

Mythos oder Realität?

Angesichts nicht enden wollender Fleischskandale denken viele Menschen über die vegetarische Ernährung nach. Schliesslich ist diese Ernährungsweise – richtig praktiziert – eine gute Alternative, die viele gesundheitliche und vor allem auch ökologische Vorteile bietet. Für die meisten Vegetarier gehören Milch, Milchprodukte und Eier zum alltäglichen Speiseplan dazu. Strenge Vegetarier (Veganer) dagegen meiden auch diese Produkte.

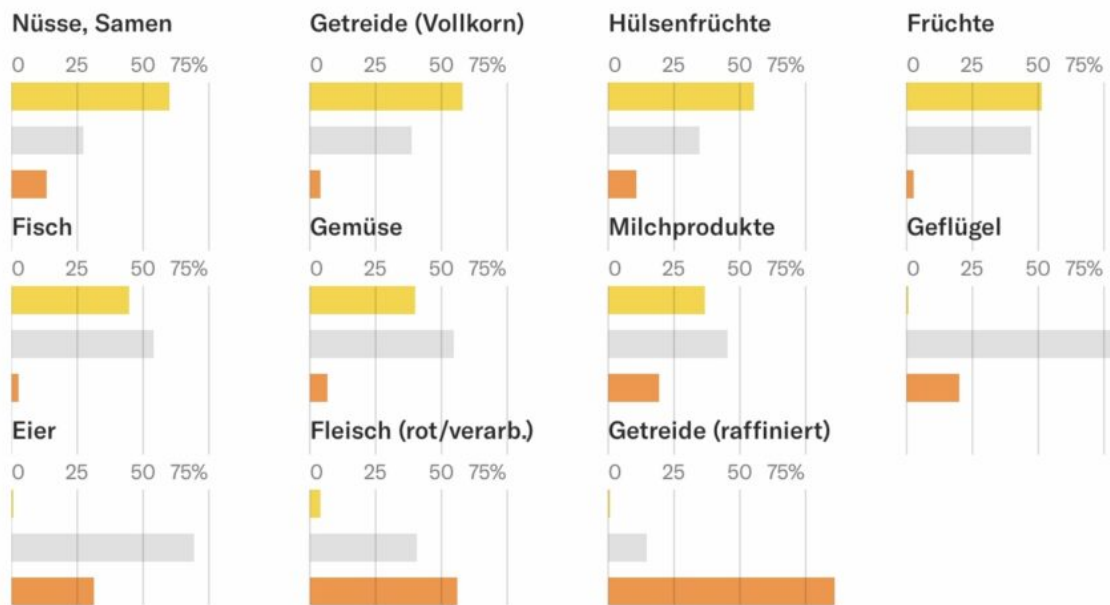
Eine [Metaanalyse](#) des Steno Diabetes Center in Kopenhagen zeigt: Vegane Ernährung hilft bei der Gewichtsabnahme. Doch die Effekte auf die Blutzucker- und Cholesterinwerte sind laut den Studienautoren eher gering.

Es gab immer wieder einzelne Studien, die keinen gesundheitsförderlichen Effekt finden konnten, wenn Menschen auf Fleisch verzichteten. Diese Studien hatten aber ausser Acht gelassen, wodurch das Fleisch ersetzt wurde. Später zeigte eine bahnbrechende [Untersuchung der Harvard University](#), dass der Fleischverzicht nur dann keinen positiven Effekt hat, wenn man statt Fleisch vermehrt Kohlenhydrate wie Kartoffeln oder Nudeln isst. Ersetzt man es dagegen durch pflanzliche Proteine aus Hülsenfrüchten und Nüssen, gibt es grosse positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System.

Was uns schützt und was uns schadet

Anteil der Studien, die einen bestimmten Zusammenhang mit einer chronischen Krankheit fanden

● neutral ● schadet ● schützt



Fardet, A. & Boirie, Y. (2014): «Associations between food and beverage groups and major diet-related chronic diseases: an exhaustive review of pooled/meta-analyses and systematic reviews». «Nutrition Reviews» 72/12.

Am Anfang ist die Begeisterung gross. Schon kurz nach der Umstellung auf vegane Ernährung sind viele Menschen überzeugt: Das ist es! Denn seit dem nur noch Obst, Gemüse oder Getreideprodukte auf den Teller kommen, fühlt man sich leichter, wacher, vitaler – einfach gut. Zuweilen verschwinden langdauernde Entzündungen (Haut, Schleimhaut, Gelenke,...), Neurodermitis, Asthma und andere Beschwerden.

