

Vegane Ernährung – Gesundheit und Auswirkung auf das Klima

Eine abwechslungsreiche vegane Ernährung ist grundsätzlich eine gesunde Ernährung die zudem das Risiko z.B. von Herz-Kreislauf-, Krebs- und Lungenerkrankungen gegenüber herkömmlicher Ernährung reduziert. Gut aufbereitete Informationen zu Gesundheits- und Klimaaspekten und mehr (z.B. Tierwohl) findet man z.B. unter:

<https://vegpool.de/magazin/klimaschutz-vegane-ernaehrung-effekte.html>

Wichtige Nährstoffe und ihr Vorkommen

Studien zeigen, dass eine ausreichende Nährstoffversorgung mit einer veganen Ernährung gut umsetzbar ist. Auf einige Nährstoffe sollten Sie dabei jedoch besonders achten.

Protein

Protein, auch Eiweiß genannt, wird vom Körper vor allem für den Aufbau von Gewebe verwendet. Besonders proteinreich sind Hülsenfrüchte (auch Soja und Sojaprodukte wie Tofu), (Vollkorn-)Getreide, Nüsse, Ölsamen, Kartoffeln. Eine besonders gute »biologische Wertigkeit« – wie gut ein Nahrungsprotein in körpereigenes Protein umgewandelt werden kann – hat die Kombination aus Hülsenfrüchten und Getreide, z. B. Linsen mit Reis...

Vitamin B12

Vitamin B12 (Cobalamin) spielt bei der Zellteilung, Blutbildung und im Nervensystem eine wichtige Rolle. Natürliche Vorkommen in ausreichender Menge gibt es nur in tierlichen Nahrungsmitteln (*neuere Erkenntnisse deuten allerdings darauf hin, dass auch bei herkömmlicher Ernährung nicht ausreichend B12 aufgenommen wird, insbesondere im Alter*). Mit angereicherten Lebensmitteln, Nahrungsergänzungsmitteln, ärztlichen Injektionen oder einer Vitamin B12-Zahncreme lässt sich der Vitamin B12-Bedarf jedoch auch bei 100% veganer Ernährung sicher zu decken...

Vitamin B2

Vitamin B2 (Riboflavin) ist ein für die Energiegewinnung im Stoffwechsel bedeutendes Vitamin, das außer in tierlichen Produkten vor allem in Nüssen, Samen, Pilzen, Hülsenfrüchten sowie in den Randschichten und Keimen von Getreide und damit in Vollkornprodukten vorkommt....

Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren sind lebensnotwendig und besonders für die Gesundheit von Herz und Blutgefäßen sowie für Gehirn und Nervenzellen bedeutend. Neben Fisch enthalten auch viele pflanzliche Lebensmittel Omega-3-Fettsäuren, insbesondere die Alpha-Linolensäure. Gute Quellen sind Lein-, Raps-, Hanf- oder Walnussöl bzw. Walnüsse....

Kalzium

Der Mineralstoff Kalzium baut Knochen und Zähne auf, ist wichtig für die Blutgerinnung und sorgt für die Erregbarkeit von Nerven und Muskeln. In den Industrieländern wird der Kalziumbedarf zu einem großen Teil über Milch und Milchprodukte gedeckt, aber auch kalziumreiche Mineralwasser und viele pflanzliche Lebensmittel tragen zur optimalen Versorgung bei. Zu letzteren zählen u. a. Sesam (auch als Sesammus/Tahin), Mandeln, dunkelgrüne Gemüsesorten wie Grünkohl und Brokkoli sowie mit Kalzium angereicherte pflanzliche Drinks....

Eisen

Eisen ist besonders für den Sauerstofftransport in den roten Blutkörperchen wichtig, aber auch für die Energiegewinnung und die Immunabwehr. Eine Vielzahl an pflanzlichen Lebensmitteln enthält Eisen, z. B. Vollgetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Ölsamen. Die Aufnahme kann vor allem durch Vitamin C und andere organische Säuren deutlich verbessert werden, z. B. in Form von etwas Zitronensaft im Salat oder in Pasta- und Getreidegerichten, Paprika zum Vollkornbrot oder ein Glas Orangensaft zum Müsli.....

Zink

Zink ist ein Spurenelement, das u. a. eine wichtige Rolle im Stoffwechsel, beim Säure-Basen-Haushalt, der Immunabwehr sowie bei Zellwachstum und Wundheilung spielt. Reichlich Zink ist beispielsweise in Kürbiskernen, Haferflocken und Linsen enthalten, außerdem generell in Vollgetreide, Nüssen und Hülsenfrüchten....

