



## Interview mit Dr. Bettina Dörr und Prof. Dr. Andreas Hahn

# Vegane Ernährung: gut zu wissen

Gesunde und ausgewogene Ernährung ist ein wichtiges Beratungsthema in der Apotheke. Eine spezielle und wachsende Zielgruppe sind dabei Menschen, die sich vegan ernähren. Im Spektrum-Interview erläutern die beiden Ernährungswissenschaftler Dr. Bettina Dörr und Prof. Dr. Andreas Hahn, worauf es dabei zu achten gilt.

*Frau Dr. Dörr, Sie haben gemeinsam mit Professor Hahn Mitte der 90er-Jahre federführend die Deutsche Vegan Studie durchgeführt. War Veganismus damals schon ein solches Thema wie heute? Wer hat zu dieser Zeit vegan gelebt und wer tut das heute? Und gibt es dazu Zahlen?*

**Bettina Dörr:** Bei der Deutschen Vegan Studie handelte es sich um die erste und bisher größte Querschnittsstudie im deutschsprachigen Raum, die den Ernährungs- und Lebensstil von Veganern untersuchte. Wir haben seinerzeit u. a. Ernährungstagebücher führen lassen, um die Nährstoffzufuhr zu ermitteln, und auch Blutparameter erhoben, um eine Aussage zum Nährstoffstatus machen zu können. Die Studie wurde an der Universität Hannover organisiert und koordiniert und in Kooperation mit der Justus-Liebig-Universität Gießen durchgeführt. Es hat mich damals schon sehr erstaunt, dass es viele Varianten unter den Veganern gibt, nicht nur bezüglich der Lebensmittelauswahl, sondern auch im Hinblick auf die Lebensweise, wie zum Beispiel das Meiden von Lederschuhen. Besonders interessant: Nicht jeder, der sich selbst als Veganer ansah, war das auch tatsächlich. Wir haben die in die Auswertung einbezogenen Probanden letztlich in zwei Gruppen unterteilt: Neben den eigentlichen strengen

Veganern, die eine ausschließlich pflanzliche Ernährung praktizierten, fanden sich zahlreiche „moderate“ Veganer, die extrem geringe Anteile an Eiern, Milch und Milchprodukten verzehrten. Maximal waren das fünf Prozent der Energie, meist nur ca. zwei Prozent. Rund 56 Prozent der Studienteilnehmer waren Frauen, das mittlere Alter des Kollektivs lag bei 44 Jahren. Verlässliche Angaben zur Zahl der Veganer gibt es nicht, zumal der Ernährungsstil vielfach dynamisch ist. So geht der Vegetarierbund Deutschland (VEBU) davon aus, dass 1,1 Prozent der Bevölkerung vegan leben. Wie valide diese Daten sind, lässt sich allerdings nur schwer abschätzen. Insgesamt ist die Zahl der Veganer in den letzten 20 Jahren aber gestiegen. Dies macht sich auch beim Lebensmittelangebot bemerkbar. Dabei hat sich die Lebensmittelindustrie dem steigenden Wunsch nach veganer Ernährung angepasst und Lebensmittel sind mittlerweile deutlich gekennzeichnet, wenn sie für Veganer geeignet sind.

*Herr Prof. Hahn, sind Veganer, was Nährstoffe und insbesondere auch Mikronährstoffe angeht, in der Regel gut versorgt? Oder sollten sie substituieren – und wenn ja, womit? Ist dazu vorher ein ärztlicher Check der Blutwerte sinnvoll oder nötig?*

**Andreas Hahn:** Zunächst muss man betonen, dass es *den* Veganer ebenso wenig gibt wie *den* Fleischesser. Wer Fleisch und Milch durch hochverarbeitete vegane Angebote der Lebensmittelindustrie ersetzt, für den ergibt sich meist kein Nutzen. Eine richtig praktizierte vegane Ernährung mit der Betonung von Gemüse, Obst, Getreideprodukten und Nüssen bietet hingegen einige Vorteile, z. B. eines günstigeren Fettsäureprofils und einer niedrigeren Gesamtenergieaufnahme.

