

## Gut, besser, vegetarisch/vegan?



In Deutschland gab es laut einer Umfrage im Jahr 2020 ungefähr 6,5 Millionen Vegetarier [1] und 1,13 Millionen Veganer [2]. Beide Ernährungsformen erfreuen sich stark zunehmender Beliebtheit. So hat die Gemeinschaft der Vegetarier in den letzten 5 Jahren um 21 % und die der Veganer um 50 % zugenommen [1, 2]. Und wie eine Zeitung berichtet, wuchs im Corona-Jahr 2021 die Zahl der Anhänger der beiden Ernährungsformen nochmals erheblich [3].

Bei unseren Beratungsgesprächen ist die Form der Ernährung immer ein großes Thema: angefangen von einzelnen Nahrungsmitteln – was ist gut und was nicht – bis hin zu der Frage, ob eine komplette Ernährungsumstellung auf vegetarisch oder vegan nicht besser wäre im Kampf gegen die Tumorerkrankung. Zeitungsmeldungen wie „Krebskranke Ärztin setzt auf vegane Kost“ [4] befeuern dies, verstärken bei Krebspatient\*innen aber oft die Verunsicherung hinsichtlich der für sie förderlichen Ernährung.

Im heutigen Blog beleuchten wir daher die vegetarische und die vegane Ernährungsweise.

### Was heißt „vegetarisch“ bzw. „vegan“ genau?



„Der Begriff Vegetarismus bezeichnet das Verhalten, bestimmte Lebensmittel, die von Tieren stammen, nicht zu verzehren. Das betrifft vor allem Produkte von getöteten Tieren wie Fleisch und Fisch, im Falle des Veganismus auch die von lebenden Tieren, wie Milch, Milchprodukte und Eier“ [5]. Der Veganismus ist also eine sehr strenge Form des Vegetarismus.

Der klassische Vegetarier isst also weder Fleisch noch Fisch, aber Milch/-produkte („Lacto“) und Eier („Ovo“). In der Fachsprache heißt das Lacto-Ovo-Vegetarier. Im Gegensatz dazu meiden Veganer **alle** tierischen Produkte, also auch Milch und Milchprodukte, Eier und Honig; eine strikt vegane Lebensweise verzichtet übrigens auch auf alle Gebrauchsgegenstände, die von Tieren stammen, wie Leder, Wolle oder Daunen [5].

So weit, so einfach. Die Realität sieht wie immer sehr viel komplexer aus. So gibt es eben nicht nur die klassische Form des Vegetarismus, sondern auch noch Unterarten wie Lacto-Vegetarier (nur Milch/-Milchprodukte, aber keine Eier), Pesco-Vegetarier (kein Fleisch, aber Fisch), Flexitarier (ab und zu Fleisch oder Fisch) etc. Und auch vom Veganismus gibt es weitere Unterformen wie zum Beispiel die Rohköstler [6]. Dementsprechend schwierig sind die Studiendaten zur vegetarischen bzw. veganen Ernährungsweise zu interpretieren. Häufig ist nicht genannt, welche Formen des Vegetarismus bzw. Veganismus in die Analyse mit eingeflossen sind.

## **Vegetarische Ernährung und Gesundheit**

Der klassische Vegetarier kann seinen Nährstoffbedarf über die Ernährung gut decken [6]; so kann etwa Eisen, das wir normalerweise vor allem mit rotem Fleisch aufnehmen, auch über pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Sesam und Vollkorngetreide aufgenommen werden. Die vegetarische Ernährung geht im Vergleich zur in Deutschland üblichen Mischkost meist mit einem höheren Verzehr von gesunden Lebensmitteln wie Obst und Gemüse, Nüsse und Samen, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide sowie

Sojaprodukten einher [7].



Auf der Ebene der Inhaltsstoffe bedeutet das zum einen eine höhere Aufnahme an gesundheitsfördernden, sekundären Pflanzen- und Ballaststoffen zum anderen eine geringere Zufuhr gesättigter Fette [8]. Das bewirkt einen niedrigeren Cholesterinspiegel (Gesamt-, LDL-Cholesterin) und eine bessere Kontrolle des Blutzuckerspiegels – beides senkt wiederum das Risiko für chronische Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ II oder Herz-Kreislaufkrankungen [7].

