

Vegetarier-Bund Deutschlands e.V.

Sensationell: vegetarische & vegane Ernährung von der ADA anerkannt

Nachtrag: Jetzt auch in voller Länge in deutscher Übersetzung Positionspapier ADA  
Vegetarische Ernährung 2003

Die ADA (American Dietetic Association) im Jahr 2003:

"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."

**"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 ..."**

Immer mehr Kreise empfehlen eine vegetarische Ernährung: Das neue, aktualisierte Positionspapier der US-amerikanischen und kanadischen Ernährungswissenschaftler zum Thema "Vegetarische Ernährung"...

Die ADA (American Dietetic Association) ist die größte US-amerikanische Vereinigung von Ernährungsexperten (Ernährungswissenschaftlern, Diätberatern etc.) mit rund 70 000 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](http://www.eatright.org)

Die ADA (American Dietetic Association) hat in der Juni-Ausgabe ihrer Zeitschrift JADA ihr neues Positionspapier zur vegetarischen Ernährung veröffentlicht. Gegenüber der letzten Fassung von 1997 wurde es stark erweitert und aktualisiert.

Das zentrale Statement dieses 18 Seiten umfassenden Papiers, das sich auf 256 Quellen abstützt, von drei Autoren zusammengestellt und von 27 Wissenschaftlern überprüft und freigegeben wurde, ist:

**"Es ist die Position der ADA, dass eineentsprechend 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 Originalzusammenfassung des Dokumentes (Abstract) ist es wert, hier in voller Länge wiedergegeben zu werden:

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.

Ungefähr 2,5% der Erwachsenen in den Vereinigten Staaten und 4% der Erwachsenen in Kanada sind Vegetarier. Eine vegetarische Ernährung wird dadurch definiert, dass sie kein Fleisch, keinen Fisch oder kein Geflügel enthält. Das Interesse am Vegetarismus scheint zu wachsen; viele Restaurants und Bildungsstätten bieten vegetarische Mahlzeiten routinemäßig an. Ein erhebliches Wachstum des Umsatzes der Nahrungsmittel, welche Vegetarier ansprechen, ist zu verzeichnen, und diese Nahrungsmittel tauchen in vielen Supermärkten auf. 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, N-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, Folaten und Antioxidantien wie Vitamin C und E und Phytochemikalien.

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 machen. Deshalb befassten sich die medizinischen Studien der Fleisch essenden 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. Offenbar spielte dabei auch eine Rolle, dass die allermeisten Wissenschaftler selbst noch Fleisch aßen und deshalb noch immer hofften, dass ihre Ernährung doch die bessere sein könnte.

Die ADA zog mit ihrem neuen, aktualisierten Positionspapier nun endlich einen Schlussstrich unter die ständigen Mutmaßungen. Sie sprach sich damit als anerkannte große Organisation für die vegetarische, ja sogar für die vegane Ernährung aus.

Diesem Positionspapier ging eine lange Entwicklung voraus. In den USA hat sich in den letzten Jahren die Propagierung der «plant-based diet» durchgesetzt. Diese hauptsächlich aus vegetarischen Nahrungsmitteln zusammengesetzte Ernährung mit einem hohen Anteil an Früchten und Gemüse fand in den letzten Jahren immer mehr Unterstützer: die Amerikanische Herzvereinigung, die Schlaganfallstiftung, das Nationale Gesundheitsinstitut der USA, die amerikanische Krebsvereinigung und andere. Aber auch in der Schweiz setzte sich die Empfehlung, seine Ernährung auf pflanzliche Produkte zu basieren, mit etwas Verzögerung immer mehr durch, insbesondere durch die Schweizer Krebsliga, welche den Zusammenhang zwischen einer fleisch- und fettreichen, aber faserstoffarmen Ernährung und einigen Krebsarten nicht mehr ignorieren konnte.

Obwohl alle diese Empfehlungen darauf abzielten, den Konsum an tierischen Produkten zu verringern, bezog niemand direkt Stellung zur vegetarischen Ernährung. Man glaubte weiterhin, dass man wenigstens ein bisschen Fleisch oder ein bisschen Fisch essen sollte, um gesund zu bleiben.

Diesen letzten Schritt zur vegetarischen Ernährung überwand nun das neue Positionspapier der ADA.