Nachteile

Doch der Traum von der ewigen Gesundheit mit veganer Ernährung endet manchmal in einem „bösen Erwachen“: Langjährige Veganer können gereizt, leistungsschwach und antriebslos werden. Kribbeln an Händen und Füßen und depressive Verstimmungen können folgen. Die Ärzt*in diagnostiziert schliesslich

eine „megaloblastäre Anämie“ (in ihrer Anzahl reduzierte, stark vergrößerte rote Blutkörperchen). Die Ursache: Mangel an Vitamin B12.

Mangelercheinungen?

Was die Makronährstoffe betrifft, so ist die Proteinzufuhr bei veganer Ernährung im Vergleich zu allen anderen Ernährungsformen geringer, wie eine [Studie](#) aus dem Jahr 2020 ergab. Veganismus wird derselben Studie zufolge auch mit einer geringen Aufnahme der Vitamine B2, B3, B12, D, Jod, Zink, Kalzium, Kalium und Selen in Verbindung gebracht. Daraus kann u.a. eine mangelnde Knochengesundheit (Osteoporose) folgen.

Der grösste Knackpunkt bei der veganen Ernährung ist aber sicher die Versorgung mit Vitamin B12 (Kobalamin). Das Vitamin B12 wird nur von Bakterien gebildet und ist im menschlichen Körper wichtig für die Blutbildung. Darüber hinaus spielt es eine Rolle beim Stoffwechsel der Kohlehydrate, Proteine und Fette. Zudem ist es notwendig für die Gesunderhaltung des Nervensystems und der Psyche.

Pflanzen fehlt das Vitamin B12

Tatsächlich gibt es Menschen, die einen Mangel an dem Protein „Intrinsic-Faktor“ aufweisen und folglich Vitamin B12 nicht in ausreichender Menge aufnehmen können. Die Ursache dafür kann zum Beispiel eine Magenschleimhautentzündung sein.

Aber im Fall der meisten Veganer liegen die Dinge völlig anders: Ihre Nahrung enthält schlicht zu wenig Vitamin B12. In der Praxis hat sich gezeigt, dass pflanzliche Produkte, wenn überhaupt, Vitamin B12 nur unzureichend liefern. Sie sind keine zuverlässigen B12-Quellen. Die American Dietetic Association weist darauf hin, dass 80% des Vitamin B12 in fermentierten Produkten wertloses Pseudo-B12 sein können.

Auch die B12-Versorgung durch unsere eigenen Darmbakterien entpuppt sich leider als ein Mythos: Es werden zwar erhebliche Mengen an Kobalamin im Darm erzeugt, aber sie können nicht vom Körper aufgenommen werden. Denn die B12-Synthese im Darm findet jenseits der Absorptionsstelle statt. Dieses B12 verlässt unverwertet den Körper mit dem Stuhl.

Vegan lebende, nicht wiederkäuende Tiere, wie die Gorillas fressen hin und wieder ihren Kot und versorgen sich auf diese Weise mit dem Vitamin. Wiederkäuer wie Kühe und Schafe erzeugen in ihrem Pansen Kobalamin, das gut vom Organismus

verwertbar ist. Das Geheimnis der Inder: Ihr Getreide wird nicht mit Pestiziden tot gespritzt und gereinigt wie bei uns. In den Getreidekörnern leben winzige Insekten, die Vitamin-B12 liefern. Zudem ist ihr Trinkwasser mit Kobalamin erzeugenden Bakterien kontaminiert.

Von vegan lebenden Indern, die nach Europa gezogen sind, wurde bekannt, dass sie nach vielen Jahren einen Vitamin-B12-Mangel entwickelt haben. Es dauerte deshalb so lange, da der Körper sehr sparsam mit dem B-Vitamin umgeht und über einen grossen Speicher, die Leber, verfügt. Der reicht bei Erwachsenen für drei bis etwa zehn Jahre aus, in wenigen Fällen sogar noch länger. Kinder dagegen besitzen einen viel kleineren Speicher – deshalb ist die vegane Ernährung für sie besonders gefährlich. Ebenso für Schwangere und Stillende, da sie einen erhöhten B12-Bedarf haben.

Es ist also gut für entsprechende Nahrungsergänzung zu sorgen. Das gilt in erster Linie für das Vitamin B12. Es gibt auch Vitaminsäfte oder B12-Supplemente. In diesem Zusammenhang warne ich vor falschen Werbeversprechen verschiedener Nahrungsergänzungsmittel, die vor allem in Gesundheitsläden angeboten werden. Obwohl sie oft als ideale B12-Quelle gepriesen werden, sind weder Algentabletten noch Hefeprodukte geeignete B12-Lieferanten. Im Gegenteil: Sie enthalten vor allem unwirksame Pseudo-Kobalamine, die in der Lage sind, die Aufnahme des aktiven B12 zu blockieren. Veganer werden hier absolut irregeführt.

