

Veganismus

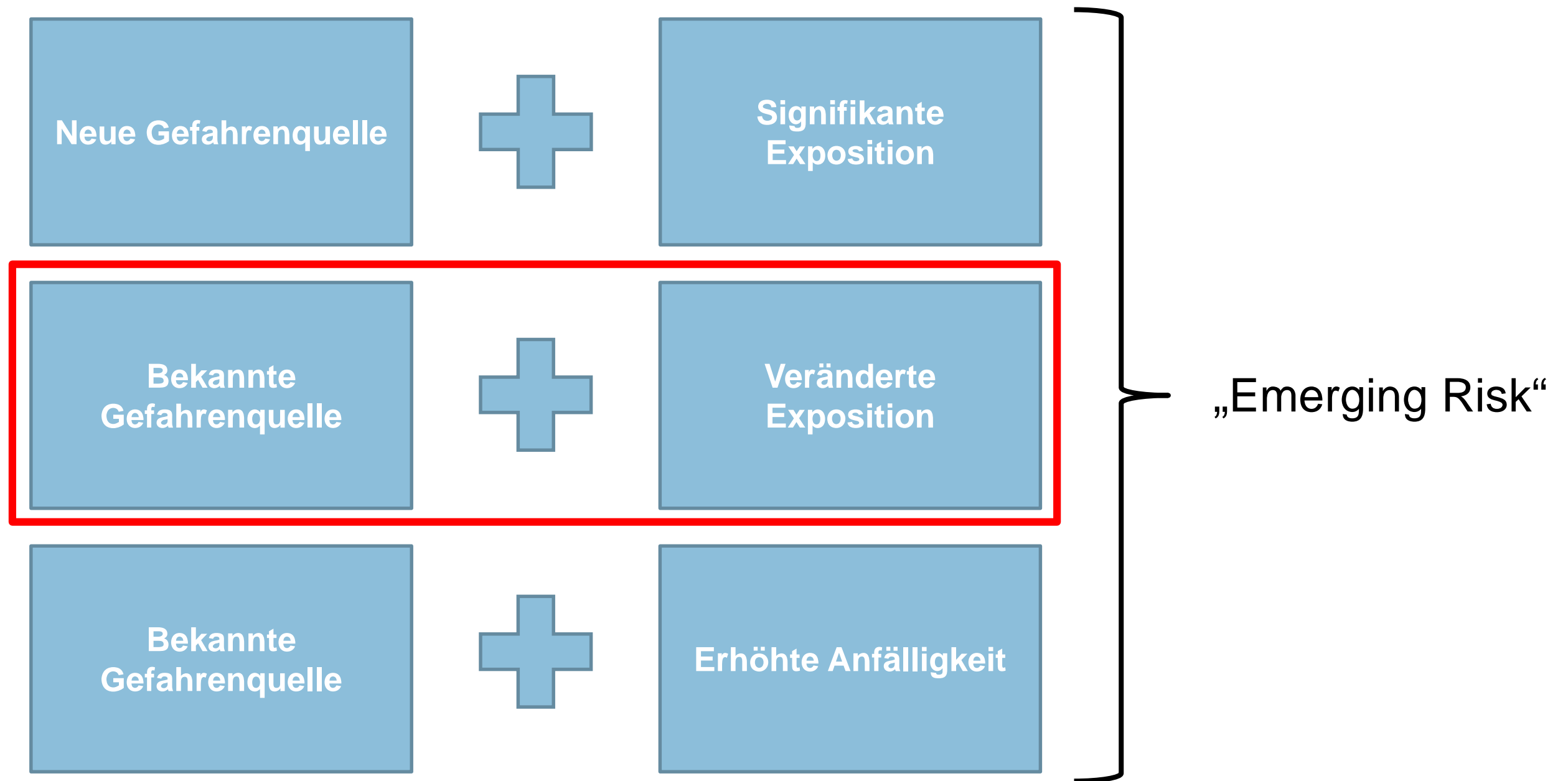
Wahrnehmung der Bevölkerung und Darstellung in den Medien

