

## Vegane Ernährung

Gesundheitliche Aspekte einer rein pflanzlichen Lebensweise



Katharina Petter  
Wien, November 2010

## Übersicht

1. Vegane Ernährung aus Sicht der Fachgesellschaften
2. Vegane Ernährung in Prävention und Therapie
3. Lebenserwartung von Veg\*er\_innen
4. „Kritische“ Nährstoffe?
5. Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl

J Am Diet Assoc 2009 Jul; 109 (7): 1266-82.

### Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets.

„It is the position of the American Dietetic Association that **appropriately planned** vegetarian diets, including total vegetarian or **vegan diets, are healthful, nutritionally adequate**, and may provide health benefits in the prevention and treatment of certain diseases.

Well-planned vegetarian diets are **appropriate for individuals during all stages of the life cycle**, including pregnancy, lactation, infancy, childhood, and adolescence, and for athletes.“

<http://www.oege.at/php/current/content.php?l=de&a=2380>

### Stellungnahme der ÖGE über veg\*e Ernährung

„Von veganer Ernährung wird besonders für Säuglinge, Kinder und Jugendliche **dringend abgeraten.**“

### Gesundheitsfördernd aufgrund von ...



**mehr:**

Vitaminen  
Komplexen Kohlenhydraten  
Ballaststoffen  
Sekundären Pflanzeninhaltsstoffen  
Kalium  
Ungesättigten Fettsäuren



**weniger:**

Fett  
Gesättigten Fettsäuren  
Cholesterin  
Protein  
Natrium  
Kanzeroenen (PAK, HAA, N-Nitrosoverbindungen)

### Präventive Wirkungen

Adipositas und Übergewicht  
Bluthochdruck  
Hypercholesterinämie  
Artherosklerose  
Herz-Kreislauf-Erkrankungen  
Nierenfunktionsstörungen  
Diabetes mellitus Typ II  
(Darm-) Krebs

## Cholesterin

Entscheidend ist der Quotient:

**Gesamtcholesterin/HDL**

< 3 ideal

< 5 akzeptabel



HDL: uneinheitlich

**Oxford Vegetarian Study:** LDL bei Veganer\_innen deutlich niedriger, HDL gleich

## Diabetes mellitus Typ 2

(Laufende) **Adventist Health Study**  
mit > 60.000 Teilnehmer\_innen

Prävalenz:

2,9 % bei Veganer\_innen

3,2 % bei Vegetarier\_innen

7,6 % bei Omnivoren

## Therapeutische Wirkungen

Rheuma

Neurodermitis

Schuppenflechte

Laktoseintoleranz

Allergien

**Besserer Gesundheitsstatus** als Ergebnis  
einer insgesamt stärker  
*gesundheitsorientierten Lebensweise*

Ausgewogene, vielseitige Ernährung

Körperliche Aktivität

Meiden von Nikotin und Alkohol

Stressvermeidung und -bewältigung

## Höhere Lebenserwartung

Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums  
(n = 2.000; ca. - 40 %; 21 J)

EPIC-Oxford-Studie  
(n = 64.000; - 48 %)

Adventist Mortality Study  
(n = 24.538; - 12 %; 26 J)

Adventist Health Study  
(n = 28.952; - 15 %; 12 J)

Studie über Verzehr von rotem Fleisch  
(n = 500.000; - 30 %)

## Kritische Nährstoffe?

Protein

Eisen

Kalzium

Vitamin D

Omega-3-Fettsäuren

Vitamin B12

## Pflanzliches Protein

Proteinanteil etwas niedriger (positiv)  
Vollständig und hochwertig  
Ballaststoffe statt Fett und Cholesterin  
Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Getreide, Seitan, Nüsse, Samen ...



## Eisen

Mangel nicht häufiger  
Eisenaufnahme oft höher  
Deutsche Vegan-Studie: trotz 20 mg/d 40% aller Veganerinnen zw. 19 und 50 J. Serumferritin < 12 µg/l  
Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln schwerer resorbierbar  
Förderung: Vitamin C  
Hemmung: Phytate, Oxalate, Tannine, Kaffee, Kalzium



## Eisenquellen

Hülsenfrüchte  
Amarant, Quinoa, Hirse  
Vollkornprodukte  
Nüsse und Samen  
Grüne Gemüse  
Trockenfrüchte  
Melasse,  
Zuckerrübensirup



## Kalzium

Mangel führt zu Osteoporose  
Positiv: wenige schwefelhaltige Aminosäuren/Natrium, viel Kalium/Vitamin K  
Negativ: Oxalate, Phytate  
Vitamin D  
Bewegung  
Laktoseintoleranz in Österreich: 15 – 20%

## Kalziumquellen

Grüne Blattgemüse  
Angereicherte Sojamilch  
Kalziumreiches Mineralwasser  
Sesam, Mohn, Mandeln  
Tofu



## Omega-3-Fettsäuren

**α-Linolensäure** in Lein-, Raps-, Walnuss-, Hanföl

**EPA** und **DHA** in Fisch/anderen Tierprodukten, Algen/Algenölkapseln

**Umwandlung ausreichend?**

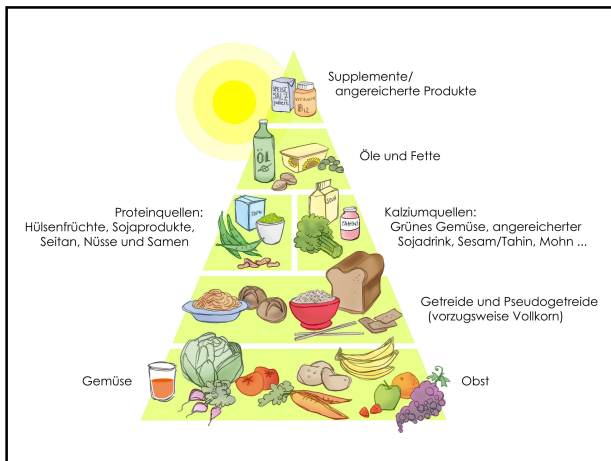
→ unterschiedliche Studienerkenntnisse

→ zusätzlich reduziert durch Omega-6

→ ideal:  $\omega\text{-3}/\omega\text{-6} = 5/1$  (bei Veganer\_innen: 14 – 20/1)

„Vegetarian diets are associated with **healthy mood states**: a cross-sectional study in Seventh Day Adventist adults“ [BEETZOLD et al., 2010]





Vielen Dank! :-)