

# Kampf gegen Klischees

Niko Rittenau  
und sein Buch  
über Vorurteile  
gegenüber  
veganer  
Ernährung



Ich erkläre mich für befangen: Der in Berlin lebende und aus Österreich stammende Veganernahrungsfachmann Niko Rittenau ist nicht nur ein Freund geworden und auch schon als Autor für Kochen ohne Knochen in Erscheinung getreten, sondern veröffentlicht sein Ende Juni erscheinendes Buch „Vegan-Klischee ade“ zudem in der Edition Kochen ohne Knochen. Und nun habe ich den Vortragsreisenden in Sachen veganer Ernährung und Mitgründer des Plant Based Institute auch noch selbst interviewt zu diesem wichtigen, aufklärerischen Buch, das Ende Juli erscheinen wird.

**N**iko, dein Buch heißt „Vegan-Klischee ade“. Welche Klischees zu veganer Ernährung geisterten dir im Kopf herum, bevor du dich für diese entschieden hast?

Bevor ich mich selbst vegan ernährt habe, habe ich tatsächlich viele der gängigen Klischees auch selbst vertreten, weil ich es einfach nicht besser wusste. Ich hatte ebenso Bedenken, woher ich ohne Fleisch genügend Eisen bekomme, ohne Milch genügend Calcium und überhaupt genügend Protein ganz ohne tierische Produkte. Generell wuchs ich in Österreich in dem Glauben auf, dass tierische Produkte etwas sehr Wichtiges für die menschliche Gesundheit sind. Daher habe ich großes Verständnis für alle, die auch heute noch so denken. Als ich mich dann Ende 2012 für eine vegane Ernährung zu interessieren begann, war ich zunächst sehr verunsichert,

weil ich im Ernährungslehrenterricht im Rahmen meiner Ausbildung zum Touristikkaufmann gelernt hatte, dass tierische Produkte ein überaus wichtiger Nährstofflieferant sind. Nachdem ich dann im Sommer 2013 nach Berlin gezogen war, wollte ich es genau wissen und habe deswegen mit einem Bachelorstudium der Ernährungsberatung begonnen. Ich ging mit der Hypothese ins Studium, dass man sich vermutlich nicht gesund vegan ernähren kann, aber ich war offen für alle Daten in beide Richtungen. Hätte sich herausgestellt, dass eine rein vegane Ernährung generell gesundheitlich abträglich wäre, würde ich diese heute auch nicht empfehlen. Aber die Daten zeigen, dass dies nicht der Fall ist und man sich bei der richtigen Lebensmittelauswahl in jeder Phase des Lebens vollwertig vegan ernähren kann.

**Auf welche Klischees triffst du heute?**

Selbst nach drei Jahren auf Tour werde ich im Grunde immer noch mit denselben Mythen wie am ersten Tag konfrontiert. Zum einen geht es immer um die Nährstoffe rund um Vitamin B<sub>12</sub>, Omega 3, Eisen, Calcium und Protein, aber es geht auch oft speziell um vegane Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit. Dank einer Reihe von zu oberflächlich recherchierten Büchern haben mittlerweile viele Leute außerdem Angst vor Gluten im Getreide, Fructose im Obst und Phytoöstrogenen im Soja. Ich möchte keineswegs sagen, dass es nicht Personengruppen gibt, für die diese Stoffe problematisch sein können, aber man sollte weder von Personen mit Autoimmunerkrankungen auf die Allgemeinheit schließen noch von isolierten Nahrungsbestandteilen in Industrieprodukten auf ganze vollwertige

tige Lebensmittel und auch nicht von Zell- und Tierstudien auf den Menschen. Dennoch beantworte ich auch heute noch genauso gerne all diese Fragen wie vor drei Jahren, weil zum einen auch ich in dieser Zeit sehr viel gelernt habe und ich manche meiner Ansichten anhand der Datenlage anpassen musste, und zum anderen ist es einfach so wichtig, dass Menschen über ihre Ernährung Bescheid wissen, so dass ich auch gerne noch in zehn Jahren erkläre, dass man genügend Protein über pflanzliche Lebensmittel zuführen kann.