Dr. Mark Lohmann

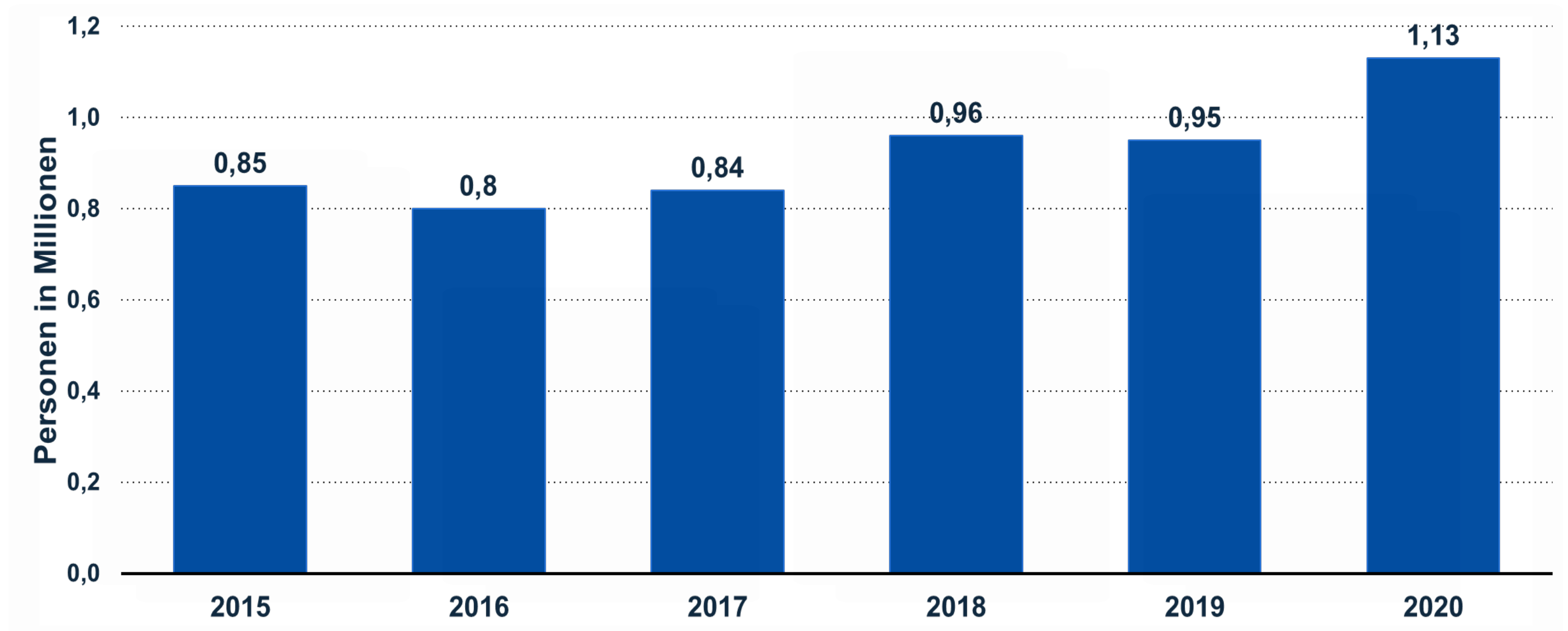
Abteilung Risikokommunikation

Fachgruppe Risikosoziologie und Risiko-Nutzen-Beurteilung

Vegane Ernährung – Ein Thema aus der Risikofrüherkennung



Personen in Deutschland, die sich selbst als Veganer einordnen oder als Leute, die weitgehend auf tierische Produkte verzichten

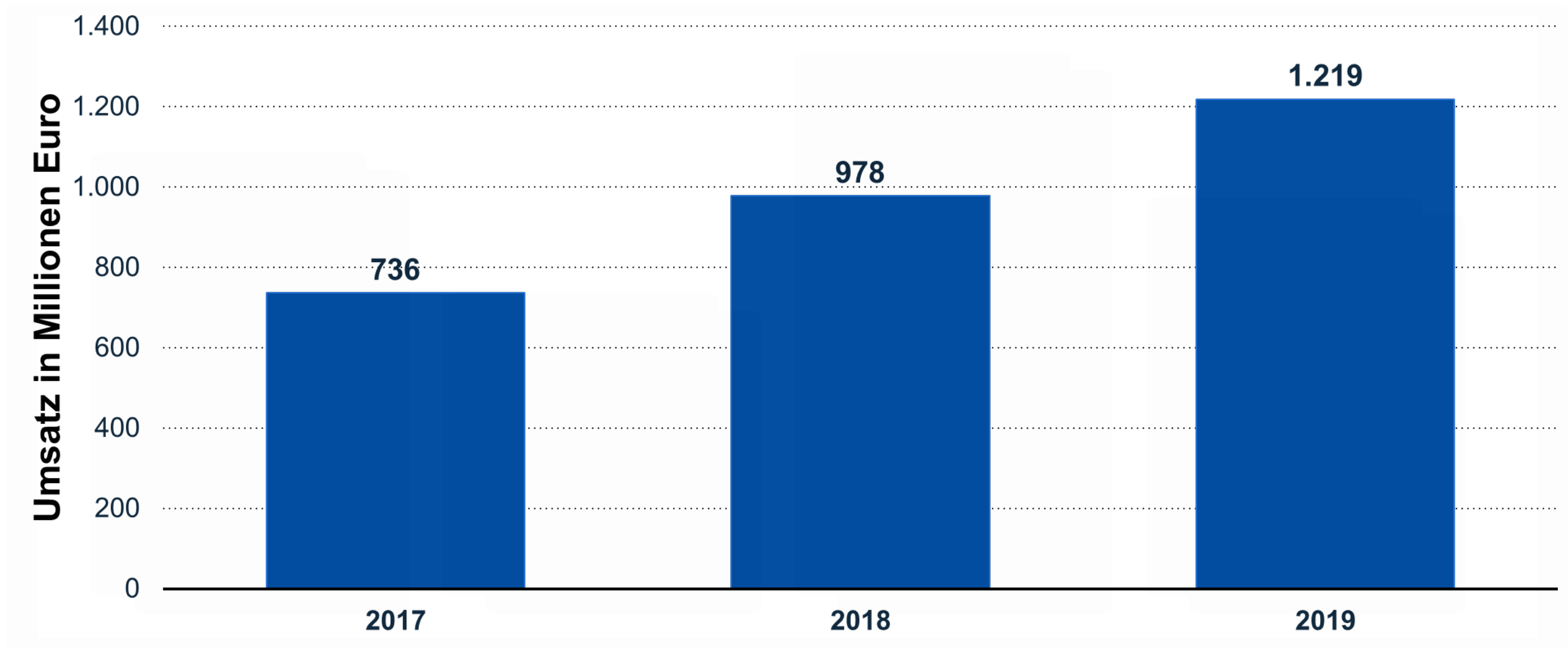


Deutschland; 2015 bis 2020; ab 14 Jahre; deutschsprachige Bevölkerung; Quelle(n): IfD Allensbach; ID 445155

Mark Lohmann, Fortbildung für den Öffentlichen Gesundheitsdienst, 24.03.2021, Berlin

Seite 3

Umsatz mit vegetarischen und veganen Lebensmitteln in Deutschland in den Jahren 2017 bis 2019



Vegane Ernährung – Ein Gesundheitsrisiko?