Wirksame Vitamin-B12-Tabletten müssen aktives Kobalamin (Cyanocobalamin oder Hydroxocobalamin) enthalten. Eine tägliche Zugabe von 5 µg Vitamin B12 sollte genügen. Zusätzlich rate ich Veganern, regelmässig ihren B12-Status untersuchen zu lassen.

Bei langfristiger Einnahme von höher dosierten Vitaminpräparaten sollte jedoch beachtet werden, dass relativ wenig über die Wechselwirkungen dieser Stoffe im Körper bekannt ist. Meist stehen sie in Abhängigkeit zu anderen. Obwohl oft behauptet wird, dass überschüssiges B12 ausgeschieden wird, gibt es Hinweise, dass ein B12-Überschuss einen Eisenmangel begünstigen kann.

... auch auf Protein, Kalzium, Vitamin D und B6 und Zink achten

Wenig Protein, Kalzium, Vitamin D, B6 und Zink können für Veganer auch problematisch sein. Dagegen sind klinisch dokumentierte Eisenmangelerscheinungen bei Veganern nicht häufiger als in der Durchschnittsbevölkerung.

Doch jetzt ist eine Studie (www.mdpi.com/2072-6643/13/2/685/htm) erschienen,

die aufhorchen lässt: Das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) hat Hinweise gefunden, dass Menschen, die sich vegan ernähren, schlechtere Knochen haben als Vergleichspersonen, die alles essen, also eine klassische Mischkost bevorzugen. Bei den vorgenommenen Knochendichtemessungen zeigten die vegan lebenden Menschen durchwegs niedrigere Werte als die Allesesser. Dies ist ein Anzeichen für eine schlechtere Knochengesundheit, die in einer [Osteoporose](#) münden kann.

Auf was Veganer*innen unbedingt schauen müssen, ist auch hier das Aufnehmen von genügend Eiweiss (v.a. Hülsenfrüchte, also Bohnen, Erbsen,... und Nüsse).

Die Lösung des Welthungerproblems und der Klimakrise?

Vegane Ernährung ist aber vor allem ethisch ideal, da dafür keine Tiere getötet werden müssen. Man darf nämlich nicht übersehen, dass auch für die vegetarische Ernährung getötet werden muss: Wohin mit den vielen männlichen Tieren? Die legen weder Eier, noch geben sie Milch.

Tatsächlich ist der Tierschutzaspekt (natürlich neben dem ökologischen) bei vielen Menschen der wichtigste Grund für die streng vegane Linie. Sie empfinden Töten als Unrecht und sehen in der Ablehnung der Tiertötung einen Beitrag zur Gewaltfreiheit in der Welt und zur Lösung der Klimakrise und des Welthungerproblems. Denn um ein Kilogramm Fleisch zu erzeugen, müssen sieben Kilogramm Pflanzen verfüttert und 10000 bis 15'000 Liter Wasser vergossen werden – eine Ressourcenverschwendung sondergleichen also. Ein Kilogramm Kartoffeln benötigen dagegen nur 100 Liter Wasser (jedoch 1 Kg Avocados auch 1000 Liter!): Wahnsinn! Ihre Einstellung verbietet vielen Veganern nicht nur Tierprodukte in der Ernährung. Sie lehnen auch Gebrauchsgegenstände aus Tierprodukten ab, wie Lederschuhe oder Lederkleidung. Insgesamt, so schätzen Experten, ernähren sich etwa zehn Prozent der rund drei Millionen in Deutschland lebenden Vegetarier vegan.

Pflanzliche Alternative zu Milchprodukten

Immer mehr Menschen interessieren sich für den Umstieg von Milchprodukten auf pflanzliche Alternativen. Aber sind diese besser für die Umwelt, und welche ist die beste?

Hier vergleiche ich verschiedene Milchsorten anhand einer Reihe von Umweltkennzahlen: Landnutzung, Treibhausgasemissionen, Wasserverbrauch und

Eutrophierung (die Verschmutzung von Ökosystemen durch überschüssige Nährstoffe). Diese werden pro Liter Milch verglichen.

Kuhmilch hat in allen Bereichen deutlich höhere Auswirkungen als pflanzliche Alternativen. Sie verursacht etwa dreimal so viele Treibhausgasemissionen, verbraucht etwa zehnmal so viel Land, zwei- bis zwanzigmal so viel Süßwasser und verursacht eine viel stärkere Eutrophierung.

Wenn Sie den ökologischen Fussabdruck Ihrer Ernährung verringern möchten, ist die Umstellung auf pflanzliche Alternativen eine gute Option.

Welche der veganen Milchsorten ist die beste?

Das hängt wirklich davon ab, welche Auswirkungen uns am wichtigsten sind. Mandelmilch hat beispielsweise geringere Treibhausgasemissionen und verbraucht weniger Land als Soja, benötigt jedoch mehr Wasser und führt zu einer höheren Eutrophierung.

