

6 Vorurteile, Mythen und Wahrheiten über Veganismus

1. Veganismus ist ungesund

Es gibt diverse Studien die Vegetarier:innen und fleischiessende Menschen vergleichen und besagen, dass vegetarische Personen im Durchschnitt länger leben. Bei diesem Resultat ist allerdings nicht ganz klar, ob dies wirklich auf das Weglassen des Fleisches zurückzuführen ist, oder ob Vegetarier:innen grundsätzlich einen gesünderen Lebensstil haben, also beispielsweise mehr Sport treiben, weniger Rauchen, weniger Alkohol trinken und weiteres. Abgesehen davon, ob die Lebenserwartung wirklich steigt oder nicht bei Fleischverzicht, zeigen diese Studien auf, dass man sich gesund vegetarisch ernähren kann. Betreffend Veganismus fehlen hierzu noch aussagekräftige Daten, da dieser Trend doch einigermaßen neu ist.

Betrachtet man die Gesundheit der Gesellschaft heute, kann man zudem sagen, dass der zu hohe Fleischkonsum eher ein Problem darstellt, nicht der Veganismus. Aus gesundheitlicher Sicht sind 100-200 Gramm Fleisch pro Woche empfohlen. Die meisten Menschen essen deutlich mehr. Ein zu hoher Konsum von tierischen Produkten – insbesondere von stark verarbeitetem Fleisch – bedeutet viele gesättigte Fette und dies wiederum führt zu Herz-Kreislauf-Krankheiten.

Für die Gesundheit fast noch wichtiger als die Frage, ob man sich vegan ernährt, ist die Frage, ob man sich abwechslungsreich, frisch und regional verpflegt und ausreichend Gemüse und Obst zu sich nimmt. Eine vegane Person, die nur Fertigprodukte wie Pommes und Süßigkeiten isst, ist sicherlich nicht gesund. Gleichzeitig kann eine Person, die Fleisch isst, sehr gesund sein, wenn sie auch viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukte konsumiert.

2. Veganer/-innen müssen viele Supplemente nehmen

Bei einer ausgewogenen, reichhaltigen veganen Ernährung gibt es nur einen Stoff, der supplementiert werden sollte: B12. Der Körper benötigt Vitamin B12 für den Energiestoffwechsel, zur Bildung von Blutzellen und zum Aufbau der Nervenbahnen. Vitamin B12 ist eines der wenigen Vitamine, die der Mensch nicht selbst bilden kann. In größeren Mengen steckt es in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Eiern und Milcherzeugnissen.

Pro Tag braucht der Mensch etwa 3 Milligramm B12 (dies entspricht 80 g Forelle oder 290 g Hühnerei). Zudem gibt es inzwischen eine Vielzahl an Optionen, um an B12 zu kommen: Supplements in Form von Kapseln, Pulver, Nasensprays und sogar Zahnpasta. Auch viele Lebensmittel sind mit B12 angereichert, wie beispielsweise Sojamilch oder Fleischersatzprodukte (auch jene von Outlawz). Fast am natürlichsten ist die Einnahme von B12 über Algen, zum Beispiel in Form des Chlorella-Pulvers.

Es ist somit relativ einfach, auch als Veganer:in an B12 zu gelangen. Gleichzeitig ist es aber auch sehr wichtig, dass vegane Personen sicherstellen, genügend Vitamin B12 einzunehmen. Ein schwerer Vitamin-B12-Mangel kann die Nerven schädigen und ein Kribbeln oder einen Gefühlsverlust an Händen und Füßen, Muskelschwäche, Verlust von Reflexen, Gehschwierigkeiten, Verwirrung und Demenz verursachen. Die Schäden sind teils irreversibel.

3. Veganer:innen decken ihren Bedarf an Protein nicht

Wie viel Protein der Mensch braucht, ist umstritten. Früher hiess es 0,8-1 g pro Kg Körpergewicht. Heute variieren die Angaben zwischen 1- 1,4 g Protein pro Kg Körpergewicht. Das heisst, eine Person von 60 Kg sollte 60-84 g Protein pro Tag einnehmen. Protein ist für den Muskelaufbau wichtig und gilt auch als Schlankmacher, da es sehr sättigend wirkt.

Tatsächlich enthalten tierische Produkte einen hohen Anteil an Protein. Zudem ist die biologische Wertigkeit von tierischem Protein höher als jene von pflanzlichem Protein. Die biologische Wertigkeit gibt an, wie gut ein Protein vom menschlichen Körper aufgenommen werden kann. Proteine bestehen aus Aminosäuren und je mehr diese Aminosäure-Kombinationen jenen des menschlichen Proteins gleichen, desto besser werden sie vom Körper aufgenommen.

