

Nur diese vegane Ernährung ist gesund

Immer wieder betonen wir, dass eine vegane, also eine rein pflanzliche Ernährung, sehr gesund ist. Allerdings kann man sich auch vegan und gleichzeitig sehr ungesund ernähren. Stellt man seine Ernährung aus fettreichen Pommes, Softdrinks, Weissbrot und Zucker zusammen, dann isst man zwar vegan, aber noch lange nicht gesund. Und während eine gesunde vegane Ernährung vor Herzkrankheiten schützt, macht eine ungesunde vegane Ernährung das Herz genauso krank wie eine Ernährung, die tierische Produkte enthält - was jetzt auch (2017) in einer Studie gezeigt wurde.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 11. October 2019

Stand: 14. October 2019

Nicht jede vegane Ernährung ist gesund

Sie ernähren sich vegan oder zumindest vorwiegend vegan? Sind Sie sicher, sich dabei auch wirklich gesund zu ernähren? Viele Menschen glauben, es genügt, einfach nur tierische Produkte zu meiden - und schon tue man sich etwas Gute. Das jedoch ist ein Trugschluss.

Auch in der wissenschaftlichen Literatur wurde hier kaum differenziert. Es hiesst stets, pflanzenbasierte Ernährungsformen spielen eine wichtige Rolle in der Prävention von Herzkrankheiten. Denn eine Ernährung, die vorwiegend aus pflanzlichen Lebensmitteln besteht, könne den unterschiedlichsten Krankheiten vorbeugen oder sie sogar bessern - inklusive Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck und Herzkrankheiten. Doch wie genau eine solche pflanzenbasierte Ernährung zum Schutz des Herzens aussehen sollte, wird selten erklärt.

Gerade an Herzkrankheiten aber sterben sehr viele Menschen. Allein in den USA über 600.000 Menschen in jedem einzelnen Jahr - so die amerikanische Seuchenschutzbehörde CDC. In Deutschland waren es im Jahr 2015 immerhin 350.000 Todesfälle aufgrund von Herzproblematiken. Die CDC erklärte, dass eine ungesunde Ernährung ein wichtiger Faktor bei der Entstehung von Herzkrankheiten darstelle. Der Umstieg auf eine pflanzliche Ernährung wäre daher äusserst sinnvoll und heilsam.

Pflanzenbasierte Ernährungsformen schützen vor Herzinfarkt & Co

Im Jahr 2008 las man beispielsweise in *Current Atherosclerosis Reports*, dass epidemiologische Studien und Humanstudien folgenden Zusammenhang entdeckt hätten: Je konsequenter eine pflanzenbasierte Ernährung umgesetzt wurde, umso geringer die Wahrscheinlichkeit, an einem herzbedingten Tode zu versterben.

In einer weiteren Studie zeigte sich im Juli 2014 anhand von fast 200 Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, dass jene, die auf eine vegane Ernährung umstiegen, viel besser vor einem Infarkt geschützt waren als jene, die bei der üblichen Ernährung mit Fleisch, Milchprodukten und Fisch geblieben waren.

Im März 2017 erschien in *Nutrition & Diabetes* das Ergebnis einer randomisierten kontrollierten Studie, in der den Teilnehmern (35 bis 70 Jahre alt) eine pflanzenbasierte Vollwerternährung gegen Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte und die koronare Herzkrankheit empfohlen wurde.

Die vegan Essenden konnten nach 6 Monaten ihren BMI um 4,4 Punkte senken, die Kontrollgruppe, die weiterhin normal gegessen hatte, konnte ihren BMI nur um 0,4 Punkte reduzieren. Alle anderen Risikofaktoren für Herzerkrankungen konnten ebenfalls in der veganen Gruppe deutlicher gesenkt werden als in der Kontrollgruppe, die nur Medikamente erhalten hatte.

Die verschiedenen veganen Ernährungsformen

Selten gaben Forscher an, wie genau sich die erfolgreichen Probanden ernährt hatten. Ein Forscherteam der *Harvard University* in Boston zeigte in diesem Zusammenhang nun, dass es auch pflanzliche Ernährungsformen gibt, die kein bisschen gesund sind, sondern dem Körper enorm schaden können. Denn vegan ist nicht gleich vegan. Hier zunächst eine kleine Übersicht, welche unterschiedlichen Formen der veganen Ernährung es geben kann:

- **Vegane Vollwertkost** mit hohem Rohkostanteil
- **Vegane Rohkost** (die natürlich genau wie die meisten der nachfolgenden immer auch gleichzeitig vollwertig sein können)
- **Vegane Urkost** (Rohkostform mit u. a. mit hohem Wildpflanzenanteil)
- **Vegane ayurvedische Kost** (fast ausschliesslich Kochkost, nicht immer vollwertig)
- **Low Carb vegan**
- **High Carb vegan** (80/10/10 = 80 % Kohlenhydrate, 10 % Eiweiss, 10 % Fett)
- **Vegane Junk-Food-Ernährung** (auf gesunde Aspekte wird hier nicht geachtet, es gilt: Hauptsache vegan)
- ... und natürlich unendlich **viele Mischformen**

Die vegane Junk-Food-Ernährung

Bei der veganen Junk-Food-Ernährung isst man vegan, aber nicht unbedingt gesund. Es gibt Chips, Alkohol, Softdrinks, Sojapuddings, Süssigkeiten, Weissbrot, Hotdogs mit Seitanwürstchen, vegane Torten, Eiscreme, Bonbons, Gummibärchen, Kaffee und vieles mehr. Alles darf gegessen werden, wenn es nur vegan ist. Gesundheitliche Aspekte sind unwichtig.