Bei einer rein pflanzlichen (veganen) Ernährung soll die **Versorgung mit kritischen Nährstoffen** ärztlich überprüft werden und eine individuelle Ernährungsberatung erfolgen.

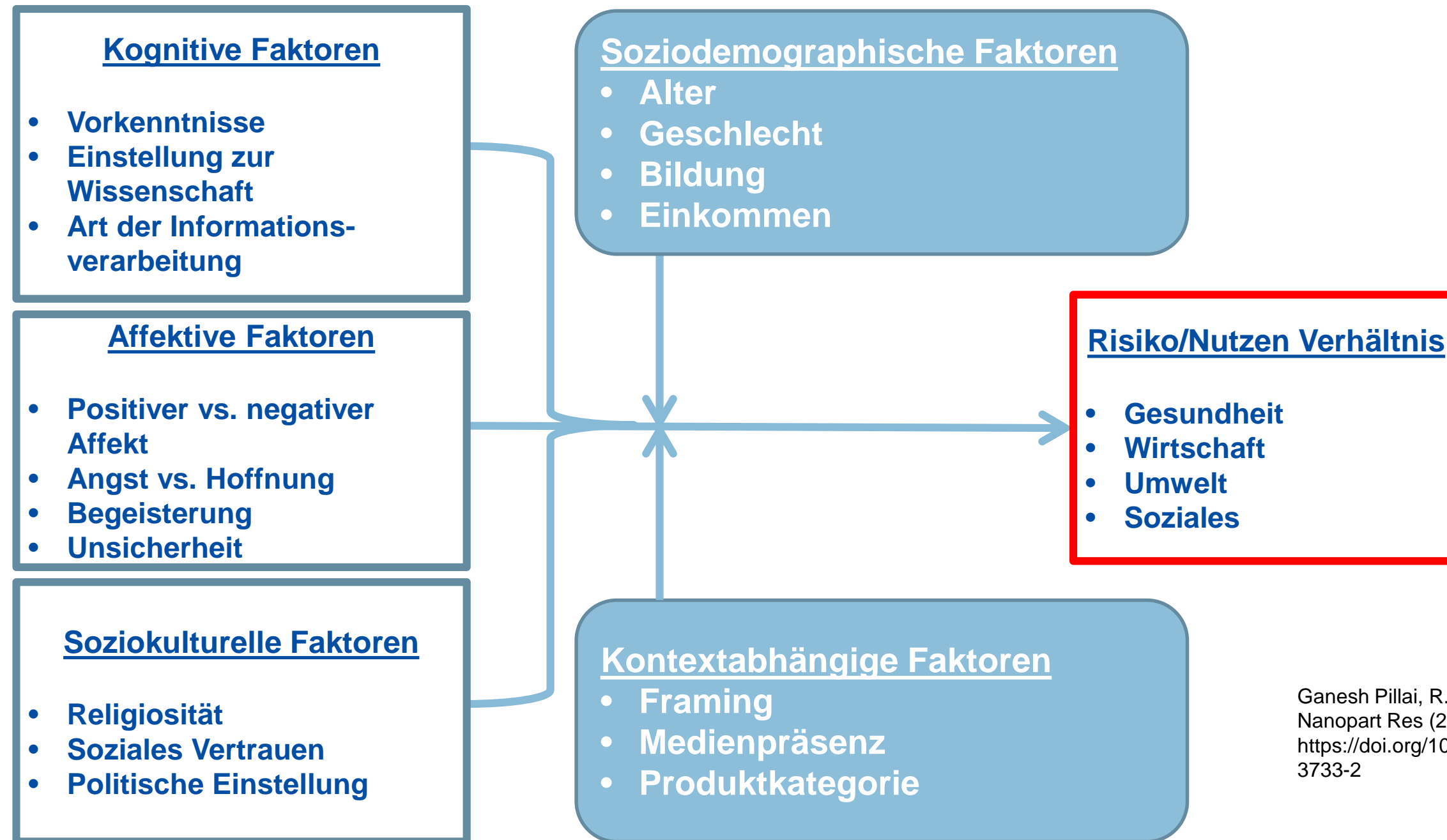
Nicht nur **Jod** und **Folsäure**, sondern auch zusätzliche Mikronährstoffsupplemente (**insbesondere Vitamin B12**) sollen eingenommen werden.

Eine **vegane Ernährung der stillenden Mutter birgt ernsthafte gesundheitliche Risiken** – insbesondere für die Entwicklung des kindlichen Nervensystems. Bei einer veganen Ernährung sind **immer eine spezielle medizinische Beratung und die Einnahme von Mikronährstoffsupplementen notwendig**

Wegen **unzureichender Datenlage** kann weder zu Zufuhr und Versorgungstatus mit Mikronährstoffen bzw. zur Prävalenz von Nährstoffdefiziten noch zu anderen ungünstigen gesundheitlichen Effekten einer veganen Ernährung bei diesen speziellen Bevölkerungsgruppen eine zufriedenstellende Einschätzung vorgenommen werden

Zusammenstellung aus: Ergänzung der Position der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. zur veganen Ernährung hinsichtlich Bevölkerungsgruppen mit besonderem Anspruch an die Nährstoffversorgung; DOI: 10.4455/eu.2020.044

