

Gute Gesundheit ohne Tierprodukte

Wien, am 30. April 2007

von Dr. Stephen Walsh

Tierprodukte sind nicht notwendig für eine ausgezeichnete Gesundheit

Die Sieben-Tage-AdventistInnen in den USA sind die langlebigste Bevölkerungsgruppe weltweit.

Vegetarische US-AdventistInnen, die Milch trinken, leben etwa 2 Jahre länger als Nicht-VegetarierInnen.

Vegane US-AdventistInnen haben leichte Vorteile gegenüber anderen VegetarierInnen.

VeganerInnen in den USA und im UK haben im Vergleich zu Leuten, die Tierprodukte verzehren, niedrigere Levels an Übergewicht und Fettleibigkeit, sowie niedrigere Cholesterinspiegel und ein geringes Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen.

Nicht alle veganen Ernährungsformen sind gesund

Eine vegane Ernährung, die auf Pommes, Weissbrot, Limonade und gehärteten Margarinen aufbaut, ist **nicht** gesund.

Wie bei allen anderen Ernährungsformen auch, ist es wichtig, gesunde Entscheidungen zu treffen. Die vegane Ernährung hat ihre potentiellen Schwächen an anderen Stellen als die omnivore.

zB haben VeganerInnen einer kleinen Studie aus Deutschland nicht so gut abgeschnitten wie die US-AdventistInnen. Der Hauptunterschied war ein niedrigerer B12-Level.

Tipps für eine gesunde vegane Kost

- Essen Sie ein breites Spektrum an vollwertigen, wenig verarbeiteten Lebensmitteln.
- Nehmen Sie genug buntfarbiges Obst und Gemüse zu sich, idealerweise über 500 gr. pro Tag.
 - Orangen, Beeren, Kirschen, Nektarinen, Marillen, Tomaten, grünes Blattgemüse, Rote Beete, Karotten, Süßkartoffeln...
- Verzehren Sie regelmäßig kleine Mengen an Nüssen und Ölen, besonders solche die reich an einfach ungesättigten Fettsäuren sind, wie Mandeln, Cashew- und Macadamianüsse, und Oliven und Rapsöl. (Essen Sie ruhig mehr davon, wenn Sie dazu tendieren untergewichtig zu sein.)
- Reduzieren Sie Ihren Konsum an weit-verarbeiteten Lebensmitteln, insbesondere wenn sie viel Salz oder gehärtete Fette enthalten.

Tipps für eine gesunde vegane Kost

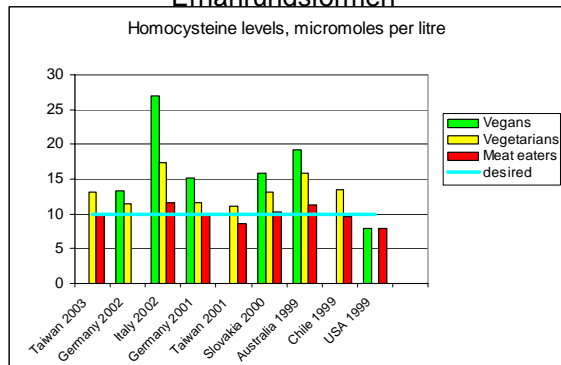
- Nehmen Sie mindestens 3 Mikrogramm Vitamin B12 zu sich, entweder aus angereicherten Lebensmitteln oder Supplementen.
- Bauen Sie eine verlässliche Quelle für pflanzliche Omega-3-Fettsäuren in Ihre Ernährung ein, zB einen Teelöffel Leinöl ODER zwei Esslöffel Leinsamen ODER zwei Esslöffel Rapsöl pro Tag.
- Stellen Sie eine adäquate Versorgung mit
 - Selen (10 Brazilnüsse pro Woche oder Supplement)
 - Jod (15 gr. Seetang pro Jahr ODER 2 Kelptabletten pro Woche ODER ein Supplement)
 - Vitamin D (Sommersonnenlicht und Winterurlaub ODER angereicherte Produkte ODER Supplement)

Das sorgt für eine gute Gesundheit.

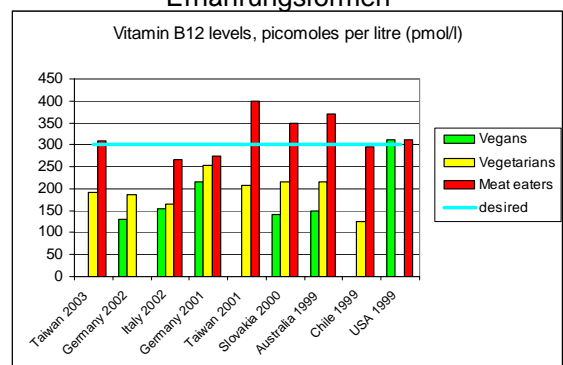
Homocystein und Gesundheit

- Erhöhtes Homocystein ist ein Risikoindikator für Schlaganfall, Demenz, Osteoporose, Depression und Todesfolge durch diese Symptome.
- Im Gegensatz zu Cholesterin steigen Homocysteinwerte von FleischesserInnen, über VegetarierInnen zu VeganerInnen an.
- Typische vegane Homocystein-Levels entsprechen einer 40%-igen Erhöhung des Herzinfarkttrisikos durch alle Symptome kombiniert, was wahrscheinlich die positiven Wirkungen des niedrigeren Cholesterins wieder kompensiert.
- **Bei VeganerInnen und VegetarierInnen, die mindestens 3 Mikrogramm B12 zu sich nehmen, ist dieser Anstieg des Homocystein nicht zu beobachten.**

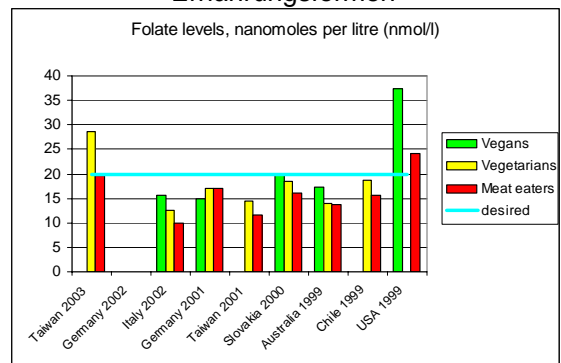
Homocysteine Levels bei verschiedenen Ernährungsformen



B12 Levels bei verschiedenen Ernährungsformen



Folsäure Levels bei verschiedenen Ernährungsformen



Vielen Dank fürs Kommen



- Das Vitaminsupplement VEG 1 und das Buch von Stephen Walsh „Plant Based Nutrition and Health“ gibt es bei info@vegan.at oder 01 929 14988
- Mehr Infos auf www.vegan.at oder
- www.vegansociety.com