie den USA, Kanada oder Großbritannien – sind zum einen auf die unterschiedlich gute Verfügbarkeit mit angereicherten Lebensmitteln zur Deckung kritischer Nährstoffe und zum anderen auf den unterschiedlichen Mineralstoffgehalt der Böden in den einzelnen Ländern zurückzuführen. Folglich haben pflanzliche Agrarprodukte aus Deutschland gänzlich andere Mineralstoffgehalte im Vergleich zu beispielsweise kanadischen oder US-amerikanischen Produkten.

In den USA kommt eine Anreicherung von Lebensmitteln mit Vitaminen, die in einer veganen Ernährung kritisch sein können, wesentlich häufiger vor und somit erhalten vegan lebende Menschen dort durch den täglichen Konsum von angereicherter Pflanzenmilch, angereicherten Pflanzenjoghurts und weiteren angereicherten pflanzlichen Produkten zum Beispiel genügend B₁₂, sodass sie nicht auf eine spezielle Zufuhr achten müssen. Dies ist ein wichtiger Unterschied. Wenn

man sich nicht aktiv um die B₁₂-Versorgung kümmert, hat man in Deutschland nämlich relativ wenig Quellen, die automatisch B₁₂ liefern. Laut EU-Bioverordnung ist die Anreicherung von Bio-Produkten mit zugesetzten Vitaminen sogar gänzlich untersagt.²⁷ Insofern findet man in Deutschland und in Österreich keine Bio-Produkte, also auch keine Bio-Pflanzenmilch, keine Bio-Pflanzenjoghurts etc., die mit B₁₂ angereichert sind. Somit muss man sich in Deutschland im Gegensatz zu den USA aktiv um seine B₁₂-Versorgung durch Nahrungsergänzungsmittel kümmern. Es gilt also, Ausnahmeregelungen anzudenken, um pflanzliche Milch- und Joghurtalternativen anreichern zu dürfen, und somit vegan lebenden Menschen beim Verzehr von Bio-Produkten eine ausreichende B₁₂-Versorgung zu ermöglichen. Auch unter den Nicht-Bio-Produkten ist die Auswahl an angereicherten Lebensmitteln relativ dürftig. Dies ist einer der Punkte, der zumindest einen Teilaspekt der gegensätzlichen Empfehlungen zwischen den einzelnen Ländern erklärt.

Der zweite Grund für die unterschiedlichen Empfehlungen zu veganer Ernährung lässt sich wie bereits erwähnt auf die teils erheblichen Unterschiede im Mineralstoffgehalt der Böden in den verschiedenen Regionen zurückführen. In Deutschland und Österreich sowie in vielen anderen europäischen Ländern sind die Böden beispielsweise wesentlich selenärmer, als dies in den USA und in Kanada der Fall ist.²⁸ Dort sind aufgrund selenreicherer Böden herkömmliche Vollkorngetreideprodukte und Hülsenfrüchte gute Selenquellen. Hierzulande tragen diese meist nicht nennenswert zur Selenversorgung bei. Getreide aus den USA hatte zum Beispiel in einer Untersuchung bis zu 100 Mikrogramm (µg) Selen pro 100 Gramm, während Getreide aus Deutschland in einer Studie weniger als fünf Mikrogramm (µg) pro 100 Gramm aufwies.²⁹ Dementsprechend ist Selen in Deutschland für vegan lebende Menschen ein kritischerer Nährstoff, weil deutsche Böden im Durchschnitt sehr arm an diesem Mineralstoff sind.³⁰

Die mischköstliche Bevölkerung in Deutschland hat außerdem den Vorteil, dass in der sogenannten »Nutztierhaltung« selenreiche Mineralstoffmischungen bei der Mast verwendet werden, um einen kontinuierlich hohen Selengehalt in Fleisch, Milchprodukten und Eiern zu garantieren. In der EU darf Tierfutter mit bis zu 500 Mikrogramm (µg) Selen pro Kilogramm Futtermittel angereichert werden.³¹