**Welche Ausbildung hast du, welche Kompetenzen, um ein so komplexes Buch zu verfassen und die Verantwortung dafür übernehmen zu können, dass Menschen dieses Buch nun lesen und sagen „Ah, so ist das also!“?**

Ich habe ein Bachelorstudium in Ernährungsberatung absolviert und befinde mich aktuell im Masterstudium der Ernährungstherapie. Darüber hinaus habe ich eine ganze Reihe an Fortbildungen absolviert und bin mehrmals im Jahr auf wissenschaftlichen Kongressen zu Weiterbildungszwecken. Einen sehr großen Teil meines Wissens habe ich darüber hinaus durch das ergänzende Eigenstudium der ernährungswissenschaftlichen Primär- und Sekundärliteratur erworben. Jede einzelne Aussage in meinem Buch ist mit einem Quellenverweis versehen, der jene Veröffentlichung benennt, aus der sie jeweils stammt. Somit muss mir niemand auch nur ein Wort glauben, sondern kann jede einzelne Aussage prüfen und ich möchte die Menschen auch dazu ermutigen, das zu tun. Ich habe in diesem Buch nicht meine Meinung verschriftlicht, sondern ich habe die Quintessenz aus hunderten von Veröffentlichungen zu den einzelnen Themen herausgearbeitet und in verständlicher Form aufbereitet, um das Wissen einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Ich bin also lediglich der Mittelsmann zwischen den Ernährungswissenschaftlern, welche all die wichtige Forschung betreiben, und den Leserinnen und Lesern, welche ohne die

nötige Aufbereitung in manchen Fällen vermutlich Schwierigkeiten hätten, bei den vielen Veröffentlichungen den Überblick zu behalten und sie korrekt zu interpretieren. Von daher gilt der größte Dank all den engagierten Forschern, welche die Daten produzieren, anhand derer ich die Empfehlungen für das Buch ableiten kann.

**Wie aufwendig gestaltete sich die Arbeit an dem Buch?**

Der Prozess des Buchschreibens war sehr langwierig und aufwendig. Ich hatte bereits 2015 mit den ersten Entwürfen für das Buch begonnen und diese dann aber Ende 2016 gänzlich überarbeitet. Da hatte ich das Buch auch bereits zum ersten Mal angekündigt, weil ich dachte, dass es schon rund wäre. In den letzten zwei Jahren habe ich dann aber im Rahmen meines Studiums und aufgrund all der Fortbildungen

**»DIE DATENLAGE  
IM JAHR 2018 IST  
AUSREICHEND, UM MIT  
BESTEM GEWISSEN  
ZU SAGEN, DASS EINE  
GUT GEPLANTE REIN  
VEGANE ERNÄHRUNG DIE  
NÄHRSTOFFBEDÜRFNISSE  
JEDES MENSCHEN IN  
JEDER LEBENSPHASE  
DECKEN KANN.«**

und Bücher so viel Neues gelernt, dass ich im Grunde Mitte 2017 nochmals fast komplett neu angefangen und auch das gesamte Konzept des Buches überarbeitet habe. In meinem Büro habe ich eine Bücherwand mit weit über 200 Titeln zu unterschiedlichsten Ernährungsthemen. Alle diese Bücher bauen natürlich wiederum auf Primärliteratur auf, die es zu lesen gilt, und täglich erscheinen in wissenschaftlichen Journals neue relevante Artikel. Ich habe irgendwann aufgehört, die Quellenverweise im Buch zu zählen, aber ich denke, sie liegen bei

knapp über eintausend. Die Recherche für das Buch lief also kontinuierlich in den letzten Jahren, und ab Frühling 2017, nach Abschluss meines Bachelorstudiums, habe ich mich dann wirklich intensiv mit dem Sortieren der Quellen, dem Erstellen der Abbildungen und dem Schreiben des Buches auseinandergesetzt. Seit Herbst 2017 sitze ich nun mit Ausnahme meiner Termine für Vorträge und Seminare beinahe täglich in meinem Büro und feile am Buch und habe bis zur Abgabe des Manuskripts im April 2018 mit kleinen Ausnahmen quasi täglich rund um die Uhr am Buch geschrieben und mir selten Pausen gegönnt. Im Anschluss kam natürlich der Prozess des Lektorats und in Summe sind die Stunden unzählbar, die ich in das Buch gesteckt habe. Es hat sich aber auf jeden Fall gelohnt.

