FAQ rund um vegetarische Ernährung, Nachhaltigkeit und Gesundheit

Krieg ich einen Nährstoffmangel wenn ich jeden Mittag vegan/vegetarisch esse?

- Nein, ganz sicher nicht. Im Gegenteil: wenn der Speiseplan um verschiedene Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte und Nüsse erweitert wird, werden mehr wichtige präventiv wirkende Stoffe und die als gesund geltenden Ballaststoffe aufgenommen, die wir sonst zu wenig essen. Auch um die Eiweißversorgung müssen wir uns keine Sorgen machen. In Getreide, Kartoffeln, Erbsen, Bohnen & Co. ist mehr Eiweiß enthalten als gedacht wird.
- Nur wenn das Essen vollständig, also jeden Tag und jede Mahlzeit, länger als mehrere Monate auf eine rein vegane Ernährung umgestellt wird, dann sollten ggf. einzelne Nährstoffe ergänzt werden, wie zum Beispiel Vitamin B_{12} und die Kost abwechslungsreich und mit Bedacht zusammengestellt werden.

Ich treibe Sport, wie soll ich so meinen Eiweiß- und Eisenbedarf decken?

- Mit der reichen Lebensmittelauswahl die wir zur Verfügung haben, ist das das auch ohne Fleisch gar kein Problem.
- Wir können das nachrechnen: Bei sehr intensivem Krafttraining werden oft 1,2g Eiweiß pro kg Körpergewicht empfohlen (und hier reden wir wirklich von echtem, anstrengendem Training!). Wenn ein Mensch 80 kg wiegt, wären das 96 g Eiweiß pro Tag.
- Und das steckt in den Lebensmitteln:
  100g Magerquark = 13g
  100g Joghurt = 9g
  1 Scheibe Käse = 8 g
  1 Portion (100g) Linsen = 24 g
  3 Scheiben Vollkornbrot = 10g
  1 Portion Kartoffeln = 4 g / 100g Nudeln = 14g
  1 Portion (25g) Mandeln = 5 g
  1 Portion (50g) Haferflocken = 6g
  100g Brokkoli = 3 g / 100 g Spinat

- Gesunde Menschen, die keinen Sport machen oder regelmäßigen Breitensport betreiben, haben einen Eiweißbedarf in Höhe von 0,8g Eiweiß/kg Körpergewicht, das wären bei einem 80kg Menschen also nur 64g Eiweiß pro Tag.

- Der Eisenbedarf kann tatsächlich einfacher mit tierischem Eisen gedeckt werden. Aber auch hier gilt: da wir eine so vielfältige Lebensmittelauswahl zur Verfügung haben, können wir das auch mit pflanzlichen Lebensmitteln schaffen.

- Gute (und leckere) Quellen für Eisen sind Nüsse, Linsen, Trockenaprikosen, Haferflocken, Getreide wie Hirse oder Hafer(flocken), Sesam und Leinsamen… und ja, der Spinat zählt durchaus auch dazu. Die Kombination mit Vitamin C haltigen Lebensmitteln wie Orangen (-saft) oder Beeren hilft dem Körper das schlechter verfügbare pflanzliche Eisen besser aufzunehmen.

Jackfruit ist doch nicht nachhaltig, die kommt nicht aus Europa?!

- Ja, die Jackfruit wächst in den Tropen und muss weit transportiert werden. Aber trotzdem ist eine Portion Jackfruit mit viel weniger CO2-Ausstoß verbunden als eine Portion Fleisch.
- 1 kg verzehrfertige Jackfruit (inkl. Verarbeitung, Transport, Kochen) = 3,8 kg CO2-äquivalente
- 1 kg gegartes rotes Fleisch (inkl. Aufzucht, Schlachten, Transport, Kochen) = 17,5 kg CO2-Äquivalente.
- Außerdem benötigt Jackfruit viel weniger Fläche und viel weniger Wasser.
- Also: über Geschmack lässt sich streiten und es wäre noch ökologischer heimische Hülsenfrüchte oder Grünkern statt Jackfruit zu essen, aber in der Klimabilanz schneidet die Jackfruit haushoch besser ab als Fleisch

(https://www.whos-jack.de/oekobilanz-von-bio-jackfrucht-vs-fleisch/)

Tofu ist doch auch schlecht für den Regenwald?!

- Massiver Sojaanbau für Tierfutter ist schlecht für den Regenwald.
- Weniger als 3% der weltweiten Sojaernte wird als Tofu gegessen.
- Ungefähr 77% der weltweiten Sojaernte wird an Tiere verfüttert.

Ist es überhaupt gesund vegan/vegetarisch zu leben?

- Eine vorwiegend pflanzenbasierte Kost ist auf jeden Fall gesundheitsförderlich. Sonst würden das die Ernährungsfachgesellschaften (weltweit!) nicht empfehlen.
- Die Basis unseres Essens sollte aus pflanzlichen Lebensmitteln bestehen. Das sind Getreide, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse und vieles mehr…
- Mit tierischen Lebensmitteln soll die Kost nur ergänzt werden. Hier geht es vor allem um Milch und Milchprodukte. Laut aktuellen Empfehlungen können das ungefähr 2 Portionen am Tag sein, also zum Beispiel über den Tag verteilt 1 Scheibe Käse, 1 Becher Joghurt und die Milch im Kaffee.
- Und wer Fleisch und Wurst essen möchte, sollte (um möglichst viele gesunde Lebensjahre zu genießen) nicht mehr als 300g pro Woche essen.

Aber die DGE empfiehlt doch Fleisch/Fisch in moderaten Mengen?!

- Ja, Fleisch und Fisch ist in den Empfehlungen enthalten. Fisch wird aufgrund der enthaltenen wertvollen Fettsäuren 1-2 mal die Woche empfohlen. Jedoch sind die Weltmeere schon ziemlich be- bzw. leergefischt. Hier haben wir es also mit einem klassischen Zielkonflikt zwischen Gesundheit und Ökologie zu tun. Deshalb: Fisch lieber bewusst und in der individuell präferierten Zubereitungsvariante essen…oder den Bedarf an langkettigen Fettsäuren über Mikroalgen-, Lein- oder Nussöle/Nüsse decken.
- Fleisch und Wurst wird nicht direkt empfohlen, aber wenn man das essen möchte, dann (um möglichst viele gesunde Lebensjahre zu genießen) nicht mehr als 300g pro Woche. Wenn man bedenkt, dass allein ein Schnitzel oft über 200g wiegt, ist das nicht viel. Deshalb ist es doch toll, wenn mir ein vegetarisches/veganes Angebot in der Mensa den Spielraum gibt, am Wochenende zu grillen, den Sonntagsbraten zu genießen oder mit einem Schinkenbrot den Feierabend zu Hause zu feiern.

Welche Aufteilung an Lebensmitteln wird denn aktuell empfohlen?

- https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/