

Ernährungswissenschaftler sind sich einig: Die vegetarische Ernährung ist gesünder

Ein neues Positionspapier der US-amerikanischen und kanadischen Ernährungswissenschaftler zum Thema «Vegetarische Ernährung» ist im Sommer 2003 erschienen.

Die amerikanische Vereinigung der Ernährungsexperten (American Dietetic Association, ADA) und die kanadische Vereinigung haben ein gemeinsames Positionspapier zur vegetarischen Ernährung veröffentlicht: Das zentrale Statement dieses 18 Seiten umfassenden Papiers, das sich auf 256 Quellen abstützt und von 30 Wissenschaftlern überprüft und freigegeben wurde ist:

«Es ist die Position der ADA, dass eine entsprechend geplante vegetarische Ernährung gesund und ernährungsmässig ausreichend ist und gesundheitliche Vorteile bei der Vorbeugung und Behandlung bestimmter Krankheiten bietet.»

Ausserdem spricht sich die ADA sogar positiv für die vegane Ernährung aus:

«Eine gut geplante vegane oder andere Art der vegetarischen Ernährung ist für jede Lebensphase geeignet, inklusive während der Schwangerschaft, Stillzeit, Kindheit und in der Pubertät ...»

Die wesentlichen Ausschnitte aus der Originalzusammenfassung des Dokumentes (Abstract):

«Es ist die Position der amerikanischen ernährungswissenschaftlichen Gesellschaft und der Ernährungswissenschaftler von Kanada, dass eine entsprechend geplante vegetarische Ernährung gesund und ernährungsmässig vollwertig ist und gesundheitliche Vorteile bei der Vermeidung und Behandlung bestimmter Krankheiten bringt. [...] Eine vegetarische Ernährung wird dadurch definiert, dass sie kein Fleisch, keinen Fisch oder kein Geflügel enthält. [...] Dieses Positionspapier untersucht die aktuellen wissenschaftlichen Daten bezüglich der wichtigsten Nährstoffe für Vegetarier, einschliesslich Protein, Eisen, Zink, Kalzium, Vitamin D, Riboflavin, Vitamin B₁₂, Vitamin A, Omega-3-Fettsäuren und Jod. Die vegetarische wie auch die vegane Ernährung erfüllen die gegenwärtigen Empfehlungen für all diese Nährstoffe. In einigen Fällen kann der Verzehr von angereicherten Nahrungsmitteln oder Ernährungszusätzen nützlich sein zum Erreichen der jeweiligen Empfehlungen für einzelne Nährstoffe.»

Gut geplante vegane und andere Arten der vegetarischen Ernährungsweise sind für alle Phasen des Lebenszyklus geeignet, einschliesslich Schwangerschaft, Stillzeit, früher und späterer Kindheit und Pubertät. Vegetarische Ernährungsweisen bieten eine Reihe von Ernährungsvorteilen, einschliesslich niedrigerer Werte an gesättigten Fettsäuren, Cholesterin und tierischem Eiweiss und höhere Niveaus an Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Magnesium, Kalium, Folsäure und Antioxidantien wie Vitamin C und E und Phytochemicalien.

Berichten zufolge weisen Vegetarier niedrigere Körpermasse-Indizes auf als Nichtvegetarier wie auch niedrigere Todesraten hinsichtlich ischämischer Herzerkrankungen. Vegetarier haben auch niedrigere Werte beim Blutcholesterin, niedrigeren Blutdruck, seltener Diabetes vom Typ 2 und Prostata- und Darmkrebs. Obgleich eine Anzahl von öffentlich finanzierten und durchgeführten Ernährungsprogrammen den Ansprüchen von Vegetariern gerecht werden, gibt es zurzeit nur wenige mit passenden Angeboten für Veganer. Wegen der Vielzahl der verschiedenen Ernährungspraktiken bei Vegetariern sind individuelle Bewertungen der jeweiligen Nahrungsaufnahme erforderlich. Ernährungswissenschaftler haben die Verantwortung, diejenigen zu unterstützen und zu ermuntern, die Interesse an einer vegetarischen Ernährung zeigen. Sie können die Schlüsselrollen spielen bei der Erziehung vegetarischer Interessenten hinsichtlich der jeweiligen Nahrungsmittelquellen für spezifische Nährstoffe, Lebensmitteleinkauf und -zubereitung wie auch bei der Festlegung der jeweiligen Anpassungen, die für die Erfüllung des individuellen Bedarfs nötig werden. Die Menüplanung für Vegetarier kann mittels eines geeigneten Nahrungsmittelführers, der bestimmte Nahrungsmittelgruppen und Portionen beschreibt, vereinfacht werden.»

