

Veganismus – das große Ernährungsmärchen

29.04.14 - Es klingt wie aus „Tausendundeine Nacht“: Es war einmal ein dickerfetter Mann, der mit sich selbst sehr unzufrieden war. Eines Tages dachte er: „So kann das nicht weitergehen!“ Also krepelte er sein Leben um, wurde Veganer und die „Märchenprinz-Metamorphose“ nahm seinen Lauf: vegane Ernährung machte ihn schlank, muskulös mit sexy Sixpack und natürlich gesund. So kam es, dass viele Menschen seiner Geschichte Glauben schenkten und ebenfalls Veganer wurden. Und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben die Veganer-Märchen noch heute - und zwar omnipräsenter als je zuvor. „Daher wird es Zeit, mit den veganen Mythen aufzuräumen“, so Ernährungswissenschaftler Uwe Knop, „denn der aktuelle Vegantrend gaukelt den Menschen Heilsbringer-Wirkungen vor, die jeglichen Beweis schuldig bleiben und nur einem Zweck dienen: verkaufen, verkaufen und (für dumm) verkaufen.“

Veganer-Mythos 1: „Vegane Ernährung macht schlank“

.. 2: „Vegan ist gesund“

.. 3: „Vegan ist männlich“

.. 4: „Vegan macht glücklich!“

.. 5: „Veganes Essen schützt die Umwelt“

.. 6: „Vegan macht Sixpack“

Veganer-Maxime: Kaufen, Kaufen, Kaufen!

Veganer-Mythos 1: „Vegane Ernährung macht schlank“

Inzwischen ist fast jeder Frau bekannt, dass die üblichen Diäten dicker statt schlank machen (JoJo-Effekt). In dieses „Diät-Vakuum“ stößt nun die vegane Szene - und propagiert Veganismus als Schlankmacher. „Vegane Ernährung macht genauso wenig schlank wie Fleisch-Kost. Was beim Abnehmen zählt, das ist allein die negative Kalorienbilanz, also weniger Energie aufnehmen als verbrauchen - wie man den Körper in diesen Mangelzustand treibt, das interessiert ihn nicht“, erklärt Knop.

Das beste Beispiel ist die 100% anti-vegane Atkins-Diät: Fleisch, Fleisch und nochmal Fleisch. Dazu Milch, Käse, Sahne und alles, was das Herz und der Bauch begehren - nur keine Kohlenhydrate. „Die Atkins-Esser nehmen ab und zeigen sogar verbesserte Blutwerte.“ [1] Die Gretchenfrage bei allen Abnehmversuchen ist: Wie lange hält man die Diätkost durch und wie lange hält man

das reduzierte Gewicht? Vegan oder nichtvegan, das ist hier - eben nicht - die Frage!

Fakt ist: Nicht die vegane Ernährung macht schlank, sondern die negative Energiebilanz!

Veganer-Mythos 2: „Vegan ist gesund“

Man kommt kaum noch dran vorbei: Veganer sind supergesünder als Fleischesser und sie leben länger! Bevor man diese „Heilsbotschaft“ kritisch hinterfragt, sollte man sich zu allererst folgendes fragen:

Wie kann eine Ernährung gesund sein ...

... bei der man höllisch aufpassen muss, keinen Mangel an Eiweiß, Eisen, Kalzium, Jod, Zink, B-Vitaminen und essenziellen Fettsäuren zu erleiden?

... von der etliche Fachorganisationen bei Säuglingen, kleinen Kindern, Schwangeren, Stillenden, Kranken und Senioren abraten [2,3,4]?

... bei der man zwingend Vitaminpillen schlucken muss, da sonst unheilbare Nervenschäden drohen?

„Aber es gibt doch zahlreiche Studien, die zeigen, wie gesund vegane Ernährung ist!“ Nein, die gibt es nicht. Denn es existiert kein einziger Beweis, dass irgendeine Ernährung gesünder ist als die andere. Ernährungswissenschaften liefern nur Hypothesen, die niemals überprüft werden können: man kann keine Studien durchführen, die Beweise liefern, weil diese plazebokontrolliert und randomisiert sein müssen. Allein die Randomisierung (ein sehr wichtiger Studienfaktor), also das zufällige Verteilen der Menschen in die Studiengruppen, damit diese vergleichbar sind, ist unmöglich: Denn welcher normale Esser hört schon gerne: „Sie sind in die vegane Gruppe gelost worden und dürfen jetzt fünf Jahre während der Studienlaufzeit keine tierischen Lebensmittel essen und trinken.“ Umgekehrt will man sich den Aufschrei der Empörung gar nicht vorstellen: Ein Veganer wird in die Allesesser-Gruppe randomisiert ...