Es existiert also definitiv ein Unterschied in der Vitaminversorgung in Bezug auf beispielsweise Vitamin B₁₂ und in der Mineralstoffversorgung bei Selen und anderen Mineralien. So erklären sich auch einige Unterschiede in den Empfehlungen. Daher gilt in selenarmen Gebieten die dringende Empfehlung, dem Vorbild Finnlands zu folgen und, anstatt die Tierfuttermittel mit Selen anzureichern, dafür Sorge zu tragen, dass die Böden durch selenhaltige Mineraldünger entsprechend aufgewertet werden. Finnland begann bereits 1985 mit der systematischen Selen-Anreicherung der Böden und ist bis heute das einzige europäische Land mit dieser Strategie.³² Durch diese systematische Anreicherung erhöhte sich der Selengehalt des finnischen Weizens um das Zehnfache und der Gehalt an Selen in manchen Gemüsesorten wie

Zwiebeln, Knoblauch und Brokkoli sogar um mehr als das Einhundertfache.³³ Es gilt auch in Deutschland zukünftig diesem Positivbeispiel zu folgen.

Wenn man auf die Summe der Positionspapiere und Veröffentlichungen in der ernährungswissenschaftlichen Literatur blickt, dann zeigt sich in der Mehrheit von ihnen, dass eine vegane Ernährung bei guter Planung in jeder Phase des Lebens bedarfsdeckend ist und darüber hinaus mit einigen gesundheitlichen Vorteilen im Vergleich zur westlichen Mischkost einhergehen kann.³⁴ Der Hauptgrund, weshalb nicht in allen Ländern durchwegs eine vegane Ernährung für jede Bevölkerungsgruppe empfohlen wird, ist weniger die nicht mögliche Umsetzbarkeit. Die Sorge einiger Fachgesellschaften beruht vielmehr auf dem kaum vorhandenen Ernährungswissen der Durchschnittsbevölkerung aufgrund fehlender Ernährungslehre in der Schulbildung und mangelnder hochwertiger Berichterstattung über Ernährung in den Medien. Viele Menschen interessieren sich außerdem mehr für ihr Auto als für ihren Körper und widmen jenem auch meist mehr Zeit und Aufmerksamkeit. Die Tatsache, dass die deutsche Allgemeinbevölkerung heute mehr über ihr Handy als über ihren Nährstoffbedarf weiß, sollte aber nicht dazu verleiten, dies auch auf den Durchschnitt der vegan lebenden Menschen zu übertragen. Wie eine Befragung des Bundesinstitutes für Risikobewertung (BfR) zeigt, haben Veganer nämlich überdurchschnittlich gute Ernährungskennnisse.³⁵ Wie das BfR betont, wird im Rahmen der meisten veganen Ernährungsformen sehr viel Aufwand unternommen, um sich bestmöglich über die eigene Ernährung zu informieren. Die allermeisten vegan lebenden Menschen wissen über die Notwendigkeit einer zuverlässigen B₁₂-Versorgung, die kritischen Nährstoffe einer pflanzlichen Ernährung und viele weitere ernährungsbezogene Themen bestens Bescheid.

Eine vegane Ernährung ≠ eine vollwertig pflanzliche Ernährung

Obwohl der Konsens der Ernährungsfachgesellschaften der zuvor genannten Länder lautet, dass Menschen wesentlich mehr pflanzliche und weniger tierische Lebensmittel verzehren sollten, ist die Gesamtheit der Datenlage zu rein pflanzlichen Ernährungsweisen dennoch gemischt und nicht in jeder Studie schnitten vegan lebende Menschen durchweg besser als Mischköstler ab. Um wissenschaftlich fundierte Aussagen treffen zu können, wäre es ideal, auf eine große Reihe an Interventionsstudien mit genau festgelegten Speiseplänen zurückgreifen zu können, in denen es Kontrollgruppen gibt und deren Studiendesign keinen Spielraum für Spekulation in der Ernährungs- und Lebensweise der Probanden lässt. Leider sind derartige Studien schwer umsetzbar, da man in Ernährungsfragen unweigerlich lange Beobachtungszeiträume zur Beurteilung der mittel- und langfristigen gesundheitlichen Auswirkungen benötigt und sehr viele Einflussfak-