Dieses Beispiel verdeutlicht auch sehr gut, dass die Wissenschaft nicht in einem wertfreien Raum handelt: Es braucht ein Umdenken, meist über Generationen hinweg, bis sich eine neue Lehrmeinung durchsetzen kann, auch wenn von Anfang an vieles dafür sprechen würde. Man ignorierte z.B. konsequent, dass die wenigsten Inder, welche bekanntlich bereits seit Jahrtausenden lakto-vegetarisch leben, Ernährungswissenschaften studiert haben und dennoch völlig gesund sind, ohne ständig ihre Speisen anhand Tabellen der Schulmedizin bzw. Ernährungswissenschaftler zusammenzustellen.

Was heißt "eine gut geplante Ernährung"?

Eine pflanzenbasierte vegetarische Ernährung ist zwar in der Regel gesünder als eine eischlastige 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. Da die ADA jedoch eine

Vereinigung von Ernährungswissenschaftlern ist, welche die Ernährung vor allem auf Molekülebene analysiert, wird in dem Positionspapier auf die verschiedenen Nahrungsbestandteile in je einem Abschnitt eingegangen.

Hier eine kurze Zusammenfassung zu einigen erwähnten Punkten im Dokument aus Sicht der ADA (wer sich eingehender dafür interessiert, sollte das Originaldokument lesen, welches selbst schon eine übersichtliche Zusammenfassung darstellt):

**Eiweiß:** Auch für eine gute Eiweißversorgung ist eine abwechslungsreiche Ernährung nötig. Die ADA berücksichtigt auch neuere Forschungsergebnisse, die belegen, dass es nicht nötig ist, jedes Gericht anhand seiner Zusammensetzung der Eiweißbausteine (Aminosäuren) zu kombinieren, da man durchaus in einer ernährungswissenschaftlichen Mahlzeit mehr vom einen und dafür in der nächsten mehr vom anderen essen kann. Es wird ausdrücklich erwähnt, dass auch vegetarische Sportler keine Probleme mit der Eiweißversorgung haben.

**Eisen:** Eisenmangel kommt gleich häufig bei Fleischessern wie bei Vegetariern vor. Da Milchprodukte praktisch kein Eisen enthalten, nehmen Veganer mehr Eisen zu sich als Ovo-Lakto-Vegetarier.

**Zink:** Obwohl das Zink aus pflanzlichen Quellen anscheinend nicht so gut verwertet wird wie das aus tierischen, konnte man keinen Zinkmangel bei untersuchten Vegetariern feststellen. Die Zinkaufnahme (z.B. vom Getreide/ Brot) wird vor allem durch die Phytate gehemmt. Diese werden durch Keimen deaktiviert (dies gilt auch für die Eisenaufnahme). Weshalb Vegetarier normalerweise keinen Zinkmangel aufweisen, ist von der Schulmedizin noch nicht restlos erforscht.

**Kalzium:** Kalzium ist in vielen Gemüsesorten in gut verwertbarer Form enthalten. Die Kalziumaufnahme bei Lakto-Vegetariern ist mindestens so hoch wie die von Nichtvegetariern. Bei Veganern ist die Aufnahme meist etwas niedriger.

**Vitamin D:** Es ist für die Kalziumaufnahme wichtig. Grundsätzlich wird dieses Vitamin auf der Haut bei direkter Sonneneinstrahlung gebildet. Für Menschen, die kaum an die Sonne kommen und keine mit diesem Vitamin angereicherten Produkte konsumieren, empfiehlt die ADA, Vitamin D zusätzlich aufzunehmen.

**Vitamin B2 (= Riboflavin):** Einige Studien haben aufgezeigt, dass Veganer weniger von diesem Vitamin zu sich nehmen als Fleischesser. Allerdings konnte dennoch kein Mangel bei Veganern festgestellt werden.

**Vitamin B12:** Dieses Vitamin kommt vermutlich nur in tierischen Produkten vor bzw. die Mengen, die in pflanzlichen Produkten (durch Bakterien) enthalten sind, sind zu gering oder nicht in der benötigten Form, um einen echten Beitrag zur B12-Versorgung zu leisten. Ovo-Lakto-Vegetarier können durch den Konsum der tierischen Produkte genügend B12 erhalten. Es wird empfohlen, dass alle Vegetarier, die kaum Tierisches essen (somit alle Veganer), Vitamin-B12-angereicherte Produkte oder B12-Präparate konsumieren sollten. Allerdings wird auch allen Personen (also auch Fleischessern) über 50 Jahre empfohlen, B12-Präparate zu sich zu nehmen. Die Vitamin-B12-Versorgung ist also kein rein veganes Problem.