Dr. Bettina Dörr wird beim ADEXA-Erlebnis- und Gewerkschaftstag am 6. Mai in Mainz einen Vortrag zur Mikronährstoffversorgung von Senioren halten (siehe Seite 22-23).

Fort- und Weiterbildung

zur Person

**Dr. Bettina Dörr**



ist öffentlich bestellte und vereidigte Sachverständige für die Abgrenzung Arzneimittel, Lebensmittel, Kosmetika

(IHK München und Oberbayern). Nach ihrem Studium/Promotion an der Universität in Gießen im Fachgebiet Oecotrophologie sammelte sie langjährige Erfahrungen in der Ernährungs- und Pharmaindustrie. Vor zehn Jahren gründete Dörr ihr eigenes Unternehmen und bietet nun Vorträge und Beratung bei medizinisch-wissenschaftlichen sowie regulatorischen Fragestellungen an. Sie hat sich auf Nahrungsergänzungsmittel und diätetische Lebensmittel wie ergänzende bilanzierte Diäten spezialisiert. Darüber hinaus hat sie einen Lehrauftrag an der Technischen Universität Nürnberg und an der Dualen Hochschule Baden-Württemberg/Heidenheim. 2016 war sie Referentin beim Leipziger Fortbildungstag.



**Prof. Dr. Andreas Hahn** ist Geschäftsführender Leiter des Instituts für Lebensmittelwissenschaft und Humanernährung

der Gottfried Wilhelm Leibniz Universität Hannover. Schwerpunkte seiner wissenschaftlichen Arbeit sind die präventiven und therapeutischen Wirkungen von Mikronährstoffen sowie Alternative Ernährungsformen. Hahn lehrt in verschiedenen Studiengängen und ist Autor zahlreicher Publikationen, darunter mehrere Fach- und Lehrbücher. Daneben ist er vielfältig als Referent tätig, Mitherausgeber mehrerer Fachzeitschriften und wirkt in einigen Gremien mit.

Letzlich reduziert sich auch das Risiko für Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Gleichzeitig weisen vegane Ernährungsformen aber potenzielle Schwächen auf. Dies betrifft insbesondere die Versorgung mit Stoffen, die vornehmlich in Lebensmitteln tierischer Herkunft enthalten sind oder aus diesen Produkten besser verfügbar sind. Das betrifft beispielsweise Eisen, Zink oder Jod sowie Vitamin B<sub>6</sub> und natürlich Vitamin B<sub>12</sub>. Das Defizit an Vitamin D ist dagegen nicht spezifisch für Veganer, es findet sich in der gesamten Bevölkerung, weil die Nahrung ohnehin nur gering zur Versorgung beiträgt. Die Bestimmung des Nährstoffstatus ist im Allgemeinen nicht notwendig, sondern nur bei einem Verdacht auf ein Defizit. Dann muss der Mangel durch Gabe geeigneter Präparate und unter ärztlicher Kontrolle behoben werden. Soweit sollte es aber gar nicht erst kommen. Um die Nährstoffversorgung sicherzustellen, bedarf es zunächst einer vielseitigen Lebensmittelauswahl. Wer sichergehen möchte, der sollte zusätzlich ein physiologisch dosiertes Nährstoffsupplement verwenden, das gezielt die kritischen Stoffe liefert. Nicht sinnvoll ist dabei das Motto „Viel hilft viel“. Es genügt vielmehr, die Nährstoffe in den Mengen zuzuführen, die auch über den Verzehr von üblichen Mengen an Lebensmitteln möglich sind. Bei Nahrungsergänzungsmitteln ist das gut am prozentualen NRV-Wert zu erkennen. Dieser Nährstoffbezugswert entspricht in etwa der Menge, die von den Fachgesellschaften als tägliche Zufuhr empfohlen wird. Das heißt, mehr als 100 Prozent müssen es nicht sein – und weil es um eine Ergänzung geht, reicht meist sogar weniger.