Messparameter zur Erhebung der individuellen Risiko-Nutzen-Wahrnehmung



Ganesh Pillai, R. & Bezbaruah, A.N. J
Nanopart Res (2017) 19: 41.
<https://doi.org/10.1007/s11051-016-3733-2>

Veganismus – sozialwissenschaftliche Untersuchungen

Fokusgruppen (n = 42)

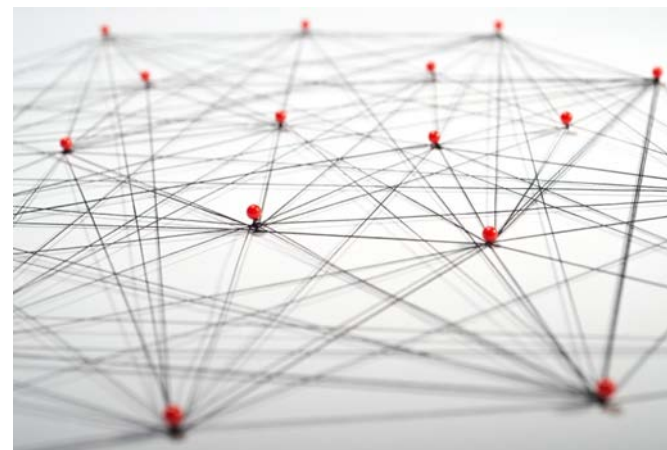


Onlinebefragung (n = 1.562; 738 Veganer, 824 Mischköstler)



Source: iStockphoto/bdspn

Social Media Analyse (n = 975 Beiträge)

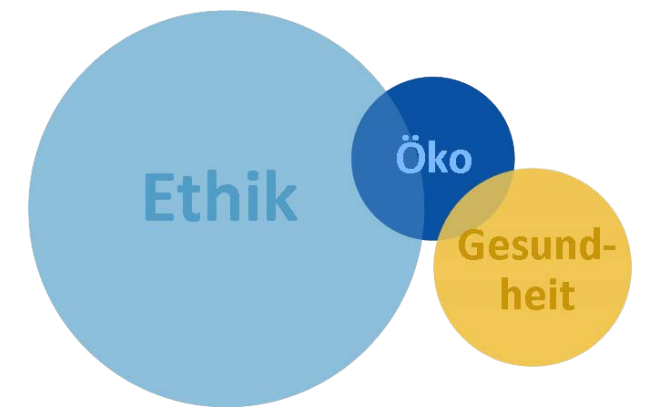


Veganer-Profil

- **jung** und **weiblich**
- **überdurchschnittlich hoch gebildet**
- lebt **allein** oder in einem **2-Personen-Haushalt**
- **kinderlos**
- wählt **grün** oder **links** und ist **politisch aktiv**
- **nicht religiös**
- will **Veränderung** in der **Gesellschaft** hervorrufen
- **risikobereit**
- hängt **kaum** an **Luxus** und Gewohnheiten
- **interessiert** sich sehr für **Ernährung**, **Tierrechte** und **Umweltschutz**
- begründet seine **Entscheidung** zum **Veganismus** **moralisch**



Ethisches Motiv trifft auf Schlüsselereignis

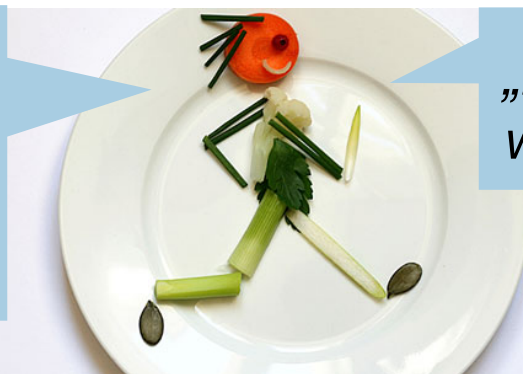


- Fast immer **ethische Motivation**: ökologische Ziele (z.B. Übernahme von Verantwortung für die Umwelt) werden eher ethisch begründet
- **Überzeugung**: Der Mensch hat kein Recht, Tiere ohne Not zu töten oder leiden zu lassen – Freiheit und Unversehrtheit sind **Tierrechte**
- Starke **persönliche Betroffenheit** vom Tierleid, daher insbesondere Ablehnung von sogenannter **Massentierhaltung**
- Zentrale Rolle von **Medien**: **Schockwirkung** von Filmen über grausame Tierbehandlung als wichtigster Auslöser für die sofortige oder zeitnahe Ernährungsumstellung
- **Gesundheitlicher Nutzen** ist eine willkommene **Begleiterscheinung**

Nutzenwahrnehmung: Gesteigertes Wohlbefinden

- Fast alle Veganer berichten über ein **gesteigertes Wohlbefinden** nach Umstellung der Ernährung: verbesserte körperliche **Fitness**, **verringertes Schlafbedürfnis**, **verschwundene Krankheitssymptome**
- Einige Veganer lassen eigeninitiativ **regelmäßig ein Blutbild** anfertigen, um Erfolg und Notwendigkeit der **Supplementation** zu überprüfen

„Man fühlt sich jetzt fitter den ganzen Tag. Wenn man darauf achtet, was man isst und wann man das isst.“



„Ich bin viel wacher, ich brauche weniger Schlaf.“

„Ich denke, das waren Giftstoffe, die in meinem Körper abgelagert waren, und das Gefühl kann ich nicht anders beschreiben, als hätte ich bis dahin im Morast gesteckt, und das habe ich aber vorher nicht gemerkt. Ich habe erst danach gemerkt, wie leicht ich mich bewegen kann.“