Auch wenn in manchen Studien beobachtet wurde, dass Veganer gesünder seien und länger lebten - die Gründe, warum das so war, die sind vollkommen unbekannt. Ob es die Ernährung war oder der Verzicht auf Zigaretten, Alkohol und Sex oder unbekannte (Ab)Gründe veganen Lebensstils - kein Mensch weiß es. Wie in der Ernährungsforschung üblich gibt es natürlich auch Studien, die genau das Gegenteil von gesund zeigen: Veganer haben ein höheres Thrombose- und Gefäßverkalkungsrisiko [5]. Auch hier gilt meist das gleiche Credo: Die Frage nach Henne und Ei bleibt unbeantwortet. Ein aktuelles Beispiel verdeutlicht diese „Ursache-Wirkungs-Unwissenheit“: Sowohl die Uni Graz als auch die Uni Hildesheim haben herausgefunden, dass „Fleischverzichter“ häufiger an psychischen Störungen wie Depressionen oder Angstzuständen leiden [6,7]. Ob der Verzicht auf tierische Lebensmittel dafür verantwortlich ist, oder umgekehrt vorwiegend psychisch Labile der Pflanzenkost frönen - oder ob das Nervenkostüm durch einen Vitaminmangel instabil wird: Niemand weiß es.

Fakt ist: Vegane Ernährung als „gesund“ zu bezeichnen, entbehrt jeglicher Grundlage - hinzukommt, dass Kinder, Schwangere und Senioren bitte nicht vegan essen sollen, damit sie keinen Nährstoffmangel erleiden!

Veganer-Mythos 3: „Vegan ist männlich“

Falsch. Bei fleischfreien Kostformen dominieren die Frauen: mehr als doppelt so viele Frauen wie Männer sind Vegetarier – so die Schätzungen, die jedoch je nach Institut unterschiedlich ausfallen, und das besonders bei Veganern, von denen weniger als 0,1% in der Bevölkerung existieren sollen. Eine aktuelle repräsentative Umfrage unter 2.000 Deutschen hat beispielsweise ergeben: 1% der Frauen und 0% der Männer sind Veganer [8]. Null Prozent sind es sicher nicht, es gibt ja welche. Und diese „Vegmen“, die ohne „das Tier im Manne“ leben, sollten bei den folgenden Ergebnisse die Ohren spitzen: Veganer haben von allen Essern die höchsten Harnsäurespiegel [9] - und ein hoher Harnsäurespiegel ist ein „unabhängiger Prädiktor für Erektile Dysfunktion (ED)“, also ein eigener Vorhersagefaktor für Erektionsstörungen [10]. Wenn Mann dann noch viel Soja futtert, tragen eventuell auch die östrogenartigen Substanzen mit weiblicher Geschlechtshormonwirkung ihren Teil zur potenziellen VED („Vegane Erektile Dysfunktion“) bei [11]. Auch das ist natürlich reine Spekulation, die einer wissenschaftlichen Überprüfung mit harten Fakten (noch) nicht Stand hält.

Grundsätzlich weiß man relativ wenig über Veganer - einfach deshalb, weil es so wenig davon gibt (selbst „Vegetarier sind eine Randgruppe“, Ralph Caspers, SWR-Quarks). Die meisten Veganer sind anscheinend „junge Hipster in Großstädten“, die aus Lifestylegründen auf tierische Produkte verzichten [12]. Das wirft die Fragen auf: Warum existiert kaum tierfreies Ernährungsleben auf dem Land, und gibt es eigentlich Veganer-Senioren über 65? Aufgrund dieses Diaspora-Charakters werden bei vielen Studien die wenigen Veganer mit in andere Gruppen gepackt - wie beispielsweise beim aktuellen Nationalen Ernährungsmonitoring der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und des Max Rubner-Instituts (MRI) [13], wo Veganer & Vegetarier als gemeinsame Gruppe 2% der Bevölkerung ausmachen (2012).

Fakt ist: Keiner weiß, wie viel (oder besser: wenig) Veganer es insgesamt gibt. Tendenziell sind eher Frauen einer fleischlosen Ernährung zuneigt.