**Im Verkaufstraining gibt es den „Elevator Pitch“: Der/die Verkaufende hat vom ersten bis zum zehnten Stock Zeit, Chef/Chefin einer Firma bei der gemeinsamen Aufzugsfahrt von einem Produkt zu überzeugen. Nehmen wir an, du triffst auf Top-Manager\*in oder Politiker\*in, ihr kommt ins Gespräch, steigt in den Aufzug und dein Gegenüber sagt: „Dann erklären Sie mir doch, warum ich mich künftig vegan ernähren sollte.“ Du hast ab jetzt ... 20 Sekunden.**

Ich würde ihr oder ihm anhand der Problematik der Ernährung von weltweit 10 Milliarden Menschen erklären, dass wir aufgrund des Wasser-, Land- und Energieverbrauchs sowie der Emissionen aus der Tierhaltung rein rechnerisch die Welt nicht mit einer westlichen Mischkost in ihrer heutigen Form ernähren können. Und ich würde ergänzen, dass ein großer Teil der chronisch-degenerativen Erkrankungen eine Basis in der Fehlernährung der westlichen Welt hat. Wir brauchen eine Reform in der Produktion unserer Lebensmittel, weil wir derzeit auf unfassbar unkluge Art und Weise Kalorien und Nährstoffe produzieren. Auf diese Art fügen wir uns selbst, dem Planeten und allen menschlichen und nicht-mensch- →



Seminare und meine Vorträge nochmals ein ganzes Stück an Qualität gewonnen haben. Vor allem habe ich gesehen, bei welchen Teilbereichen die Ernährungswissenschaft einfach Wissenslücken aufweist und wo es noch Forschungsbedarf gibt. Ich denke, dass ich durch die genaue Auseinandersetzung mit all den Themen und der Verantwortung, welche ich mit der Veröffentlichung des Buches gegenüber den Lesern und Leserinnen habe, insgesamt auch in Bezug auf die pro-vegane Argumente kritischer geworden bin und gelernt habe, Themen mit dem nötigen Abstand zu betrachten.

**Dein Buch ist einerseits allgemeinverständlich – zumindest wenn man sich grundsätzlich für seine Ernährung interessiert –, andererseits ist die Anzahl der Fußnoten groß, wie bei wissenschaftlichen Arbeiten erforderlich. Mich schrecken „Fußnotenbücher“ ja immer ab, doch warum müssen die sein und warum sollte man sich davon nicht abschrecken lassen?**

Ich kann verstehen, dass das komplex und potenziell überfordernd und dadurch abschreckend wirken kann. Mir ist es aber wichtig, dass das gesamte Buch zu 100 % transparent und nachvollziehbar geschrieben ist. Daher wurde jede einzelne Aussage mit einer Hochzahl für die Fußnote versehen und man kann im Quellenverzeichnis die Veröffentlichung finden, aus der die Aussage stammt und kann diese bei Bedarf selbst prüfen. Das Buch soll mit seinem großen Quellenverzeichnis auch einen großen Teil der verfügbaren Daten abbilden, so dass die Leser wissen, an welchen Stellen sie noch mehr Informationen zu der jeweiligen Thematik erhalten. Wenn ein Buch nicht zu jeder Aussage eine Quelle angibt, dann sind die Aussagen schlicht nicht belastbar, weil sie nicht überprüfbar sind. Ich möchte, dass die Leser kritisch sind und auch mir nicht blind glauben, sondern hinterfragen und nachhaken. Diese Gelegenheit möchte ich ihnen mit dem Quellenverzeichnis geben. Ein Ernährungsratgeber ohne Quellenverweise bringt

→ lichen Tieren großen Schaden zu. Veganismus ist in diesem Ansatz definitiv ein Teil der Lösung, aber es muss auch noch wesentlich weiter gehen. Die gesamte Art und Weise der Lebensmittelproduktion muss von Grund auf neu gedacht werden. Bis dato denken Hersteller bei der Produktentwicklung zu oft zuerst an Geschmack, Haltbarkeit und Gewinnspanne. Woran wir denken müssen, sind Nährwert, Nachhaltigkeit und natürlich auch Genuss – aber nicht um jeden Preis.

**Du warst erfolgreich, dein Gegenüber ist erstaunt, drückt im zehnten Stock auf EG und sagt: „Okay, und jetzt erzählen Sie mir, was ich dafür tun muss, damit mir bei veganer Ernährung nichts fehlt.“ Du hast erneut 20 Sekunden ...**

Ich brauche sogar nur 10 Sekunden: Ich schreibe ihm auf die erste Seite meines neuen Buches eine freundliche Widmung samt meiner Telefonnummer und sage ihm, er kann sich jederzeit melden, wenn er mal mehr als 20 Sekunden Zeit. Rom wurde ja schließlich auch nicht an einem Tag erbaut.