Veganer Ernährungsstil: Es gibt kein Zurück

- Nur ein **kleiner Teil der Veganer** macht (z.B. aus Respekt vor dem Ritual des gemeinsamen Essens) **nicht-vegane Ausnahmen**, die Mehrheit berichtet dagegen von **Unwohlsein** und **Schuldgefühlen** oder aber **Ekel** beim Essen tierischer Produkte
- Für die weit überwiegende Mehrheit der Teilnehmer ist eine **Rückkehr** zu omnivorer Ernährung allerdings **nicht vorstellbar**: die tiefgreifende Erfahrung des auslösenden **Schlüsselerlebnisses** kann nicht negiert werden
- Da es artgerechte Tierhaltung nach Ansicht der Veganer nicht geben kann, würde auch eine Verbesserung der Tierhaltungsbedingungen **keinen Anlass zum Fleischkonsum** geben – zumindest bei den über einjährigen Veganern

„Nein, das ist wie eine Allergie für mich, ich kann das nicht mehr.“

„Man weiß zu viel, man müsste ganz viel verdrängen.“

Internetbasierte Befragung zur Thematik Vegane Ernährung



Erhebungszeitraum: 6. Januar bis 1. März 2020

Zielgruppe: in Deutschland wohnhafte deutschsprachige Online-Nutzer ab 16 Jahre, die sich vegan (d. h. ohne tierische Produkte) oder omnivor (Mischköstler) ernähren

Erhebungsmethode: Online Befragung (**CAWI** = Computer Assisted Web Interviewing) über Online-Konsumentenpanels

Über folgende **Onlinepanels** wurden die Daten erhoben:

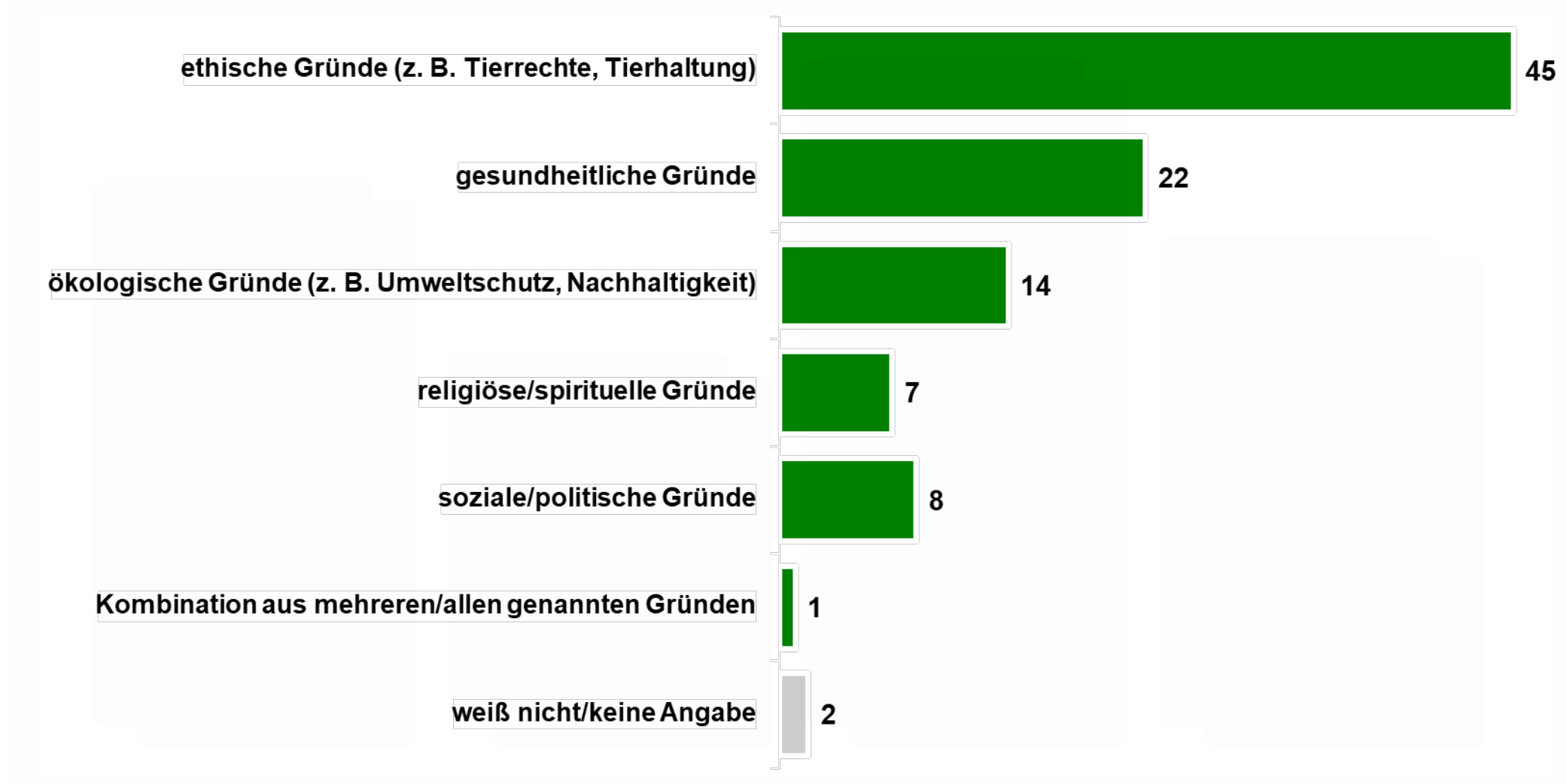
- Dynata (Veganer + Mischköstler)
- respondi AG (Veganer)
- Lightspeed LLC (Veganer)

Stichprobengröße: 1.562 Befragte; davon **738 Veganer** und **824 Mischköstler**

Motive für vegane Ernährung

Veganer

Welcher der folgenden Gründe war Ihr **Hauptmotiv** für Ihre Entscheidung, sich vegan zu ernähren?