Veganer-Mythos 4: „Vegan macht glücklich!“

Wenn ein Mensch sich zu einer radikalen Änderung seines Lebens entschließt, liegt dem eine große Unzufriedenheit zugrunde. Mit dem Entschluss, sein Leben umzukrempeln und dabei künftig auch auf alle tierischen Lebensmittel zu verzichten, ändern sich meist auch weitere Lebensgewohnheiten wie weniger „Emotional Eating“ (hungerfreies Essen aus Kummer, Langeweile, Frust) und mehr Bewegung - und wahrscheinlich werden auch andere Lebenslaster abgestellt oder reduziert. Wenn aus diesem Konglomerat an Korrekturen ein neues Glücksgefühl erwächst, dann spiegelt dieses Feeling meist den gesamten Lebenswandel wider. Allein die Tatsache, etwas Grundlegendes geändert zu haben, kann im Menschen bereits ein Gefühl des Stolzes und der Freude hervorrufen („Ich habe es gemacht, ich habe es gepackt!“). Wenn dazu noch ein paar Pfunde purzeln (siehe Veganer-Mythos 1), wird der Glücksbringerfokus nur allzu gerne auf die Ernährungsumstellung gelenkt. Die fundamentale Lifestyle-Modification wäre in ihrer Gänze sicher auch mit gelegentlich Fisch, Käse oder Fleisch auf dem Teller geglückt.

Fakt ist: Veganes Essen macht nicht glücklich - der über den Teller- rand hinausreichende Lebenswandel jedoch kann ein Gefühl des Glücks erzeugen.

Veganer-Mythos 5: „Veganes Essen schützt die Umwelt“

Die These lautet: Weniger Tierisches essen bedeutet weniger Viehzucht - und das ist gut fürs Klima und die Umwelt. Soweit die fleischfreien Erdrettungsvisionen. Doch diese These hakt an diversen Stellen: Laut Daten der Welternährungsorganisation FAO kann etwa 60% der landwirtschaftlichen Nutzfläche ausschließlich für Tierzucht genutzt werden [14]. Würden die Menschen keine tierischen Lebensmittel mehr verzehren, müssten demnach riesige Flächen neues Ackerland entstehen, um pflanzliche Lebensmittel anzubauen, die diese Energielücke schließen. Neue Agrarflächen aber bedeuten: Die Tiere, die dort leben, müssen weg - oder sie sterben bei der Ernte (Mäuse, Kaninchen, Feldhamster, Igel, Insekten ...).

Hinzu kommt: Tomaten, Salat, Gurken, Zucchini, Auberginen, Spargel und Co. liefern nahezu null Kalorien - aber der Anbau dieser energielosen Edelgemüse verbraucht jede Menge Wasser, Dünger und Pestizide. Die Klimabilanz sieht bei weniger Fleisch demnach auch nicht gerade rosig aus [15]. Ergo: Veganes Gemüse ist der reine Luxus zulasten der Natur! Hoch brisant würde es auch für den Bio-Landbau: Ohne Kühe & Co. kein Naturdünger - so gäbe es in der veganen Welt nur noch Bio mit Kunstdünger.

Fakt ist: Keiner weiß, wie sich unser Planet entwickeln wird, wenn Veganismus zur Ernährungsmaxime würde - es könnte gar gefährlich werden für Mutter Natur und Klima Global.

Veganer-Mythos 6: „Vegan macht Sixpack“

Wem gesund, schlank und Weltrettung nicht reicht, der glaubt auch gerne noch daran, dass ein durchtrainierter Körper mit veganem Essen zusammenhängt. Doch das ist völliger Nonsens. Hier ist nur eines wichtig: Training, Training und nochmal Training - gerade beim Sixpack [16], dem es völlig egal ist, was sein Erbauer isst.

Auch bei den vielen Vorher-Nachher-Poser-Postings sollte eines klar sein: Mit veganer Kost hat die Verwandlung von Speckman zu (Six)Packman nichts zu tun. Denn wenn der Poser jede Woche ein Butterbrot belegt mit einer Scheibe Parmaschinken gegessen hätte, wäre er weder Vegetarier noch Veganer - und er würde genauso aussehen, denn das Training ist der entscheidende Faktor, nicht aber vegane Fa(nta)stereien.

Fakt ist: Das Sixpack kommt mit oder ohne Fleisch auf dem Teller zum Vorschein - vorausgesetzt, man trainiert hart, viel und richtig.

Veganer-Maxime: Kaufen, Kaufen, Kaufen!

Die gesammelten veganen Mythen dienen nur einem Zweck: den Menschen vegane Ernährung als „gesund & gut für die Welt“ zu verkaufen, um damit das Sammelsurium veganer Produkte zu verkaufen: Bücher, Pillen, Gemüsehobel, Hautscanner (für kommende Hypochonder oder Orthorektiker), Spezialzutaten, Gesundheits-Tees, Fleischimitate, vegane Lebensmittel („schlechter als ihr Ruf“, VZ Hamburg [17], TK-Pizza für 9 € [18]) und weitere überbeuerte Produkte des veganen Kommerz.