Jod

Jod ist für die Funktion der Schilddrüse und den damit verknüpften Hormonhaushalt von Bedeutung. Da unsere Böden sehr jodarm sind, enthalten auch die darauf angebauten Lebensmittel kaum Jod. Eine wichtige Quelle ist daher jodiertes Speise- oder Meersalz. Außerdem kann die Jodversorgung durch den Verzehr von Meeresalgen aufgebessert werden, z. B. der Nori-Alge, die für Sushi verwendet wird. Nahrungsergänzungsmittel mit Jod sind eine weitere sichere Quelle....

Vitamin D

Vitamin D sorgt im Körper u. a. für eine ausreichende Kalziumaufnahme und den Kalziumeinbau in den Knochen. Es kann vom Körper selbst gebildet werden, wenn Sonnenlicht auf die Haut trifft. In Deutschland ist dies allerdings gerade in den sonnenarmen Monaten schwierig und nur wenige Nahrungsmittel enthalten ausreichend Vitamin D, um den menschlichen Bedarf zu decken. Daher sollte in unseren Breiten generell – auch bei omnivorer Ernährung – zwischen Mitte Oktober und Mitte März die Vitamin D-Versorgung durch angereicherte Nahrungsmittel oder Nahrungsergänzungsmittel sichergestellt werden....

Quelle: <https://albert-schweitzer-stiftung.de/themen/vegan-gesund>

Meiner Meinung nach am wichtigsten:

- Vit. B12,
- Eiweiß/Protein,
- Kalzium

Was hat eine vegane Ernährung mit dem Klima zu tun?

Nach einer **Schätzung des Umweltministeriums (BMU)** von 2018¹ beträgt der Anteil der Ernährung die Treibhausgasemission der **deutschen Bevölkerung** über die Ernährung **15%** und damit etwa so viel wie der Anteil der Heizung (Abbildung 1)!



Abbildung 1: Prozentualer Fußabdruck der deutschen Bevölkerung für verschiedene Bereiche.

Nach **globalen Berechnungen unter Einbezug aller Kosten** (Transporte, Lagerung etc.) ist unsere Ernährung derzeit verantwortlich sogar für **40% der Treibhausgasemission**. Die globale Umstellung auf eine vegane Ernährung hätte u.a. folgende Auswirkungen²:

- Der Treibhausgasausstoß durch Ernährung würde **durch die vegane Ernährung knapp halbiert** (also 20% weniger).
- Da bei einer veganen Ernährung **nur 1/4 der Anbauflächen gebraucht** wird, könnten die nun freien Flächen mit natürliche Vegetation bepflanzt werden, was die Treibhausgasemission **um weitere 24% verringern** würde.
- D.h. in der Summe würde durch die Umstellung auf vegane Ernährung die **Treibhausgasemission sogar um 44% reduziert**.

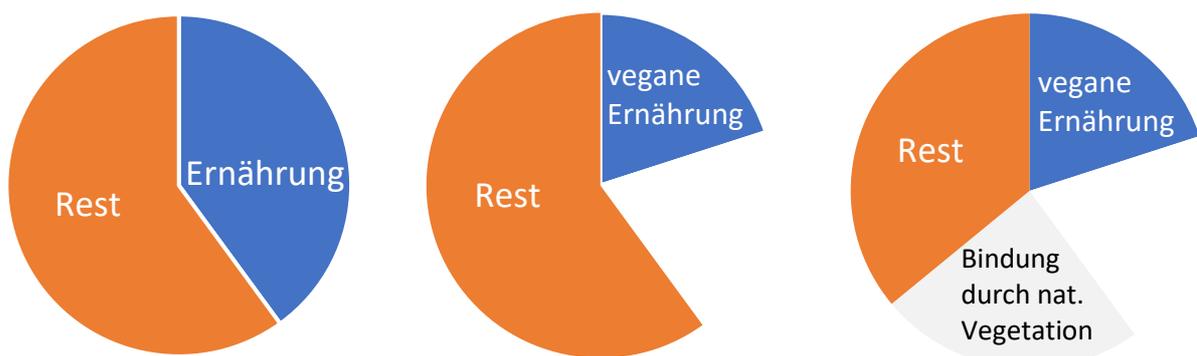


Abbildung 2: Anteile an der globalen Treibhausgasemission von ca. 34 Gt CO₂-Äquivalenten insgesamt, mit „Rest“ alles ohne Ernährung (Verkehr, Wärme, Strom, Konsum etc.). Links: Aktuell. Mitte: bei Umstellung auf vegane Ernährung. Rechts: Bei Aufwuchs der frei werdenden Flächen mit natürlicher Vegetation.

¹ <https://twitter.com/BMUV/status/1003578005585911808>

² Poore et al., Science 360, 987–992, 2018