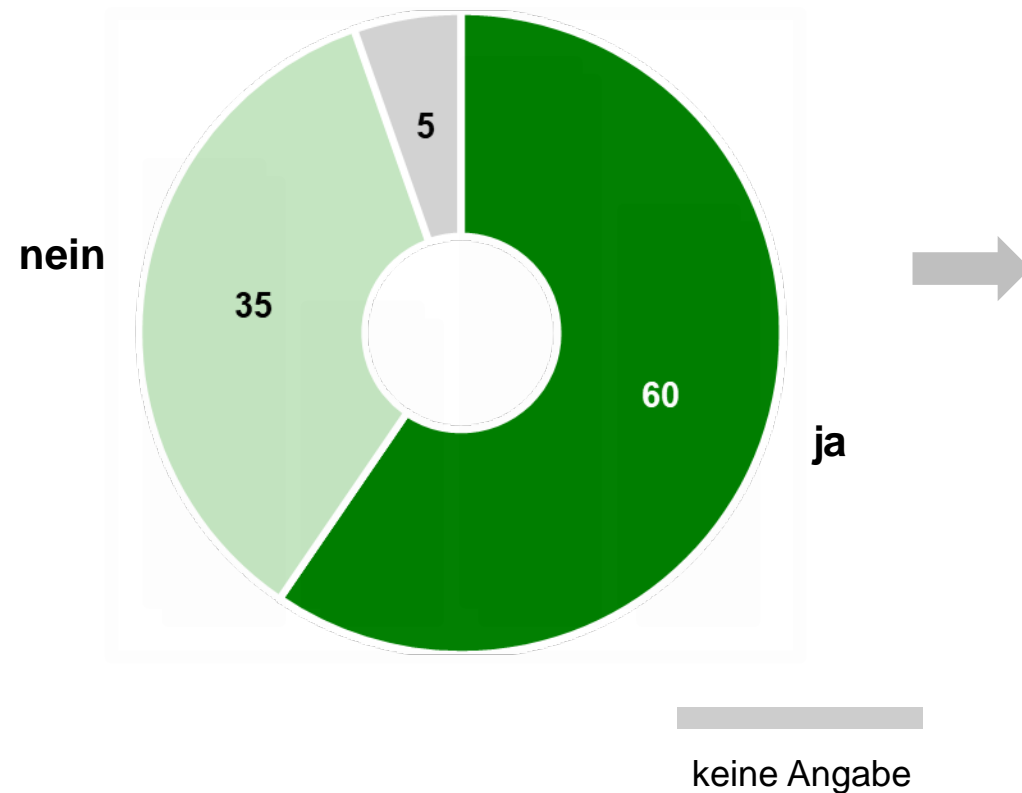
Veganer (n = 757); Angaben in Prozent

Schlüsselerlebnis für Wechsel zur veganen Ernährung

Veganer

Gab es ein Schlüsselerlebnis, das bei Ihnen zu einem Wechsel zur veganen Ernährungsweise geführt hat?

Welches der folgenden Schlüsselerlebnisse war für Sie ausschlaggebend für einen Wechsel zur veganen Ernährungsweise? Bitte kreuzen Sie nur die Antwort an, welche auf Sie am meisten zutrifft.