**Dein Buch erscheint in der Edition Kochen ohne Knochen des Ventil Verlags, ich habe die Entstehungsgeschichte des Buchs begleitet. Ich hatte das Gefühl, dass das Buch während des Schreibens ständig gewachsen ist, es kamen immer neue Details dazu. Gibt es also so viele Vegan-Klischees, dass ein Buch dazu so dick werden musste?**

Es gibt tatsächlich eine ganze Reihe an Klischees über vegane Ernährung, aber der Grund für den Umfang des

Buches ist nicht die Summe der Klischees, sondern die Tiefe der Bearbeitung dieser Themen. Das Buch sollte natürlich noch leserlich bleiben und sich nicht in Details verlieren, aber es war mir wichtig, die einzelnen Themen wirklich ausführlich von allen Seiten zu beleuchten. Außerdem wollte ich auch die „Veganbrille“ ablegen und die Fakten so objektiv und umfassend wie möglich betrachten. Ich habe auch die Kritik an veganer Ernährung nicht ausgeklammert, sondern im Gegenteil sehr

**»WIR BRAUCHEN  
EINE REFORM IN DER  
PRODUKTION UNSERER  
LEBENSMITTEL, WEIL WIR  
DERZEIT AUF UNFASSBAR  
UNKLUGE ART UND  
WEISE KALORIEN  
UND NÄHRSTOFFE  
PRODUZIEREN.«**

viele der Anti-Vegan-Bücher gelesen und versucht so unvoreingenommen es geht an jedes Thema heranzugehen. Das benötigt nicht nur Zeit für die Recherche, sondern auch einen etwas ausführlicheren Rahmen im Buch.

**„Learning by doing“ heißt es schön – was hast du während der Arbeit an dem Buch Neues gelernt?**

Ich habe selbst sehr viel im Rahmen der Recherche gelernt, weil ich gezwungen war, mich wirklich bis ins kleinste Detail mit jeder einzelnen Fragestellung auseinanderzusetzen. Ich denke daher, dass durch das Buch auch meine

absolut nichts, weil man die Richtigkeit der Aussagen dann niemals überprüfen kann. Dennoch habe ich trotz all des wissenschaftlichen Anspruchs versucht, das Buch so zu schreiben, dass es angenehm zu lesen und praxisrelevant ist und ich denke, dass mir dieser Spagat ganz gut gelungen ist.

**Die vegane Szene ist extrem vielfältig. Auf der einen Seite stehen die Rohveganer\*innen, auf der anderen Seite jene, die am liebsten jeden Tag nur Burger und Pommes Frites essen möchten. Wie hast du es geschafft, in deinem Buch sachlich und damit wissenschaftlich zu bleiben und nicht irgendeine Fraktion zu „bashen“?**

Ich will mit dem Buch Informationen bereitstellen und nicht irgendjemanden diskreditieren. Das Buch zeigt evidenzbasiert auf, wie man sich bedarfsdeckend vegan ernähren kann, und dass veganes Fastfood dazu wenig beiträgt, ist ja vermutlich

**»MIT EIN WENIG HINTERGRUNDWISSEN KANN MAN DIE RICHTIGEN ESSENSENTSCHEIDUNGEN FÜR SICH TREFFEN UND DABEI IM RAHMEN DER EIGENEN ERNÄHRUNG ÜBERWIEGEND ALLES RICHTIG MACHEN.«**

jeder Person bewusst. Man kann gerne ab und zu auch so etwas essen, aber wenn das Ziel die bestmögliche Prävention von chronisch-degenerativen Erkrankungen durch eine pflanzliche Ernährung ist, dann werden Hülsenfrüchte, Gemüse, Vollkorngetreide, Obst, Nüsse und Samen den überwiegenden Teil der Kalorien bilden, anstelle von hochverarbeiteten Industrieprodukten mit zu viel Salz, zugesetztem Fetten und/oder Weißmehl und Zucker. Wenn man das ab und zu isst, spricht aus meiner Sicht aber nichts dagegen, es sollte aber ein Genussmittel bleiben und nicht als tägliche Nahrung angesehen werden. Zum Thema Rohkost gibt es ja bereits eine Reihe an wissenschaftlichen Veröffentlichungen und man muss niemanden „bashen“, der sich rohköstlich ernähren möchte. Es ist lediglich Fakt, dass das Erhitzen von

Nahrung nicht nur in der Evolution des Menschen von essentieller Bedeutung war, sondern uns auch heute noch eine Reihe an Vorteilen auch abseits der reinen Gaumenfreude bringt. Natürlich ist es eine schlechte Idee, Lebensmittel zu frittieren oder viel zu dunkel zu bräunen, aber es gibt keine gesundheitlichen Begründung, sämtliche Lebensmittel roh zu essen. Der Frage nach der Enzymaktivität in der Rohkost, den Entzündungen durch Kochkost und vieler weiterer Mythen haben sich bereits zahlreiche Autoren und Autorinnen vor mir angenommen und ich verweise im Buch auch auf ihre Werke zur weiterführenden Recherche. Das soll nicht heißen, dass man kein rohes Blattgemüse,

Fruchtgemüse oder Obst essen soll, aber es gibt keine Daten, die darüber hinaus eine ausschließliche Rohkosternährung rechtfertigen würden.