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung erkennt die klassische lacto-ovo-vegetarische Ernährung als vollwertige und bedarfsdeckende Ernährungsform an [6]. Allerdings hat sie keine zusätzlichen Gesundheitsvorteile gegenüber einer ausgewogenen und pflanzenbetonten Mischkost mit reduziertem Fleischanteil [6], sondern eben nur gegenüber der in Deutschland derzeit üblichen durchschnittlichen Ernährung, die sehr viele tierische und wenig pflanzliche Lebensmittel enthält und eher fett- und energiereich ist.



## Vegane Ernährung und Gesundheit

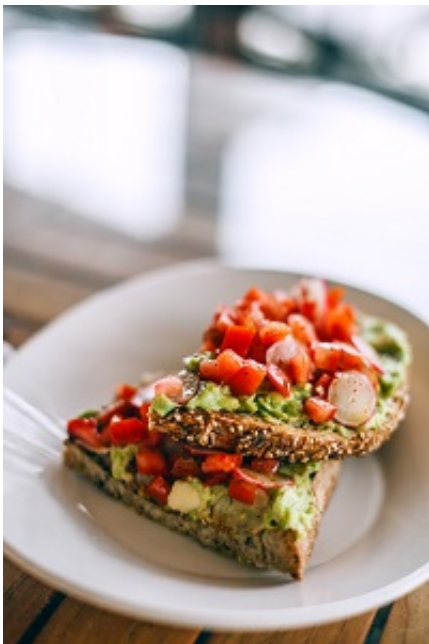
Bei einer strikt veganen Ernährung ist der Sachverhalt komplexer. Werden alle Lebensmittel tierischen

Ursprungs ausgeklammert, kann das insbesondere zu einem Mangel an Vitamin B12 führen, da dieses fast ausschließlich in Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs vorkommt [6].

Desgleichen kann es zu einem Mangel an Protein, langkettigen Omega3-Fettsäuren (EPA und DHA) sowie an weiteren Vitaminen (Vitamin D, Vitamin B2) und Mineralstoffen (Calcium, Eisen, Jod, Zink, Selen) kommen. Daher gibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) bei der veganen Ernährung folgende Empfehlungen: „Eine gut geplante und ausgewogene Lebensmittelauswahl sowie die zuverlässige Supplementation von Vitamin B12 und ggf. weiteren kritischen Nährstoffen können zu einer ausreichenden Nährstoffversorgung und somit zu einer gesundheitsfördernden Ernährung beitragen“ [9]. Die DGE fordert zusätzlich vor allem für besonders fragile Gruppen wie Kinder oder Schwangere, die sich vegan ernähren wollen, „eine Beratung von einer qualifizierten Ernährungsfachkraft“ und rät in diesen Fällen, „die Versorgung mit kritischen Nährstoffen regelmäßig ärztlich“ [6] überprüfen zu lassen.

Das Angebot an unkomplizierten Verpflegungsmöglichkeiten für Veganer sowie an veganen Fertig- und Ersatzprodukten wie Wurst- und Käse-Imitaten nimmt bereits seit vielen Jahren stetig zu. Dadurch hat sich die Versorgungssituation von Veganern verbessert und praktisch gesehen vereinfacht [6]. Doch Vorsicht ist bei den hoch verarbeiteten, mit vielen Zusatzstoffen versehenen Fleischersatzprodukten geboten, deren ernährungsphysiologischer Wert teilweise kritisch gesehen wird [10, 11].

## **Vegetarische Ernährung und Krebs**



Neben dem Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes reduzierte sich auch das Risiko für Krebserkrankungen unter einer abwechslungsreichen, gut geplanten vegetarischen Kost gegenüber der üblichen (ungesunden) Mischkost [12]. Im Vergleich mit einer pflanzenbetonten Ernährung mit wenig Fleisch spricht allerdings nichts für einen Vorteil der vegetarischen Ernährung.