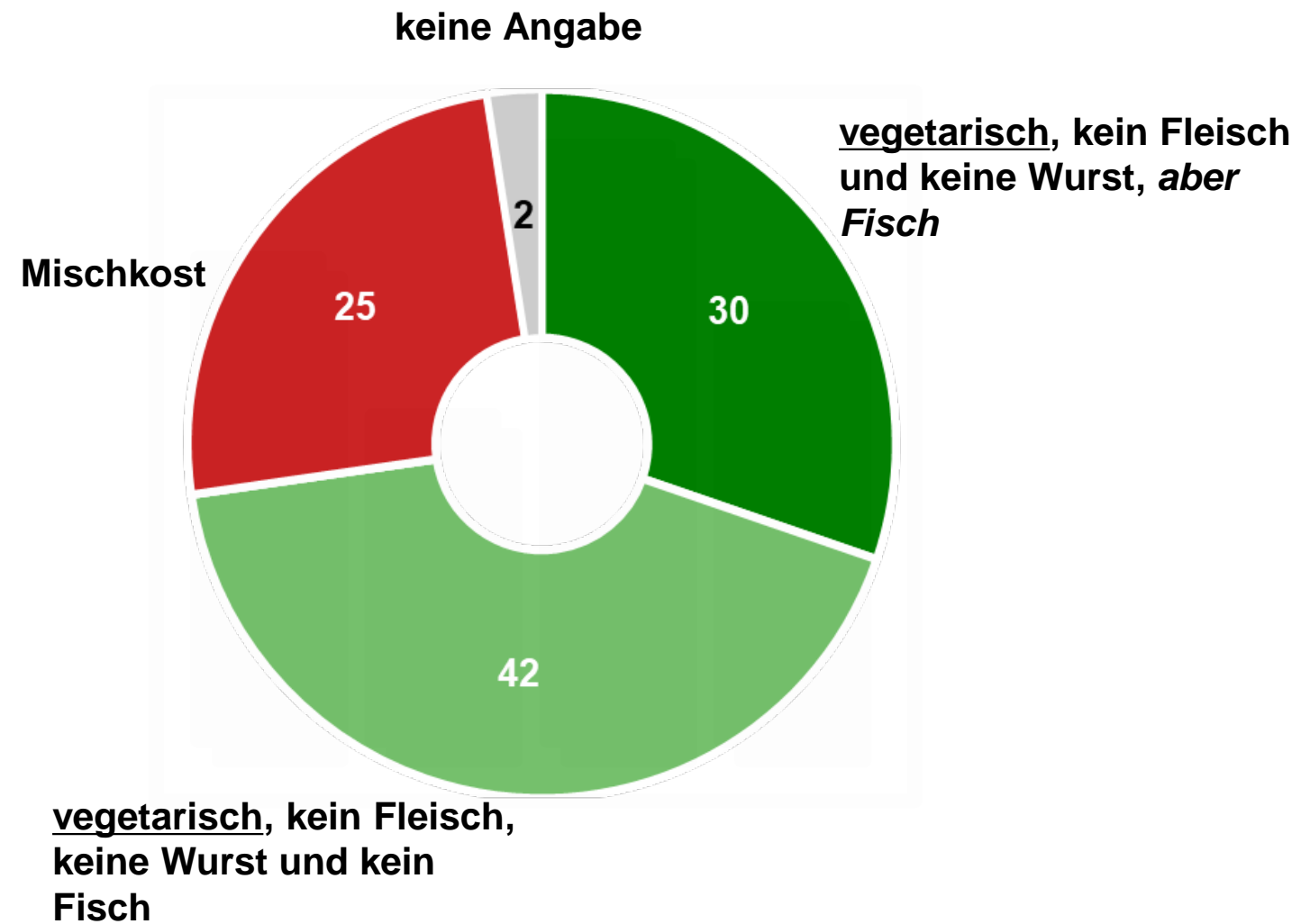


Veganer (n = 757) | Veganer mit Schlüsselerlebnis (n = 451); Angaben in Prozent; **Dargestellt: Nennungen \geq 3 %; Mehrfachnennungen möglich**

Ernährungsweise vor veganer Ernährung

Veganer

Wie haben Sie sich vor Ihrer veganen Ernährungsweise ernährt?



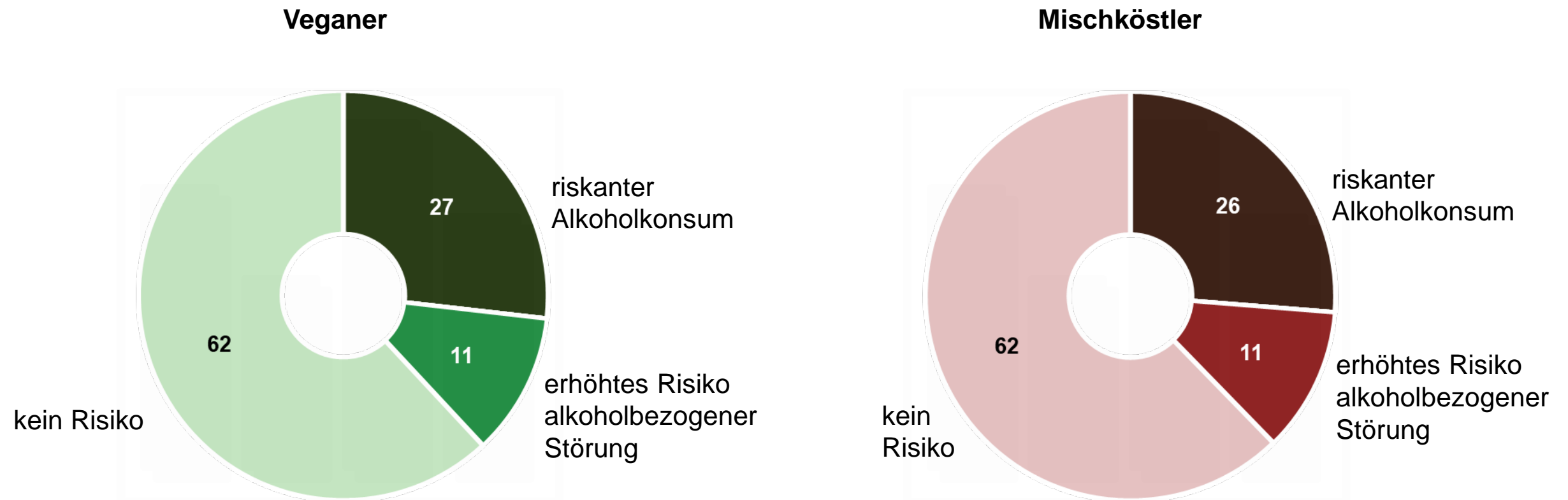
Veganer; n = 757; Angaben in Prozent

Alkoholkonsum

Mischköstler

Veganer

Alkoholkonsum-Kategorie ergibt sich aus: Fragen zum Alkoholkonsum generell sowie der Anzahl an alkoholischen Getränken und der Anzahl an getrunkenen Gläsern mit alkoholhaltigem Inhalt