Andererseits gibt es durchaus wichtige Gründe, auch mal Meinungen als kompletten Blödsinn

zu entlarven, etwa wenn Menschen die Gesundheit anderer gefährdende Aussagen zur Vitamin-B<sub>12</sub>-Versorgung auf „natürlichem“ Wege treffen. Kannst du uns deine Top 3 der veganen Irrtümer verraten?

Ohne Frage ist es wichtig, Irrtümer auch auf Seiten der Veganer zu korrigieren, weil sie der Gesundheit der Menschen schaden können. Die Frage nach dem B<sub>12</sub> aus Erdresten am Gemüse, Algen oder der Eigenversorgung im Darm ist sicherlich der häufigste Irrtum und ich erkläre das auch ausführlich im Buch. Es gibt ein paar Erdproben, in denen tatsächlich auch B<sub>12</sub>-produzierende Mikroorganismen festgestellt wurden, aber die Datenlage dazu ist zu begrenzt und unvollständig und es macht auch aus gesundheitlichen Gründen keinen Sinn, das Gemüse nicht mehr zu waschen. Es gibt →



**Mach deine Küche zum Superfood Garten!**

Mit Heimgart kannst du Microgreens ganz einfach selbst ziehen - ohne Erde, ohne Gießen und an 365 Tagen im Jahr.

[www.heimgart.com](http://www.heimgart.com)

→ außerdem durchaus einige Algenarten, welche Vitamin B<sub>12</sub> enthalten, aber ein großer Teil davon ist für den Menschen nicht bioverfügbar. Einige andere scheinen aber tatsächlich bioverfügbares B<sub>12</sub> in größeren Mengen akkumulieren zu können, aber es gibt immer noch keine belastbaren Humandaten, die das untermauern können. Die Forschung hier ist vielversprechend, aber zum aktuellen Zeitpunkt rate ich nicht dazu, sich auf den vermeintlichen B<sub>12</sub>-Gehalt von manchen Algen zu verlassen. Wir haben auch B<sub>12</sub> produzierende Bakterien im Dickdarm, allerdings findet die B<sub>12</sub>-Aufnahme im Dünndarm statt und somit scheiden wir das B<sub>12</sub> aus dem Dickdarm ungenutzt aus, ohne es zu resorbieren. Das zeigen auch die Untersuchungen an Veganern, die nicht supplementiert haben und überwiegend sehr dürftige B<sub>12</sub>-Werte hatten. Weitere Irrtümer in der veganen Bewegung sind wie erwähnt der Glaube, dass Rohkost stets das Optimum ist und sämtliches Erhitzen schädlich wäre, weil das ja all die anderen vermeintlich gesunden Tiere in freier Wildbahn auch nicht machen. Eine dritte ungerechtfertigte Sorge ist die Angst vor jeder Art von Fett bei Anhänger\*Innen der „High Carb/Low Fat“-Bewegung. Natürlich möchte man ungesunde Fette vermeiden, aber gesunde Fette aus Nüssen und Samen und vor allem deren Omega-3-Fettsäuren sind nicht nur gesund, sondern sogar essentiell und sollten keinesfalls vernachlässigt werden.

**Man könnte meinen, wenn es ein so komplexes Buch zum Thema vegane Ernährung geben muss, dann ist vegane Ernährung kompliziert und man muss auf tausend Aspekte achten und irgendwie kann man Menschen verstehen, die an dem Punkt abschalten und einfach in sich reinstopfen, was ihnen gerade über den Weg läuft. Warum ist die eigene Ernährung – ob nun vegan oder nicht – eine genauere Beschäftigung wert?**