Alle Alternativen haben geringere Auswirkungen als Milchprodukte, aber es gibt keinen klaren Sieger in allen Kriterien.

Es geht nicht darum, perfekt zu sein, sondern darum, so wenig Schaden wie möglich anzurichten!

Die meisten von uns sind zwar keine Klimawandel-Leugner, aber wir verhalten uns so. Warum?

Weil der Klimawandel einfach keine gute Story ist, so die Erklärung von Jonathan S. Foer, und sich anfühlt wie etwas, das sich irgendwo weit weg abspiele. Sein aktuelles Buch ist eine sehr persönliche Erkundung dieser Kluft «zwischen meinen Werten auf der einen Seite und meinem Handeln auf der anderen». Dass das Werk viel diskutiert wird, mag daran liegen, dass sein Fokus auf der Ernährung liegt. Die Lage sei absolut eindeutig: «Wir haben keine Chance, die Ziele des Pariser Klimaabkommens zu erreichen, wenn wir nicht deutlich weniger Fleisch essen», sagt [Foer im Gespräch mit dem Republik-Redaktor Daniel Graf](#). Gleichzeitig warnt er vor falscher Panikmache und moralischem Perfektionismus.

Ernährung als Ersatzreligion - Abgrenzung und Erhöhung über Andere!

Was ist richtige Ernährung, wie sollte sie aussehen, welche Lebensmittel beinhalten und welche auf keinen Fall? Und wer kann sie sich leisten?!

Fragen, die heute mehr sind als der Anstoss von Lifestyle-Debatten. Denn die Antworten darauf sind immer öfter identitätsstiftend, legen fest, zu welcher sozialen Schicht man zählt, welcher Lebensphilosophie man anhängt. Essensgewohnheiten dienen längst dazu, sich von anderen abzugrenzen.

Früher war das Essen ein Teil des Privatlebens, das man kaum nach aussen getragen hat. Heute ist Ernährung ein Statement, eine Art Selbstmarketing. Man ist, was man isst, gilt mehr denn je. Der Essensstil ist zur politischen Überzeugung, zu einer Art Ersatzreligion geworden, die man stolz vor sich herträgt und von der man andere geradezu missionarisch überzeugen möchte. Ernährung wird oftmals mit moralischer Überzeugung gleichgesetzt. Der bewusste Umgang mit Nahrung ist dabei gar nicht schlecht. Zu kritisieren ist nur der inszenatorische Charakter dabei. Wenn man etwa Essensgewohnheiten benützt, um sich über andere zu erhöhen, die keinen so kritischen und bewussten Zugang zu Lebensmitteln haben. Oftmals auch, weil ihnen die finanziellen Mittel dazu fehlen.

Veganismus - auch ein ethisches Dilemma...

„Mich erstaunt, dass die ganze Debatte um Veganismus von dem Vorurteil ausgeht, dass Pflanzen nicht wahrnehmen können, obwohl das wissenschaftlich gar nicht stimmt. Und es wird selbstverständlich vorausgesetzt, dass es unmoralisch ist, ein Tier zu töten, aber moralisch völlig in Ordnung, Pflanzen zu töten!“

(Emanuele Coccia, Professor für Philosophiegeschichte an der Pariser École des hautes études en science sociales)

Weiterlesen

Lesen Sie auch über vegetarisches Essen auf meiner [Ernährungsseite](#) und über [Vitamine hier >>>](#)

[Diese jungen Frauen werden unsere Erde retten!](#)

Und auch diese drei Klima-Influencer solltest Du im Blick behalte:

„Wir sind in den letzten Jahrzehnten daran gescheitert, den Klimawandel richtig zu kommunizieren“ – das sagen drei junge Menschen, deren Namen man sich besser

merken sollte: die Filmemacherin Alice Aedy und die Ex-YouTuber-Zwillinge Finn und Jack Harries. Zusammen vereinen sie vier Millionen Follower auf Instagram und sie haben eine Mission: ein neues Narrativ zu verbreiten, das der Klimakrise gerecht wird und trotzdem Hoffnung macht. Dies ist ein (wirklich schön aufbereiteter) [Instagram-Account mit dem Namen earthrise.studio](#). Hier kann man die Mission noch mal nachlesen; die drei Filmemacher wollen Fakten und Zusammenhänge erklären, die Menschen an den Frontlines der Klimakrise zeigen und Journalist*innen, Wissenschaftler*innen und Geschichtenerzähler*innen vorstellen, die bereits am neuen Narrativ arbeiten.

Veröffentlicht am 06. Juni 2017 von Dr. med. Thomas Walser

Letzte Aktualisierung:

15. März 2026