

Vegane Gesellschaft Österreichs: Lifestyle-Trend oder nachhaltige Entwicklung?

Immer mehr Menschen leben vegan. In Österreich sind es derzeit 80 000, also fast 1 % der Bevölkerung. Knapp 50 vegane Lokale locken österreichweit mit ihrem rein pflanzlichen Angebot, große Supermarktketten werben gezielt mit veganen Produkten. Die Gründe, warum sich Menschen für eine fleischlose Ernährung entscheiden, sind vielfältig – für die meisten stehen ethische Aspekte im Vordergrund.

Positive Effekte einer veganen Ernährung

Wie inzwischen zahlreiche Studien belegen, unterstützt eine gut geplante vegane Ernährung effektiv bei der Prävention von Übergewicht, Diabetes mellitus Typ 2, kardiovaskulären Erkrankungen und zahlreichen weiteren Zivilisationskrankheiten. [1] Auch die Mortalitätsraten sind bei vegetarisch und vegan lebenden Menschen im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung deutlich reduziert. [2–3] Begründet werden diese positiven Auswirkungen unter anderem mit einem sehr hohen Anteil an Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen und komplexen Kohlenhydraten, während eine pflanzliche Ernährung nur wenige gesättigte Fettsäuren enthält. Wichtig ist jedoch, dass die Ernährung gut geplant wird – so muss beispielsweise Vitamin B₁₂ supplementiert und eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D sichergestellt werden.

Fachgesellschaften über vegane Ernährung

Seit der Veröffentlichung einer DGE-Position im April 2016 existieren erstmals offizielle Handlungsempfehlungen für vegan lebende Menschen im deutschen Sprachraum. [4] Die bekannteste Stellungnahme stammt jedoch von der Academy of Nutrition and Dietetics aus den USA. [5] Sie vertritt schon seit vielen Jahren die Position, dass eine gut geplante vegane Ernährung allen Ernährungsempfehlungen gerecht werden kann und für alle Altersgruppen angemessen ist. Ausdrücklich schließt sie auch Schwangerschaft, Stillzeit und Kindheit ein.

Weiterführende Literatur:

Leitzmann C, Keller M. Vegetarische Ernährung. Stuttgart: Ulmer, 2013.

[1] **Pilis W et al.** Health Benefits and Risk Associated with Adopting a Vegetarian Diet. *Rocz Panstw Zakl Hig.* 2014; 65 (1): 9–14.

[2] **Key TJ et al.** Mortality in British Vegetarians: Results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC-Oxford). *Am J Clin Nutr.* 2009; 89 (5): 1613–1619.

[3] **Orlich MJ et al.** Vegetarian Dietary Patterns and Mortality in Adventist Health Study 2. *JAMA Intern Med.* 2013; 173 (13): 1230–8.

[4] **Deutsche Gesellschaft für Ernährung.** DGE-Position: Vegane Ernährung. *Ernährungs Umschauinternational.* 2016; 4: 92–102.

[5] **American Dietetic Association.** Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. *J Am*



GESUND UND FIT - ganz einfach mit veganer Ernährung!

Mehr Infos zu Ernährung, Umwelt und Events auf www.vegan.at



Anzeige