Der Hauptgrund, warum das Buch so ausführlich geworden ist, liegt nicht darin, dass eine vegane Ernährung so

komplex wäre, sondern dass es so viele Falschinformationen und so viel Irrglauben gibt, die so tief sitzen und erst korrigiert werden müssen. Wenn es nur darum geht, zu erklären, wie man sich optimal vegan ernähren kann, hätten auch zwei Kapitel gereicht. Aber die Leute werden mit so vielen falschen Aussagen konfrontiert, dass es mir wichtig war, all diese Themen aufzugreifen und aufzuklären. Ich denke, nach dem Lesen des Buches sollte man auf so gut wie jede Frage zu veganer Ernährung die passende Antwort parat haben. Warum die eigene Ernährung eine genauere Beschäftigung wert ist, ist einfach erklärt: Weil sie zu großen Teilen über unsere eigene Zukunft sowie

**»ICH HATTE FRÜHER  
AUCH BEDENKEN, WOHER  
ICH OHNE FLEISCH  
GENÜGEND EISEN  
BEKOMME, OHNE MILCH  
GENÜGEND CALCIUM  
UND GENÜGEND PROTEIN  
GANZ OHNE TIERISCHE  
PRODUKTE.«**

die des Planeten und all seiner Bewohner entscheiden wird. Daher sollten wir im Kollektiv ganz genau darüber nachdenken, wie wir nicht nur nachhaltig und fortschrittlich leben können, sondern uns auch dementsprechend ernähren können.

**Eine Beschäftigung mit einem Thema kann auch dazu führen, dass man Ängste entwickelt: „Wie soll ich all diese Aspekte im Alltag beachten? Werde ich krank, wenn ich das nicht schaffe? Habe ich etwas versäumt, vergessen, überlesen?“ Wie sollte man dein Buch vor diesem Hintergrund handhaben?**

Ich bin der Meinung, dass das Buch diesen wichtigen Aspekt im Kapitel zur Speiseplanerstellung ausführlich aufgreift und die eventuell vorhandene Angst nimmt. Mit ein wenig Hin-

tergrundwissen kann man die richtigen Essensentscheidungen für sich treffen und dabei im Rahmen der eigenen Ernährung überwiegend alles richtig machen. Ernährungswissenschaft ist zwar sehr komplex, aber die Empfehlungen, die die Menschen davon ableiten können, sind eigentlich recht einfach zu verstehen und auch umzusetzen.

**Ich habe gewisse Vorurteile, wenn Ernährung zu sehr in Richtung Selbstoptimierung geht. Superfoods hier, Spezialnahrungsergänzungsmittel dort – da bin ich raus. Auch du empfiehlst beispielsweise mit Mikroalgen angereichertes Öl. Wie stehst du zu dem Thema?**

Ich bin grundsätzlich deiner Meinung, dass Ernährung nicht das alles bestimmende Element im Leben sein sollte und man nicht monatlich hunderte Euros für irgendwelche überteuerten Pülverchen und vermeintlichen Wundermittel ausgeben muss, um lange gesund zu leben. Würden die Bio-Richtlinien das sehr sinnvolle Zusetzen von gewissen Nährstoffen erlauben und würden Lebensmittelproduzenten in Deutschland pflanzliche Lebensmittel optimal produzieren, bräuchten wir auch die wenigen Supplements nicht, die ich empfehle. Ich verdiene nichts an solchen Empfehlungen und rate daher niemanden aus finanziellem Interesse dazu. Würden jeder Bio-Pflanzenmilch die wenigen kritischen Vitamine wie B<sub>12</sub> und Vitamin D in ausreichender Menge zugesetzt und man bereits beim Anbau des Getreides und der Hülsenfrüchte darauf achten, dass diese ausreichende Mengen an den wichtigsten kritischen Mineralstoffen enthalten, dann wäre es nicht notwendig, diese Nährstoffe zum Teil als Präparate einzunehmen. Auch das von dir angesprochene Mikroalgenöl zur Deckung des Bedarfs an langkettigen Omega-3-Fettsäuren könnten Lebensmittelproduzenten zukünftig bereits manchen veganen Lebensmitteln zugeben, dann müsste man es auch nicht separat kaufen. Zum einen macht hier aber die Gesetzeslage einen Strich durch die Rechnung, weil man in

Bioprodukten eben aktuell noch keine Vitamine zusetzen darf, und zum anderen wissen vermutlich viele Lebensmittelproduzenten noch nicht ausreichend über die Nährstoffbedürfnisse vegan lebender Menschen Bescheid oder fühlen sich nicht verpflichtet, diesen nachzukommen. Daher braucht es aktuell noch ein paar dieser Supplements. Andere Leute essen eben beispielsweise Fisch, um an Omega-3-Fettsäuren zu gelangen, und die vegane Bewegung schlägt nun vor, dass man den Fisch einfach streicht und die Fettsäuren direkt daher nimmt, wo auch der Fisch sie bekommt: aus gewissen Mikroalgen. Das ist nicht nur gut für den Fisch, sondern auch für unsere Meere.

