

Empfehlung der Nationalen Ernährungskommission

Arbeitsgruppe:

Ernährungsempfehlungen und Ernährungskommunikation

Vegane Ernährung

Beschlossen in der Plenarsitzung am 03.11.2016

Mit 1 Enthaltung angenommen

Empfehlung der Nationalen Ernährungskommission zur veganen Ernährung

Eine adäquate Zufuhr von Nährstoffen kann durch eine abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl sichergestellt werden. Jede Ernährungsweise, die essenzielle Nährstoffe und Energie nicht bedarfsgerecht zuführt, ist für die Gesundheit ungünstig.

Es wird eine vollwertige Ernährung in Form einer Mischkost empfohlen, die zum größten Teil aus pflanzlichen und zum kleineren Teil aus tierischen Lebensmitteln inklusive Fisch und wenig Fleisch bzw. verarbeitetem Fleisch besteht.

Auch eine ovo-lacto-vegetarische Ernährung die gekennzeichnet ist durch einen Verzicht auf Fleisch und Fleischerzeugnisse sowie Fisch und Fischerzeugnisse, allerdings durch eine Akzeptanz von anderen tierischen Lebensmitteln wie Milch, Milchprodukten oder Eiern ist für gesunde Personen als Dauerernährung geeignet. Bei Gruppen mit besonderen Anforderungen an die Nährstoffversorgung (z.B. Schwangere, Stillende, Säuglinge, Kleinkinder und Jugendliche), ist besonders darauf zu achten, eine bedarfsgerechte Ernährung sicher zu stellen.

Bei veganer Ernährung ist eine ausreichende Versorgung mit einigen Nährstoffen nicht oder nur schwer möglich. Der essentielle Nährstoff, der hierbei das größte Problem darstellt, ist Vitamin B₁₂. Zu den potenziell kritischen Nährstoffen gehören Proteine bzw. unentbehrliche Aminosäuren und langkettige n-3-Fettsäuren (Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure), die Vitamine Riboflavin und Vitamin D sowie die Mineralstoffe Calcium, Eisen, Jod, Zink, Selen.

Gesunde Erwachsene die sich dauerhaft vegan ernähren:

- müssen besonders auf eine ausreichende Vitamin B12 -Zufuhr achten. Eine zusätzliche Aufnahme in der Höhe des täglichen Bedarfs wird empfohlen. Die DACH-Referenzwerte für die Zufuhr von Vitamin B12 für Erwachsene liegen bei 3 Mikrogramm pro Tag.
- müssen eine gezielte Auswahl von nährstoffdichten und angereicherten Lebensmittel haben, um eine ausreichende Versorgung insbesondere mit den genannten kritischen Nährstoffen sicher zu stellen

Eine Beratung durch eine qualifizierte Ernährungsfachkraft¹ sollte durchgeführt werden.

Das Risiko einer Unterversorgung bzw. eines Mangels an Nährstoffen ist in sensiblen Lebensphasen wie Schwangerschaft, mit entsprechenden Folgen für das Kind, und

¹ DiätologInnen, ErnährungswissenschaftlerInnen und ErnährungsmedizinerInnen

Stillzeit sowie bei Säuglingen, Kindern und Jugendlichen die sich vegan ernähren bzw. vegan ernährt werden, höher als bei gesunden Erwachsenen.

Da sich mit dem Verzicht auf jegliche tierische Lebensmittel das Risiko für Nährstoffdefizite und damit das Risiko für Gesundheitsstörungen erhöht, wird von einer veganen Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit sowie im gesamten Kindes- und Jugendalter dringend abgeraten.