

## LÄNGER LEBEN DURCH VEGANE ERNÄHRUNG?

Kathrin Handler

Veganer, Vegetarier, Pesco-Vegetarier, Ovo-Lacto-Vegetarier oder doch Lacto-Vegetarier?

Die Frage nach der optimalen Ernährungsweise zur Förderung eines langen und gesunden Lebens rückt zunehmend in den Fokus gesellschaftlicher, aber auch wissenschaftlicher Debatten. Insbesondere die vegane Ernährung, die den Verzicht aller tierischen Produkte beinhaltet, wird dabei häufig als *Länger-Leben-Elixier* propagiert.

### Vegan – was heißt das?

Der Begriff *Veganismus* stammt aus dem Jahre 1944 und bezeichnet den Verzicht auf alle tierischen Produkte. Die Motive, vegan zu leben, können unterschiedlich sein und auf ethischen, ökologischen oder gesundheitlichen Überzeugungen beruhen.

Häufig wird von Veganern das Recht auf Leben und die damit verbundene Ablehnung der Intensivtierhaltung, das sorgsame Verwenden von Ressourcen und die Gesundheit genannt (Singer, 2021).

Pflanzliche Kost beinhaltet meist wichtige Vitamine, Mineralstoffe aber auch Ballaststoffe. Zudem zeichnen sich alle vegetarischen Ernährungsformen durch einen niedrigen Gehalt an gesättigten Fettsäuren und Cholesterin aus (Richter & Breidenassel, 2016). Diese Formen der Ernährung werden vielfach mit einem reduzierten Risiko für vorzeitige Sterblichkeit in Verbindung gebracht, auch die Risikoverminderung eines Ausbruches von chronischen Krankheiten sei dadurch gegeben. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) verweist hierbei insbesondere auf die entscheidende Rolle des Fleischverzichts (Nutrition, 2021).

### NCDs – nicht übertragbare bzw. chronische Krankheiten

Nicht übertragbare chronische Krankheiten (NCDs) sind global für 71% aller vorzeitigen Todesfälle verantwortlich – das entspricht 41 Millionen Todesfällen pro Jahr. Die WHO führt 80% dieser Todesfälle auf die vier häufigsten, NCDs zurück – Herz-Kreislauf-Erkrankungen (17,9 Mio. Todesfälle), Krebserkrankungen (9 Mio. Todesfälle), chronische Atemwegserkrankungen (3,9 Mio. Todesfälle) und Diabetes mellitus (1,6 Mio. Todesfälle). Darüber hinaus wird jeder fünfte Todesfall bei Erwachsenen durch ungesunde Ernährung verursacht (Nutrition, 2021).

Studien von Kaiser et al. (2021) zeigen, dass der geringe Verzehr von Obst und Gemüse in Zusammenhang mit schlechter Gesundheit und einem erhöhten Risiko für chronische Krankheiten steht, ein hoher Verzehr hingegen reduziert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfälle. Ein signifikanter Zusammenhang ist vor allem zwischen Ernährung und Darmkrebs-Erkrankungen erkennbar. Der häufige Konsum von verarbeitetem und rotem Fleisch steigert dabei das Risiko für diese Erkrankung. Die Studienergebnisse von Kaiser et al. legen dar, dass pflanzliche Ernährung das Gesamtrisiko für alle Krebserkrankungen senkt.

Beachtenswert sind zudem alle übrigen Einflussfaktoren chronischer Krankheiten. Wie Abbildung 1 veranschaulicht, spielen neben der bereits erläuterten Ernährung viele weitere Aspekte, die den allgemeinen Lebensstil betreffen, eine wichtige Rolle, beispielsweise der Verzicht von Tabak oder Alkohol, ausreichend Bewegung, das Gewicht und der sozioökonomische Status.

EINFLUSSFAKTOREN	Herz-Kreislauf-Erkrankungen	Diabetes	Krebs	Chronische Atemwegserkrankungen	Muskuloskelettale Erkrankungen
	TABAK	X	X	X	X
ALKOHOL	X		X		X
ERNÄHRUNG	X	X	X	X	X
BEWEGUNG	X	X	X		X
BLUTDRUCK	X				
BLUTFETTWERTE	X				
GEWICHT	X	X	X	X	X
SOZIOÖKONOMISCHER STATUS	X	X	X	X	X

Abbildung 1\_Einflussfaktoren NCDs Quelle Textinhalt: (Koch et al., 2016)

### Alles spricht für ein längeres Leben durch vegane Ernährung, oder?

Neben den genannten Lebensstilfaktoren scheint besonders die Ernährung einen großen Einfluss auf die Gesundheit und Lebensdauer zu haben.