**Gibt es in der Essenz deiner während der Buchrecherche gewonnenen Erkenntnisse „die“ ideale vegane Ernährung?**

Ja und nein. Viele Wege führen nach Rom und man kann sich mit einer Vielzahl an Lebensmitteln gut versorgen. Im Grunde gibt uns die Fülle an Daten ein sehr gutes Bild

darüber, wie eine gesundheitsförderliche Ernährung aussehen kann, und das Thema ist zwar sehr umfassend, aber man könnte es sehr stark vereinfacht herunterbrechen auf vier Eckpfeiler:

1. Der überwiegende Teil jeder Ernährung sollte vollwertig pflanzlich sein und in der veganen Ernährung natürlich rein pflanzlich. Das sorgt dafür, dass man die notwendigen Mengen an sekundären Pflanzenstoffen, Ballaststoffen und jenen Vitaminen zuführt, die man überwiegend nur in Pflanzen findet.

2. Die Menge an Salz, isolierten Zuckern, isolierten Fetten und Weißmehl sollte auch in einer veganen Ernährung auf ein Minimum reduziert und zugunsten vollwertiger Kohlenhydrat- und Fettträger getauscht werden.

3. Die Ernährung sollte genügend Kalorien für den Tagesbedarf liefern,

aber auch nicht weit über dem Kalorienbedarf liegen.

4. Die Ernährung muss im Rahmen der Kalorienbilanz alle essentiellen, also lebensnotwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge liefern. Auch hier gilt allerdings, dass ein Überschuss an einigen Nährstoffen wie beispielsweise Eisen, Selen, Jod, etc. gesundheitlich abträglich wirkt und man daher die Balance halten sollte.

Im Rahmen dieser vier Eckpfeiler kann man dann aber natürlich sehr viel verschiedene Speisepläne umsetzen. In Bezug auf eine vegane Ernährung läuft das zumeist auf eine Basis aus Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte und Obst, ergänzt durch moderate Mengen an Nüssen und Samen auf täglicher Basis hinaus. Welche Lebensmittel dann genau gewählt werden und welche Stoffe im Einzelfall noch supplementiert werden

müssen, wird sich von Person zu Person unterscheiden. Daher gibt es durchaus gewisse Grundpfeiler für „die“ eine gesunde Ernährung, aber aufgrund eines gewissen Spiel-

raums innerhalb dieser Empfehlungen und der unterschiedlichen Vorlieben und Bedürfnisse der Menschen wird sich die Ernährung natürlich bei jeder Person ein Stück weit unterscheiden.

**Du belegst deine Aussagen mit exakten Quellenangaben, in der Regel aus wissenschaftlichen Studien und Meta-Studien, also solche, die andere Studien auswerten und zusammenfassen. Wie gut oder schlecht ist die Datenlage Stand 2018? Und welche Lücken sind deiner Erkenntnis nach zu schließen?**

Die Datenlage ist 2018 natürlich besser denn je, was man ja in jedem folgenden Jahr aufs Neue sagen kann. Dennoch gibt es noch einige Forschungsfelder, bei denen mehr Daten hilfreich wären. Das betrifft zum einen die Studien zur veganen Kinderernährung, weshalb Dr. →

**»MIR IST ES WICHTIG, DASS DAS GESAMTE BUCH ZU 100 % TRANSPARENT UND NACHVOLLZIEHBAR GESCHRIEBEN IST.«**

## Die erste WHOLEFOOD BOX Deutschlands



**Jetzt im Abo!**

**Wholefood  
Health Box**

**frei von raffinierten  
Zucker, Weißmehl  
& gehärteten Fetten**

**versandkostenfrei**

Einfach **WholefoodKoK**  
ins Kommentarfeld eingeben  
und erhalte 2 Geschenke mit  
deiner ersten Bestellung.