Patienten mit Krebs haben teilweise einen hohen Energie- und Proteinbedarf. Daher sollten ganze



Lebensmittelgruppen wie Fleisch nicht ohne weiteres aus der alltäglichen Ernährung gestrichen werden. Förderlich sind hingegen gesunde Ernährungsformen mit hochwertigem Protein und einer regelmäßigen Ballaststoffaufnahme z.B. aus Gemüse. [13]

Tumorpatienten muss also nicht von einer lacto-ovo-/pesco-vegetarischen Kost abgeraten werden, denn sie gilt als vollwertige Ernährungsform. Jedoch ist sie aus medizinischer Perspektive gleichwertig mit anderen gesunden Ernährungsformen. Etwaige Nachteile sollten individuell mit einem qualifizierten Ernährungsberater\*in geklärt werden. [13]

Zudem gibt es keine direkten Beweise dafür, ob eine vegetarische Ernährung dem Wiederauftreten von Krebserkrankungen besser vorbeugt als eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Obst sowie Vollkornprodukten und wenig rotem Fleisch.

## **Vegane Ernährung und Krebs**

Bei Tumorpatienten, die sich vegan ernähren möchten, ist schon eher Vorsicht geboten. Eine sehr bekannte Studie, die zum Thema vegane Ernährung und Krebs oft herangezogen wird, ist die in einem Buch veröffentlichte „China-Study“ [14]. Auch die eingangs erwähnte Ärztin beruft sich auf diese Untersuchung. Die „China-Study“ bringt tierisches Protein mit einigen Zivilisationskrankheiten – auch mit Krebs – in Verbindung. Die Autoren empfehlen daher, darauf zu verzichten oder es zu stark zu reduzieren. Leider entspricht die Analyse nicht den heutigen Qualitätsansprüchen und wird von Wissenschaftlern stark kritisiert, da die Schlussfolgerungen nicht korrekt gezogen wurden [15].

Krebspatienten, die sich vegan ernähren möchten, können das prinzipiell tun, sollten aber die Beratung einer qualifizierten Ernährungsfachkraft in Anspruch nehmen, um einer Mangelernährung vorzubeugen. Durch die stark eingeschränkte Nahrungsmittelauswahl bei einer veganen Ernährung steigt das Risiko für eine Mangelernährung nachweislich [16]. So sind zum Beispiel gesundheitliche Nachteile durch eine zu geringe Eiweißzufuhr zu erwarten, wenn kein spezielles Ernährungswissen vorliegt, das für einen Ausgleich durch pflanzliche Proteine sorgt.

## **Fazit**



Es spricht bei Krebspatient\*innen nichts gegen eine rein vegetarische Ernährung – bei der veganen Ernährung müssen Sie bestimmte Aspekte im Blick behalten. Gerne beraten wir Sie hierzu.

Einfach, aber klarer formuliert: „Grundsätzlich ist es so: Man kann als Veganer genauso viel falsch machen wie als Fleischesser“, sagt Claus Leitzmann, emeritierter Professor für Ernährungswissenschaften, in der Tageszeitung „Welt“ [17].

Prof. Leitzmann findet „es gut, wenn Menschen über ihre Ernährung nachdenken und sie ändern. Es ist gut für die Mitwelt, die Umwelt und die Nachwelt“ [17]. Hiermit spricht er einen großen Aspekt an, der in diesem Blogartikel noch gar nicht beleuchtet wurde: die Auswirkungen auf die Umwelt.

Ein paar Anregungen zum abschließenden Nachdenken für Sie: Die vegetarische bzw. noch mehr die vegane Ernährung bewirkt eine beträchtliche Einsparung von CO<sup>2</sup>, was unserem Klima wirklich zugutekommt. Auf der anderen Seite sind Soja und andere in der veganen Ernährung sehr populäre Lebensmittel wie Avocado meist nicht aus regionaler Erzeugung erhältlich. Zudem werden für den zunehmenden Anbau solcher Produkte z.B. Regenwälder gerodet oder der umliegenden Landschaft Wasser entzogen. Wir haben uns in diesem Artikel ausschließlich auf die ernährungsphysiologischen Argumente konzentriert, möchten Sie aber dazu anregen, auch „über den Tellerrand“ hinauszuschauen.