Wenn nun also immer wieder Studien vorgestellt werden, in denen es heisst, die pflanzenbasierte Ernährung sei so unheimlich gesund, dann könnte manch einer denken, dass es tatsächlich genügt, nur Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte zu meiden, um gesund zu werden oder es zu bleiben, während der Rest des Speiseplans bleiben kann und ganz nach Gusto mit Sojamilch und Käseimitaten ergänzt wird. So einfach ist es leider nicht, wie auch die Harvard-Forscher rund um Dr. Ambika Satija im *Journal of the American College of Cardiology* im Juli 2017 bestätigen.

Vegane Junk-Food-Ernährung genauso ungesund wie Ernährung mit Fleisch

Für die Harvard-Studie wurden die Daten von 20 Jahren aus drei grossen Gesundheitsstudien verwendet und ausgewertet - 166.030 Frauen aus der *Nurses' Health Study* und der *Nurses' Health Study II* sowie 43.259 Männer aus der *Health Professionals Follow-Up Study*. Bereits an Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen leidende Teilnehmer wurden ausgeschlossen. Im Laufe der Untersuchung erkrankten 8.631 Personen an einer koronaren Herzerkrankung.

Da man in früheren Ernährungsstudien alle pflanzenbasierten Ernährungsformen quasi über einen Kamm geschoren hatte, wurde in der vorliegenden Studie hier genauer differenziert. Man unterschied zwischen drei pflanzenbasierten Ernährungsformen:

1. Ernährungsformen, die möglichst viele pflanzlichen Lebensmittel enthalten, aber tierische Lebensmittel nicht gänzlich ausschliessen
2. Ernährungsformen, die rein vegan sind und möglichst viele gesunde pflanzliche Lebensmittel, wie Früchte, Gemüse und Vollkorngetreide enthalten
3. Ernährungsformen, die bevorzugt aus eher ungesunden pflanzlichen Lebensmitteln bestehen, wie z. B. gesüsste Getränke, Kartoffelfertigprodukte (Chips, Fertigpommes, Fertigmakros u. ä.), Süssigkeiten und Weissmehlprodukte oder weisser Reis

Es zeigte sich, dass die Teilnehmer der zweiten Gruppe - die vegan UND gesund lebte - ein deutlich reduziertes Risiko hatten, eine Herzerkrankung zu entwickeln als die beiden anderen Gruppen.

Die dritte Gruppe hatte - genau wie die zweite Gruppe - mit negativen Auswirkungen ihrer Ernährung auf die Herzgesundheit zu kämpfen.

Einfach nur vegan essen, bringt keine Vorteile!

Im Editorial des Artikels von Dr. Satija und Kollegen schreibt Dr. Kim Allan Williams von der *Rush University Medical Center* in Chicago, dass es sehr wichtig sei, Patienten über die richtige Wahl der pflanzlichen Lebensmittel aufzuklären. Denn einfach nur vegan zu essen, bringt definitiv noch keine gesundheitlichen Vorteile.

Nur eine vollwertige vegane Ernährung ist gesund

Eine gesunde vegane Ernährung besteht somit aus den folgenden Lebensmittelgruppen:

- Grundnahrungsmittel sind Gemüse und Früchte
- Hauptgetränk ist Wasser

Ergänzt werden die Grundnahrungsmittel von:

- Vollkornprodukten (z. B. Haferflocken, Brot, Pasta, Vollkornreis, Hirse) oder Pseudogetreide
- Hülsenfrüchten
- Nüssen und Ölsaaten
- Kleinen Mengen hochwertiger Fette und Öle (z. B. Olivenöl, Hanföl und Kokosöl)
- Hochwertigen Sojaprodukten (z. B. Tofu, Tofubratlinge o. ä.)
- Frisch gepressten Gemüse- oder Obstsäften (letztere nur in kleinen Mengen)
- ... und den individuell erforderlichen Nahrungsergänzungen

Weitere Informationen zu einer gesunden und veganen Ernährung finden Sie hier: [14 Regeln einer gesunden veganen Ernährung](#)

Quellen

- Cohut M. Unhealthful plant-based diet can increase heart disease risk, Medical News Today, 18.7.2017, (Ungesunde pflanzliche Kost kann Herzkrankheitsrisiko erhöhen)
- Satija Ambika et al., Healthful and Unhealthful Plant-Based Diets and the Risk of Coronary Heart Disease in U.S. Adults, Juli 2017, (Gesunde und ungesunde pflanzenbasierte Ernährungsformen und das Risiko der koronaren Herzkrankheit bei Erwachsenen in den USA)
- Rao V et al., Plant-based diets and control of lipids and coronary heart disease risk. Curr Atheroscler Rep, Dezember 2008, (Pflanzenbasierte Ernährungsformen und Fettwertkontrolle und Risiko für koronare Herzkrankheit)
- Wright N et al., The BROAD study: A randomised controlled trial using a whole food plant-based diet in the community for obesity, ischaemic heart disease or diabetes. Nutr Diabetes, März 2017, (Die BROAD Studie: Eine randomisierte kontrollierte Studie mit vollwertigen pflanzenbasierten Ernährung in einer Gesellschaft mit Übergewicht, ischämischer Herzkrankheit oder Diabetes)
- Esselstyn CB et al., A way to reverse CAD? J Fam Pract, Juli 2014, (Ein Weg, Herzkrankheiten umzukehren?)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/vegane-ernaehrung-die-gesund-ist.html>