Was bedeutet dieses neue Positionspapier?

Noch vor einigen Jahrzehnten beschäftigte sich die Schulmedizin fast ausschliesslich damit, Vegetarier auf die angeblich vielen möglichen Mangelerscheinungen ihrer Ernährung aufmerksam zu ma-

chen. Deshalb befassten sich die medizinischen Studien der fleisshessenden Wissenschaftler zur vegetarischen Ernährung auch sehr intensiv mit allen möglichen Vital- und Nährstoffen. Dies führte dazu, dass die vegetarische Ernährung in vielen Detailfragen weit besser erforscht wurde als die gewöhnliche fleischorientierte Ernährung, die man einfach als gegeben hinnahm. Als man dann merkte, dass bei den meisten Vitaminen und anderen Vitalstoffen die vegetarische Ernährung sogar besser abschnitt als die nichtvegetarische Ernährungsweise, begann man in den neunziger Jahren endlich sich auch mit den gesundheitlichen Vorzügen dieser Ernährungsweise zu befassen. In dieser Zeit wurden dazu jährlich rund 76 Fachartikel veröffentlicht.

Die offizielle Lehrmeinung, welche lange Zeit noch vor der vegetarischen (und ganz besonders vor der veganen) Ernährung warnte, wurde durch diese neueren Studien immer mehr in Frage gestellt. Man konnte sich jedoch immer darauf berufen, dass man noch nicht genug darüber wisse und man deshalb weitere Forschungen machen müsste, bevor man sicher sein könnte, dass die vegetarische Ernährung tatsächlich gesund sei.

Die ADA zog mit ihrem neuen, aktualisierten Positionspapier nun endlich einen Schlussstrich unter die ständigen Mutmassungen, indem sie klar für die vegetarische und vegane Ernährung Stellung bezog.

Was heisst «eine gut geplante Ernährung»?

Eine auf Pflanzen basierende vegetarische Ernährung ist zwar in der Regel gesünder als eine fleischlastige Ernährung, doch gibt es auch dabei Dinge, die man beachten sollte. Im Grunde geht es hier darum, dass man mit ausschliesslich Weissbrot und Süssigkeiten nicht vollwertig ernährt ist, egal ob mit oder ohne Fleisch. Für Vegetarier gelten also grundsätzlich dieselben Ernährungsempfehlungen wie für Nichtvegetarier: abwechslungsreich, vollwertig, frisch.

Wobei Vegetarier in der Regel mehr Früchte und Gemüse essen und somit automatisch näher an den Ernährungsempfehlungen liegen als Fleischesser.

Wer ist die ADA?

Die ADA (American Dietetic Association) ist die grösste US-amerikanische Vereinigung von Ernährungsexperten (Ernährungswissenschaftlern, Diätberatern etc.) mit rund 70000 Mitgliedern.

Die Aussagen der ADA gelten als wissenschaftlich fundiert und wegweisend. Die ADA wurde bereits 1917 gegründet. Im Internet ist sie zu finden unter: www.eatright.org

Das Positionspapier ist ein Meilenstein in der Anerkennung der vegetarischen und veganen Ernährung in der Gesellschaft und in der Schulmedizin. Bleibt zu hoffen, dass auch andere Organisationen in anderen Ländern diesem Beispiel folgen werden und die alten Vorurteile bald überwinden.

Veröffentlicht wurde das Positionspapier der ADA im Heft: *Journal of the American Dietetic Association*. 2003;103:748-765.

Auf der Internetseite der ADA kann dieses Positionspapier als PDF-Dokument heruntergeladen werden: www.eatright.org