**Welchen Personengruppen sollte in der Apotheke ggf. von einer veganen Ernährung abgeraten werden und mit welchen Argumenten?**

Dörr: Schwangere, Stillende, Kinder

und ältere Menschen sollten sich nicht vegan ernähren. Hier überwiegen ganz eindeutig die Risiken, so beispielsweise für dauerhafte neurologische Schäden beim Kind. Grundsätzlich muss bei einer streng vegan ausgerichteten Ernährung ein sehr gutes Ernährungswissen vorhanden sein, um die möglichen Problempunkte zu erkennen und gegensteuern zu können. Daher eignet sich diese Ernährungsform bestenfalls für Erwachsene mit guten Ernährungskennntnissen und ohne besondere Belastungen.

**Im Zusammenhang mit Veganern wird vor allem auf das Risiko einer unzureichenden Vitamin-B<sub>12</sub>-Versorgung verwiesen. Ist das berechtigt?**

Hahn: Vitamin B<sub>12</sub> ist eindeutig DAS kritische Vitamin bei veganer Ernährung, weil es nur von Mikroorganismen gebildet wird. Pflanzen enthalten deshalb kein Vitamin B<sub>12</sub>. Lediglich in vergorenen Lebensmitteln wie beispielsweise Sauerkraut finden sich für die Versorgung nicht ausreichende Spuren des Vitamins. Bedauerlicherweise werden immer wieder pflanzliche Präparate angeboten, die angeblich Vitamin B<sub>12</sub> enthalten. Das ist kaum der Fall. Vielmehr enthalten sie vorwiegend unwirksame Analoga, die analytisch mit erfasst werden. Zudem sind sie in der Lage, die Stoffwechselfunktionen des biologisch aktiven Vitamins zu blockieren. In einer gerade abgeschlossenen Untersuchung konnten wir einzig für bestimmte Chlorella-Algen zeigen, dass diese auch tatsächlich beim Menschen den Versorgungsstatus verbessern. Wer also seinen Vitamin-B<sub>12</sub>-Status sicherstellen will, der sollte angereicherte Lebensmittel verzehren oder aber ein tatsächlich geeignetes Supplement mit beispielsweise Methylcobalamin oder Cyanocobalamin verwenden.

**Frau Dr. Dörr, Herr Prof. Hahn, herzlichen Dank für diese Informationen!**

Fragen: **Dr. Sigrid Joachimsthaler**



### Weitere Infos und Literaturtipps

Kompendium Vegane Ernährung, herausgegeben vom Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) an der Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL), [www.kern.bayern.de](http://www.kern.bayern.de)

Nationale Verzehrsstudien I und II auf der Website des Bundesernährungsministeriums in der Rubrik „Gesunde Ernährung“: <http://bit.ly/2eKFhvk>



Florentine Fritzen: **Gemüseheilige – Eine Geschichte des veganen Lebens**

Eine spannende Lektüre mit vielen interessanten, historischen Einblicken in die Entwicklung

(nicht nur) der veganen Lebensweise und der Herstellung vegetarischer und veganer Produkte. Auch ein prima Geschenk!

Franz Steiner Verlag 2016.

Gebunden, 183 S., 14 s/w Abb., ISBN 9783515114295, 21,90 Euro



Sabine Brehme: **Vegan – aber sicher.**

Mit vielen Rezepten und wertvollen Tipps für eine optimale Versorgung. Ein kompakter Ratgeber für alle, die sich erst seit

kurzem vegan ernähren oder zu einer besonderen Risikogruppe gehören, zum Beispiel chronisch Kranke.

Gesundheit mit der Apotheke, Govi-Verlag 2015, 96 S., kartoniert, ISBN 9783774112766, 11,90 Euro.

Auch als E-Book erhältlich.