Am Anti-Diät-Tag kann die Empfehlung daher nur lauten: „Lassen Sie sich nicht für dumm verkaufen!“

Weiterhin bleibt abzuwarten, ob und wann die vegane (Geld)Welle dazu führt, dass auch die vielen anderen „Spezialesser“ Blut lecken, und pekuniäre (übrigens abgeleitet von lat. „Rind“) Begehrlichkeiten geweckt werden bei Flexitariern, Freeganern, Lacto-Vegetariern, Ovo-Vegetariern, Ovo-Lacto-Vegetariern, Frutariern, Pescetariern ...

Die dicke Diät-Lüge

Anlässlich des Anti-Diät-Tags finden Sie neben den veganen Schlankmachermärchen weitere Informationen zum „Dickmacher Diäten“ hier:

- ➔ [Die dicke Diät-Lüge](#) (06.01.13) [PDF; Berliner Kurier / EXPRESS / Hamburger Mopo]
- ➔ [Sinn & Unsinn von Diäten](#) (06.01.14) [Video; ZDF-Mittagsmagazin]

Oder schauen Sie am 6.Mai mal rein in ´s SAT 1-FrühstücksFernsehen ...

Kontakt:

Uwe Knop
Diplom-Oecotrophologe
Postfach 1206
65742 Eschborn

Telefon: 069 / 1707 1735
E-Mail: presse@echte-esser.de

Website: www.echte-esser.de
facebook: [Kulinarische Körperintelligenz](#)

Hinweis für **Redaktionen**: Wünschen Sie ein **Rezensionsexemplar** der Bücher von Dipl.oec.troph. Uwe Knop, so schicken Sie einfach eine E-Mail an presse@echte-esser.de und bestellen: die erweiterte vierte Neuauflage des Vito-von-Eichborn-BoD-Editionstitels „**HUNGER & LUST**“ (ET: 07/2012) und/oder ein PDF des rowohlt e-books-only „**Esst doch, was ihr wollt**“ (ET: 10/13).

Quellenangaben:

- [1] Die Atkins-Revolution, Focus, 18.06.2012
- [2,3,4] Bei veganer Ernährung fehlen Kindern Nährstoffe, Frankfurter Rundschau, 09.04.2014 / Vegane Ernährung: Geht´s auch rein pflanzlich? UGB, 2007 / Vegane Ernährung: Nährstoffversorgung und Gesundheitsrisiken im Säuglings- und Kindesalter, DGE-Info 04/2011
- [5] Vegan's elevated heart risk requires omega-3s and B12, ACS Chemistry for Life, ACS News Service, February 02, 2011 / Chemistry behind Vegetarianism, J. Agric. Food Chem., 2011, 59 (3), pp 777–784
- [6,7] The Association between Eating Behavior and Various Health Parameters: A Matched Sample Study. PLoS ONE 9(2): e88278. doi: 10.1371/journal.pone.0088278 / Vegetarian diet and mental disorders: results from a representative community survey; International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2012, 9: 67 / Psychisch Erkrankte werden häufiger Vegetarier, welt online, 8.1.2013
- [8] Zwischen sorglos und vegan: Ernährungsumfrage, aid-Infodienst, 12.03.2014
- [9] Hyperurikämie: Neue Sicht auf Gicht, doccheck, 31.04.2014
- [10] Serum-Harnsäurespiegel als Prädiktor für ED-Risiko, Andrologen-Info, April 2014
- [11] Das Auftreten von Hypogonadismus und erektiler Dysfunktion bei Sojabasierter Diät, Deutsche Gesellschaft für Neurologie, 19.09.2013
- [12] Keine Eier, kein Käse - der vegane Hype, DW Deutsche Welle, 21.04.2014
- [13] Lebensmittelverzehr der Deutschen kaum verändert, Max Rubner-Institut - Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel, 13.03.2014
- [14] Food and Agriculture Organization of the United Nations FAOSTAT / United Nations Environment Programme: Global Environmental Outlook 4, Malta 2007
- [15] Ernährungsunsinn des Monats - Flexitarische Klimaträume, EULE e.V. (abrufbar ab 2.5.2014)
- [16] Fünf Irrtümer über Waschbrettbäuche, Spiegel online, 12.04.2014
- [17] Vegane Lebensmittel sind auch nicht besser, Spiegel online, 03.04.2014
- [18] Wer am Vegan-Trend verdient, Wirtschaftswoche online, 13.04.2014