Das Vitamin wird am besten aufgenommen, wenn man öfters kleine Mengen davon konsumiert.

Zu beachten ist bei dieser Aussage noch, dass in den USA bereits sehr viele Nahrungsmittel mit diesem Vitamin angereichert werden und das B12-Problem erst akut wurde, seit die Nahrungsmittel industriell verarbeitet werden und extrem rein sind. Dadurch fehlen die nötigen Bakterien, welche das B12 produzieren können, in der heutigen Nahrung der Industrienationen. Vitamin A / Beta-Carotin: Vitamin A kommt hauptsächlich in tierischen Produkten vor. Der Mensch kann aber aus dem Beta-Carotin, das in pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten ist, problemlos Vitamin A erzeugen. Untersuchungen zeigten, dass weder Vegetarier noch Veganer an einem Vitamin-A-Mangel leiden.

Vitamin A / Beta-Carotin: Vitamin A kommt hauptsächlich in tierischen Produkten vor. Der Mensch kann aber aus dem Beta-Carotin, das in pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten ist, problemlos Vitamin A erzeugen. Untersuchungen zeigten, dass weder Vegetarier noch Veganer an einem Vitamin-A-Mangel leiden.

#### Krankheiten

Nach einem Kapitel, in dem auf die verschiedenen Personengruppen eingegangen wird (Kindheit, Pubertät, Schwangerschaft, Stillzeit, Alter, Sportler), wird in einem ausführlichen Kapitel auch zu einigen konkreten Krankheiten Stellung genommen, welchen durch die vegetarische Ernährung vorgebeugt werden kann. Die einzelnen Abschnitte lauten: Übergewicht, kardiovaskuläre Krankheiten (Herzinfarkt, Angina pectoris usw.), Bluthochdruck, Diabetes vom Typ 2, Krebs, Osteoporose, Nierenerkrankungen, Demens, Ausstülpungen (Divertikel) im Darm, Gallensteine, rheumatische Arthritis. Es wird bei diesen zum Teil sehr weit verbreiteten Erkrankungen zusammengefasst, welche positiven Resultate wissenschaftliche Studien mit vegetarischer bzw. veganer Ernährung bezüglich dieser Erkrankungen zeigten.

#### Vegetarismus in der Öffentlichkeit

Das letzte Kapitel des Positionspapiers zeigt, wie die öffentlichen Institutionen der USA (Schulen usw.) die vegetarische Ernährung zurzeit behandeln. Unter anderem erfährt man dabei, dass das US-Militär dafür sorgt, dass auch immer etwas Vegetarisches im Angebot ist. Auch das kanadische Militär offeriert immer mindestens ein vegetarisches Gericht zu jeder Mahlzeit. 10 bis 15% der kanadischen Militärs wählen bereits die vegetarische Variante.

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 dieses Positionspapier der ADA: 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](http://www.eatright.org)

Der komplette Text der ADA:  
als PDF <http://www.eatright.org/ada/files/veg.pdf>

Nachtrag: Jetzt auch in voller Länge in deutscher Übersetzung Positionspapier ADA Vegetarische Ernährung 2003

Abdruck mit freundlicher Genehmigung unserer Schweizer Partnerzeitschrift Vegi-Info:

Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus (SVV) Vegi-Büro Schweiz  
Renato Pichler, Bahnhofstr. 52, CH-9315 Neukirch-Egnach  
vegi-buero@vegetarismus.ch, <http://vegetarismus.ch/>  
Tel. +41 (0)71 477 33 77, Fax +41 (0)71 477 33 78

natürlich vegetarisch 1-2004

Vegetarier-Bund Deutschlands e.V., Blumenstr. 3, 30159 Hannover, Tel. 0511-3632050, Fax  
0511-3632007, [www.vegetarierbund.de](http://www.vegetarierbund.de)

[zurück zur Hauptseite](#)