

# Vegetarier – gesund oder mangelernährt

Prof. C. Diehm

**Knapp 10 Prozent aller Deutschen ernähren sich inzwischen bereits vegetarisch oder sogar vegan. Doch ist das wirklich gesund? Informationen rund um den menschlichen Körper und die Gesundheit – erklärt von Prof. Dr. Curt Diehm.**

„Vegetarier leben gesünder“, sagen die einen, „vegetarische Ernährung ist Mangelernährung“, behaupten die anderen. Und wie immer liegt die Wahrheit irgendwo in der Mitte. Darum gleich vorab mein klares Statement: Wer sich gern – aus welchen Gründen auch immer – vegetarisch oder vegan ernähren möchte, soll dies gerne tun. Wer nicht auf sein Fleisch verzichten möchte, ebenfalls.

## Was sagt die Wissenschaft?

Nachdem der Trend zu einer vegetarischen Ernährung seit vielen Jahren auf dem Vormarsch ist, gibt es inzwischen auch einige recht interessante Untersuchungen zu diesem Thema.

So hat eine Forschergruppe aus Oxford die Daten von 45.000 Briten ausgewertet. Sie kommt dabei zu dem Resultat, dass Vegetarier deutlich seltener an einem Herztod sterben, einen niedrigeren Cholesterinspiegel und niedrige Blutdruckwerte haben.

Eine schwedische Untersuchung hat zudem gezeigt, dass sich bei chronisch rheumatoider Polyarthrititis mit hohem Herz-Kreislauf-Risiko vegane Kost positiv auf rheumatische Beschwerden und die Gefäße auswirkt.

Und eine Langzeituntersuchung des Deutschen Krebsforschungszentrums in Heidelberg bestätigte sogar, dass Fleischverzicht nicht automatisch zu Mangelerscheinungen führt. Dazu beobachteten die Forscher über einen Zeitraum von mehr als 20 Jahren das Leben von knapp 2.000 Vegetariern. Dabei stellte sich auch heraus, dass Veganer gesundheitlich genauso gut abschnitten, wie Vegetarier und „moderate“ Vegetarier, die gelegentlich Fleisch und Fisch verzehrten.

## Vegetarische Ernährung ist bewusste Ernährung

Bei all diesen Forschungsergebnissen sollte man eines nicht außer Acht lassen: Jeder, der sich vegan oder vegetarisch ernährt, ernährt sich gleichzeitig auch besonders bewusst. Und allein das macht aus meiner Sicht schon einmal einen ganz großen und wesentlichen Unterschied aus. Dazu kommt, dass Vegetarier in der Regel auch gesünder leben. Das heißt, sie rauchen seltener, trinken weniger Alkohol

und treiben mehr Sport. Ihr Ernährungsstil ist also gleichzeitig sehr häufig in einen grundsätzlich gesünderen Lifestyle eingebettet. All das wirkt sich natürlich positiv auf die von der Wissenschaft herausgefundenen Vorteile für Herz, Blutdruck, Cholesterin und vieles andere aus. Vegetarier sind im Schnitt schlanker, haben einen niedrigeren Blutdruck, , niedrigere Blutfettwerte und auch ein geringeres Risiko für sogenannte Altersdiabetes und auch für Darmkrebs.

## Worauf Vegetarier achten sollten

Jeder, der auf Fleisch oder sogar tierische Produkte insgesamt verzichtet, sollte sich bewusst sein, dass er dadurch auftretende, mögliche Mangelerscheinungen ganz bewusst ausgleichen muss. In vielen Bereichen ist das kein – wie man so schön sagt – „Hexenwerk“. Das im Fleisch enthaltene Protein kann man beispielsweise über pflanzliches Protein aus Getreide, Hülsenfrüchten und Mais oder durch Sojaprodukte wie Tofu substituieren. Das im Fleisch enthaltene Eisen finden wir auch in Blattgemüse, Samen und Nüssen. Das fehlende Kalzium ist in pflanzlichen Lebensmitteln wie Brokkoli, Spinat, Sesam und Haselnüssen enthalten. Und einem drohenden Jodmangel kann man durch jodiertes Speisesalz ausgleichen.

Wer allerdings neben Fleisch auch gänzlich auf Milch und Milchprodukte verzichtet, sollte eventuell zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen. Sonst ist die empfohlene Mindestmenge an Kalzium kaum zu erreichen. Auch Vitamin B12 sollten Vegetarier und Veganer eventuell zusätzlich zu sich nehmen. Job ist ebenfalls ein Thema bei einem vegetarischen Lebensstil.

Darum mein dringender Rat: Wenn Sie sich dafür entscheiden, in Zukunft auf Fleisch oder sogar gänzlich auf tierische Produkte zu verzichten, sprechen Sie mit dem Arzt Ihres Vertrauens. Er hilft Ihnen dabei, mögliche Defizite auszugleichen und die vegetarische oder vegane Ernährung noch gesünder für Sie zu gestalten.