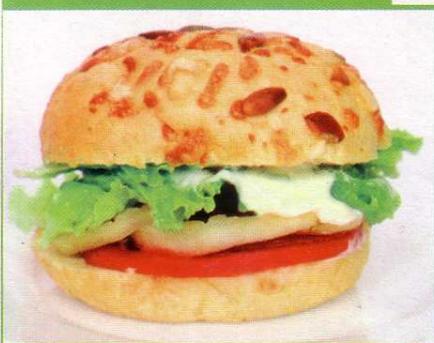


## » Der gesundheitliche Aspekt



Eine Vielzahl von Studien und Analysen bestätigt inzwischen auf wissenschaftlichem Weg, dass von einer veganen Ernährung keine gesundheitlichen Bedenken ausgehen, im Gegenteil, in der Regel wird von einem gesundheitlichen Standpunkt aus die vegane Ernährung als die gesündere Form der Ernährung angegeben. Auch die seit Generationen vegan lebenden Menschen sind ein guter Beweis dafür, dass keine gesundheitlichen Bedenken zu befürchten sind. Die American Dietetic Association, Amerikas größte wissenschaftliche Nahrungs- und Ernährungsvereinigung, hat in ihrem aktuellen Positionspapier angegeben, dass bei einer veganen Ernährung alle Anforderungen an eine vollwertige Ernährung erfüllt werden (einschließlich der Phase der Schwangerschaft, Stillzeit und früher und späterer Kindheit) und dass diese Ernährungsform gesundheitliche Vorteile gegenüber einer Ernährung mit tierlichen Bestandteilen mit sich bringt.<sup>14</sup>

Wer abwechslungsreich vegan isst, erhält alle notwendigen Stoffe in ausreichender Menge: Kohlenhydrate, Fette, Proteine (Eiweiß), Vitamine, Mineralstoffe. Gesunde sekundäre Pflanzenstoffe sind reichhaltig vorhanden; tierische Fette und Proteine, die im Übermaß für eine Vielzahl an so genannten Zivilisationskrankheiten verantwortlich sind, kommen nicht vor. Dass es zu Kalziummangel kommt, braucht man nicht zu befürchten, im Gegenteil: Die Aufnahme relativ hoher Mengen tierischer Proteine im Körper fördert gleichzeitig die Ausscheidung von Kalzium aus dem Körper. Deshalb ist die Kalziumbilanz für den Körper, die aus dem Trinken von Kuhmilch resultiert, für den Körper nicht positiv zu bewerten.

Osteoporose ist eine Krankheit, die gerade in den Ländern gehäuft vorkommt, in denen besonders viel Milch getrunken und Fleisch gegessen wird (vor allem in westlichen Überfluggesellschaften).

<sup>14</sup> Journal of the American Dietetics Association, „Vegetarian Diets“, Vol. 103, Issue 6, S. 748-75



Lediglich bei Vitamin B12 kann es sinnvoll sein, auf eine geregelte Zufuhr zu achten, da die Mikroorganismen, die dieses Vitamin produzieren, unter den hygienischen Standards, die bei der Lebensmittelproduktion heutzutage herrschen, oft schon vor dem

Verzehr eliminiert werden. Hierzu gibt es aber konträre wissenschaftliche Meinungen. Wer sich ausführlich mit den gesundheitlichen Aspekten einer veganen Ernährung beschäftigen möchte, dem/der sei folgende Literaturliste empfohlen:

## Literaturliste

- **Plant Based Nutrition and Health**, Dr. Stephen Walsh, The Vegan Society, 2003; wissenschaftliche Aufarbeitung mehrerer Hundert ernährungsrelevanter Studien, Arbeiten und Veröffentlichungen
- **Vegane Ernährung**, Dr. Gill Langley, Echo-Verlag, 1999; Untersuchung der einzelnen Aspekte des Veganismus anhand von Studien und Erkenntnissen aus der Ernährungswissenschaft
- **Vegan + Sport**, Vegane Ernährung und Ausdauersport, Arnold Wiegand, Books on Demand, 2006
- **Viva Vegan - Für Mutter und Kind**, Gesunde vegetarische Ernährung in Schwangerschaft und frühkindlicher Lebensphase, Dr. Michael Klaper, Okapi Verlag, 1997