[WWW.LUCKY-VEGAN.COM](http://WWW.LUCKY-VEGAN.COM)

→ Markus Keller und sein Team daran ja fleißig arbeiten, und darüber hinaus brauchen wir neuere und größere Interventionsstudien, welche die positiven Forschungsergebnisse von Pionieren wie Nathan Pritikin, Dr. Dean Ornish, Dr. Caldwell Esselstyn, Dr. Neal Barnard und weiterer reproduzieren und untermauern können. Es braucht noch stichhaltigere Interventionsstudien zu den therapeutischen Effekten einer pflanzlichen Ernährung. Auch wenn all die bisherigen Veröffentlichungen schon sehr vielversprechend sind, werfen sie immer noch einige Fragen auf, die wir noch nicht zur Gänze beantworten können. Außerdem gibt es noch viele Fragen zum Potenzial der sekundären Pflanzenstoffe wie dem Sulforaphan in Broccoli oder dem Allicin in Knoblauch, welche zukünftig eine wichtige Rolle in der Krebsprävention spielen könnten. Darüber hinaus gibt es natürlich auch noch sehr viele weitere spannende Forschungsfragen, aber wir wissen dennoch schon eine ganze Menge. Die Datenlage im Jahr 2018 und auch schon in den Jahren davor ist allerdings ausreichend, um mit bestem Gewissen zu sagen, dass eine gut geplante rein vegane Ernährung die Nährstoffbedürfnisse jedes Menschen in jeder Lebensphase decken kann und in Summe im Vergleich zur westlichen Mischkost mit einer Reihe an gesundheitlichen Vorteilen einhergeht.

**Angesichts von Wissenschaftsskandalen etwa in den USA, wo in Sachen Zucker, Fett, Nitrit, Nikotin, etc. über die Jahrzehnte immer wieder mächtige Interessengruppen die Wissenschaft beeinflusst und gesteuert haben, sind, denke ich, nicht wenige Menschen auch unter dem Eindruck von „Fake News“ generell misstrauisch gegenüber allem, was ihnen so vorgesetzt wird. Wie siehst du die Situation angesichts des Materials, das du gesichtet hast?**

Wie du richtig sagst, gab es in der Vergangenheit immer wieder Versuche aus allen Ecken der Lebensmittelindustrie und auch anderen Wirtschaftszweigen, Untersuchungen zu veröffentlichen, welche ihre jeweiligen Produkte als nicht schädlich oder gar gesundheitsförderlich darstellen sollten. Kontroverse und oftmals einfach falsche Untersuchungsergebnisse müssen aber auch nicht zwangsweise immer industriegesteuert sein, sondern können auch unabhängig davon erschei-

**»DER HAUPTGRUND, WARUM DAS BUCH SO AUSFÜHRLICH GEWORDEN IST, LIEGT NICHT DARIN, DASS EINE VEGANE ERNÄHRUNG SO KOMPLEX WÄRE, SONDERN DASS ES SO VIELE FALSCHINFORMATIONEN UND SO VIEL IRRGLAUBEN GIBT.«**

nen. Solche Veröffentlichungen schaffen es dann auch oft in die Medien, weil sie natürlich für Aufmerksamkeit sorgen und damit Klicks beziehungsweise Zeitungsverkäufe generieren. Ich verstehe auch, dass solche Veröffentlichungen viele Menschen noch weiter verunsichern, aber diese Verunsicherung findet auf wissenschaftlicher Ebene nicht statt. All die kontroversen Veröffentlichungen der letzten Jahre wiesen bedeutende Fehler im Studiendesign

und der Interpretation der Daten auf oder ließen wichtige Punkte unbeachtet. Das Gute an der Wissenschaft ist aber, dass sie nachvollziehbar und transparent ist. Wenn also in einer Arbeit Fehler gemacht werden, können diese aufgezeigt und korrigiert werden und führen so lediglich auf medialer Ebene immer noch zu Verwirrung, obwohl das Thema unter Expert\*Innen schon längst vom Tisch ist. Nur weil es also immer wieder derartige Veröffentlichungen gibt, sollte man nicht den Fehler machen und an der wissenschaftlichen Herangehensweise per se zweifeln. Denn nur diese ermöglicht es, auch innerhalb der Ernährungswissenschaft die Spreu vom Weizen zu trennen, indem Unter-

suchungen genauer betrachtet und analysiert werden. Der Konsens innerhalb der Ernährungswissenschaft ist ziemlich groß und insgesamt ist es bei weitem nicht so widersprüchlich und kontrovers wie die Ernährungsdebatten in irgendwelchen Blogs oder Videos es vermuten lassen.

Joachim Hiller ▶ [nikorittenau.com](http://nikorittenau.com)



Niko Rittenau  
**Vegan-Klischee ade!**  
 Wissenschaftliche Antworten auf kritische Fragen zu veganer Ernährung  
 Ventil Verlag, 480 Seiten, 24,80 Euro