Die Weltgesundheitsorganisation weist jedoch ausdrücklich auf die mangelnde Nährstoffversorgung bei veganer Ernährung hin. Vor allem bestimmte Mikronährstoffe wie Eisen, Vitamin A und Zink sind in pflanzlichen Quellen weniger verfügbar als in tierischen. Dennoch kann eine gut durchdachte vegane Ernährung diese Nährstoffe in ausreichenden Mengen liefern. Mikronährstoffe wie Vitamin D und B12, die hauptsächlich in tierischen Produkten vorkommen, sollten hingegen über angereicherte Lebensmittel aufgenommen werden. Entscheidet man sich für die vegane Ernährung, so sollten man sich dieser Mängel bewusst sein und dementsprechend agieren.

Basierend auf den Erkenntnissen der WHO kann festgehalten werden, dass eine pflanzliche Ernährung positive Auswirkungen auf die Gesundheit hat. Insbesondere wird die vorzeitige Sterblichkeitsrate verringert und nicht übertragbaren Krankheiten vorgebeugt, was wiederum zu einer längeren Lebenserwartung führt.

Viele weitere Einflussfaktoren, die den alltäglichen Lebensstil betreffen, spielen ebenfalls eine entscheidende Rolle. Wichtig ist jedoch, auf den Vitaminhaushalt zu achten..

Doch es bleiben noch Fragen offen: So fehlen Langzeitstudien im Hinblick auf die Gegenüberstellung von vegetarischer und veganer Ernährung: Wie groß sind die Unterschiede? Wie wirkt sich ein veganer Ernährungsstil aus, der nicht auf die zusätzliche Einnahme von Vitaminen und Mineralstoffen achtet?

## Glossar

	Verzehrt werden:	Nicht verzehrt werden:
Pesco-Vegetarier	pflanzliche Lebensmittel, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte	Fleisch und daraus gewonnene Produkte
Ovo-Lacto-Vegetarier	pflanzliche Lebensmittel, Eier, Milch und Milchprodukte	Fleisch, Fisch und daraus gewonnene Produkte
Lacto-Vegetarier	Pflanzliche Lebensmittel, Milch und Milchprodukte	Fleisch, Fisch, Eier und daraus gewonnene Produkte
Ovo-Vegetarier	Pflanzliche Lebensmittel, Eier	Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte und daraus gewonnene Produkte
Veganer	Pflanzliche Lebensmittel	Alle tierischen Lebensmittel
NCDs	Non-Communicable Diseases - nicht übertragbare Krankheiten sind chronische Krankheiten, die nicht durch akute Infektionen hervorgerufen werden und nicht direkt von Mensch zu Mensch übertragen werden.	

(Richter et al., 2016)

### Literaturverzeichnis

Kaiser, J., Van Daalen, K. R., Thayyil, A., De Almeida Ribeiro Reis Cocco, M. T., Caputo, D. & Oliver-Williams, C. (2021). A Systematic Review of the Association Between Vegan Diets and Risk of Cardiovascular Disease. *Journal Of Nutrition*, 151(6), 1539–1552. <https://doi.org/10.1093/jn/nxab037>

Koch, U., Arz De Falco, A., Von Greyerz, S., Leutwyler, S., Abel, B., Bundesamt für Gesundheit (BAG), Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren (GDK), Berset, A. & Perrenoud, P. (2016). *Nationale Strategie Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (NCD-Strategie) 2017–2024, verlängert bis 2028*. Bundesamt für Gesundheit (BAG) und Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren (GDK).

Nutrition, P. A. & O. (2021, 4. November). *Plant-based diets and their impact on health, sustainability and the environment: a review of the evidence*. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2021-4007-43766-61591>, Zugriffsdatum: 22. September 2024

Richter, M., Boeing, H., Grünewald-Funk, D., Heseker, H., Kroke, A., Leschik-Bonnet, E., Oberritter, H., Strohm, D. & Watzl, B. (2016). Vegane Ernährung. Position der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). *Ernährungs-Umschau: Forschung & Praxis*, 63(04). <https://doi.org/10.4455/eu.2016.021>

Richter, M. & Breidenassel, C. (2016). Vegane Ernährung – gesundheitliche Vorteile und Risiken. *Public Health Forum*, 24(3), 186–188. <https://doi.org/10.1515/pubhef-2016-2077>

Singer, M. (2021). *Ernährungstrend Veganismus und Vegetarismus: Motive für den bewussten Verzicht auf den Konsum tierischer Produkte* (Von Karl-Franzens-

Universität Graz; U. Ermann, Hrsg.). Institut für Geographie und Raumforschung der Karl-Franzens-Universität Graz.

### Abbildungszverzeichnis

Abbildung 1\_Einflussfaktoren NCDs, Quelle Textinhalt: (Koch et al., 2016) (Grafik von der Autorin)