Haben Sie nun Lust auf vegetarische oder vegane Gerichte? Auch wenn Weihnachten bereits vorbei ist, lohnt sich ein Blick auf unser [vegetarisches](#) oder unser [veganes](#) Weihnachtsmenü mit entsprechenden Wintergerichten.

Genauso passend zu nasskaltem, stürmischem Wetter sind die [vegetarischen und veganen Suppen](#).

Viele weitere leckere Rezeptideen finden Sie auch in unserer Koch-App „HealthFood“, die im [Playstore](#) und [Appstore](#) zum kostenlosen Download bereit steht.

## Quellen:

1. Statista. Anzahl der Personen in Deutschland, die sich selbst als Vegetarier einordnen oder als Leute, die weitgehend auf Fleisch verzichten<sup>1</sup>, von 2007 bis 2021. In. 2021.
2. Statista. Personen in Deutschland, die sich selbst als Veganer einordnen oder als Leute, die weitgehend auf tierische Produkte verzichten, in den Jahren 2015 bis 2020. In. 2020.
3. Mumme T. Ernährungsgewohnheiten verändern sich – Zahl der Vegetarier und Veganer hat sich in der Coronakrise verdoppelt. In Der Tagesspiegel. 2021.
4. Richter C. Krebskranke Ärztin setzt auf vegane Kost. In Die Presse. 2015.
5. Leitzmann C, Keller M. Vegetarische und vegane Ernährung. UTB GmbH,2020.
6. Richter M BH, Grünewald-Funk D, Hesecker H, Kroke A, Leschik-Bonnet E, Oberritter H, Strohm D, Watzl B for the German Nutrition Society (DGE), . Vegan diet. Position of the German Nutrition Society (DGE). Ernährungs Umschau 2016; 63: 92–102.
7. Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. J Acad Nutr Diet 2016; 116: 1970-1980.
8. Craig WJ, Mangels AR. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. J Am

Diet Assoc 2009; 109: 1266-1282.

9. Richter M KA, Grünewald-Funk D, Heseker H, Virmani K, Watzl B for the German Nutrition Society (DGE), . Ergänzung der Position der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zu veganer Ernährung hinsichtlich Bevölkerungsgruppen mit besonderem Bedarf an die Nährstoffversorgung. Ernährungs Umschau 2020; 2020: 64-72.
10. Leitzmann C. Fleischersatz – rein pflanzlich. UGB-Forum 2013; 13: 296–299.
11. Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). Pflanzliche Alternativen zu Fleisch: Seitan, Tofu, Lupino, Quorn – das „Who´s who“ der Fleischalternativen. In. Bonn: 2020.
12. Dinu M, Abbate R, Gensini GF et al. Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: A systematic review with meta-analysis of observational studies. Crit Rev Food Sci Nutr 2017; 57: 3640-3649.
13. Rinninella E, Mele MC, Cintoni M et al. The Facts about Food after Cancer Diagnosis: A Systematic Review of Prospective Cohort Studies. Nutrients 2020; 12.
14. Campbell T, Campbell T. China Study – Die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Ernährungsweise In Medizin VS (ed). 2011.
15. Leitzmann C. Was ist von der China-Study zu halten? In UGB-Forum. 2012.
16. Arends J, Bertz H, C. Bischoff S et al. S3-Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin e. V. (DGEM) in Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Hämatologie und Onkologie e. V. (DGHO), der Arbeitsgemeinschaft „Supportive Maßnahmen in der Onkologie, Rehabilitation und Sozialmedizin“ der Deutschen Krebsgesellschaft (ASORS) und der Österreichischen Arbeitsgemeinschaft für klinische Ernährung (AKE).2015.
17. Spoerr K. Vegan und stark – aber tot. In Welt. 2016.