Trotzdem ist es sehr wohl möglich, auch mit einer veganen Ernährung den Proteingehalt zu decken. Hierzu kann man auf eine Vielzahl an pflanzlichen Proteinquellen zurückgreifen wie Linsen, Soja, Kerne, Nüsse, Kichererbsen, Bohnen, Seitan und Fleischersatzprodukte. Um die biologische Wertigkeit von pflanzlichem Protein zu erhöhen, gibt es zudem einen Trick: Verschiedene Proteinarten mischen. Ein guter Mix aus verschiedenen Proteinquellen kann die

biologische Wertigkeit erhöhen, da die fehlenden Aminosäuren eines Proteins durch jene einer anderen Proteinquelle ergänzt werden.

4. Wegen des Sojas für die vegane Ernährung werden Wälder gerodet

Diese Aussage ist komplett falsch. 90 % des Sojas welches in Regenwaldgebiet angebaut wird, dient nicht dem menschlichen Konsum, sondern wird an Nutztiere verfüttert. Meist handelt es sich dabei um genmanipuliertes Soja mit besonders vielen Wachstumshormonen, das den Nutztieren in der Fleischindustrie zu schnellem Wachstum verhelfen sollen. Dies bedeutet also, dass nicht der menschliche Konsum von Soja zur Abholzung führt, sondern der Konsum von Fleisch.

Wird Soja direkt vom Menschen gegessen, ist es im Vergleich zu anderen Produkten sogar ein ökologisches Nahrungsmittel. Zumal es auf derselben Anbaufläche mehr Protein liefert als andere Pflanzen. So ergibt ein Hektar Ackerland Soja 400 kg verwertbares Protein, während es bei Reis 297 kg und bei Mais 248 kg sind. Zudem gibt es inzwischen auch bereits sehr gutes Schweizer Soja, welches ökologisch angebaut wird und im Detailhandel verkauft wird.

5. Veganismus und Spitzensport schliessen sich aus

Es gibt mehrere Spitzensportler:innen, die sich vegan ernähren und somit beweisen, dass Veganismus und Spitzensport sich nicht ausschliessen. Zu den bekanntesten gehören Lewis Hamilton, Venus Williams und Arnold Schwarzenegger. Einige behaupten auch, dass die vegane Ernährung ihre Leistung sogar bedeutend verbessert hat.

Oft steckt hinter diesem Mythos die Angst, dass Sportler:innen mit veganer Ernährung nicht genügend Protein zu sich nehmen und dadurch der Muskelaufbau gehemmt wird. Wie bereits oben erwähnt, ist es aber durchaus möglich, auch vegan an genügend Proteine zu gelangen. Fast wichtig als die Menge an Proteinen ist vor allem der Zeitpunkt, wann dieses eingenommen wird. Eine proteinhaltige Nahrung wird idealerweise innerhalb 30 Minuten nach dem Muskeltraining eingenommen (z.B. ein Humusbrot oder Nüsse). In dieser Phase bauen sich die Muskeln wieder auf und das Protein erzeugt die grösste Wirkung.

Bei Sportarten, die eher auf Kondition ausgelegt sind, wie Langstreckenlauf oder Radfahren, sind vor allem ausreichend Kohlenhydrate wichtig. Da die meisten guten

Kohlenhydratlieferanten wie Reis, Vollkornpaste, Vollkornbrot usw. vegan sind, ergeben sich hier keine Schwierigkeiten.

6. Vegane Ersatzprodukte sind ungesünder als Fleisch

Es kommt darauf an, welches Fleisch und welche Fleischersatzprodukte verglichen werden und auch wie viel davon eingenommen wird. Stark verarbeitetes Fleisch, wie Wurstprodukte oder Fleischkäse, sind gesundheitstechnisch bedenklich. Sie enthalten viele gesättigte Fette, Zusatzstoffe, Nitrit und andere ungünstige Inhaltsstoffe. Somit sind sie tendenziell ungesünder als Fleischersatzprodukte. Schwieriger ist es, wenn ein kaum verarbeitetes Stück Fleisch mit Fleischersatzprodukten verglichen wird. Da kommt es darauf an, aus welchen Inhaltsstoffen das Fleischersatzprodukt besteht (z.B. Soja, Seitan oder Erbsenprotein), und vor allem, wie sehr das Fleischersatzprodukt verarbeitet ist. Es gilt: Je weniger verarbeitet das Produkt ist und je weniger Zusatzstoffe es beinhaltet, desto gesünder ist es für den Körper. In nicht allzu grossen Mengen konsumiert und mit Gemüse und Vollkornprodukten kombiniert, sind Fleischersatzprodukte jedoch undenklich. Sie können dazu beitragen, den täglichen Proteinbedarf zu decken und sind teils auch mit B12 und Eisen angereichert.

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass eine vegane Ernährung gesund, aber auch ungesund sein kann. Um dem Körper etwas Gutes zu tun, ist es vor allem wichtig, frische Produkte zu wählen, auf Abwechslung zu achten und möglichst wenig verarbeitete Produkte zu konsumieren. Bei einer vollwertigen veganen Ernährung sind keines Supplements nötig ausser Vitamin B12. Zu betonen ist aber auch, dass es viele andere Gründe gibt, welche für eine vegane Ernährung sprechen. Die industrielle Tierhaltung hat bedenkliche Züge angenommen. Hinzu kommt, dass die vegane Ernährung Klimaschonender ist.