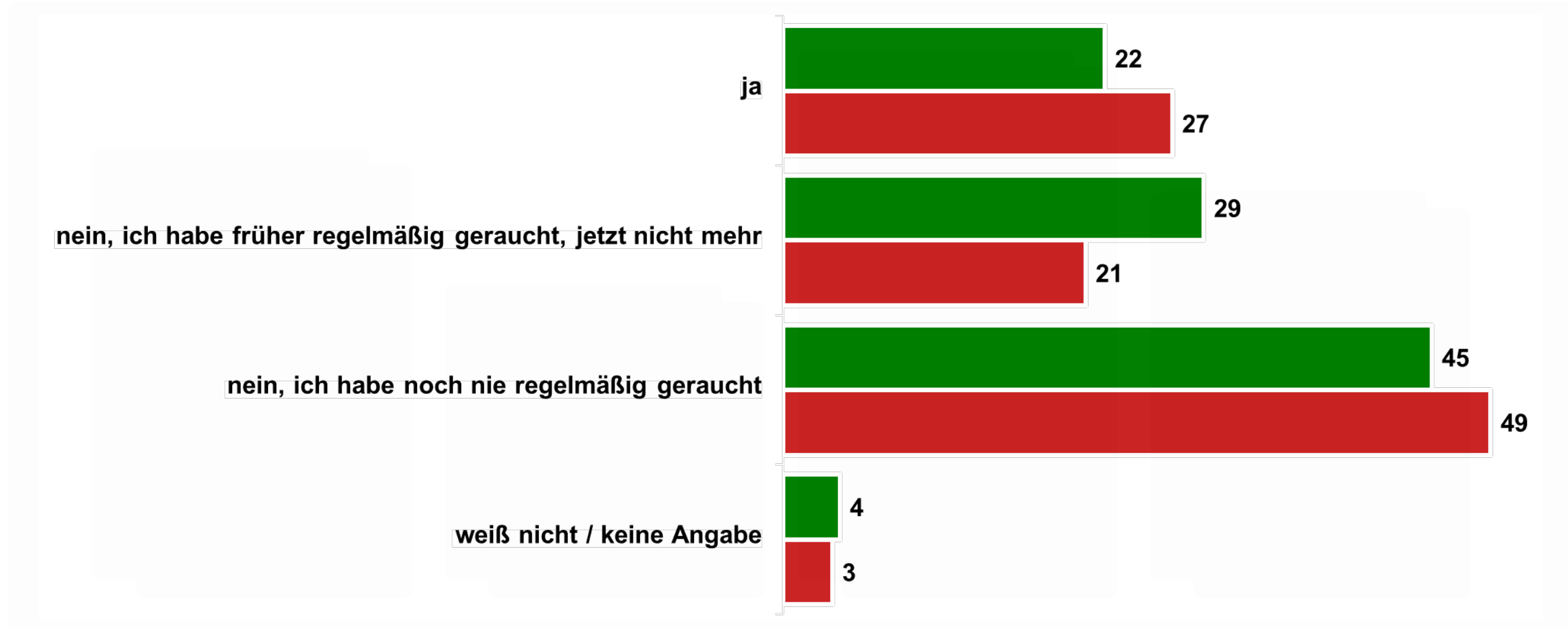
Veganer / Mischköstler, die Alkohol konsumieren und sowohl Menge als auch Häufigkeit des konsumierten Alkohols angegeben haben (n = 1452), Angaben in Prozent

Aktueller Raucherstatus

Mischköstler

Veganer

Rauchen Sie zurzeit Zigaretten – wenn auch nur gelegentlich?



Veganer / Mischköstler (n = 738 / n = 833); Angaben in Prozent

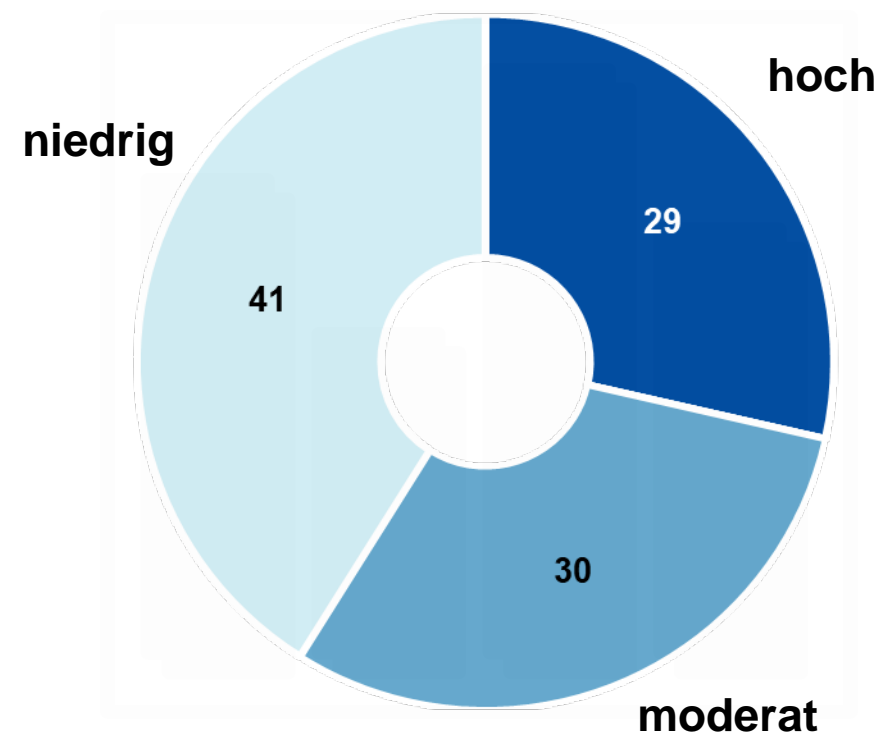
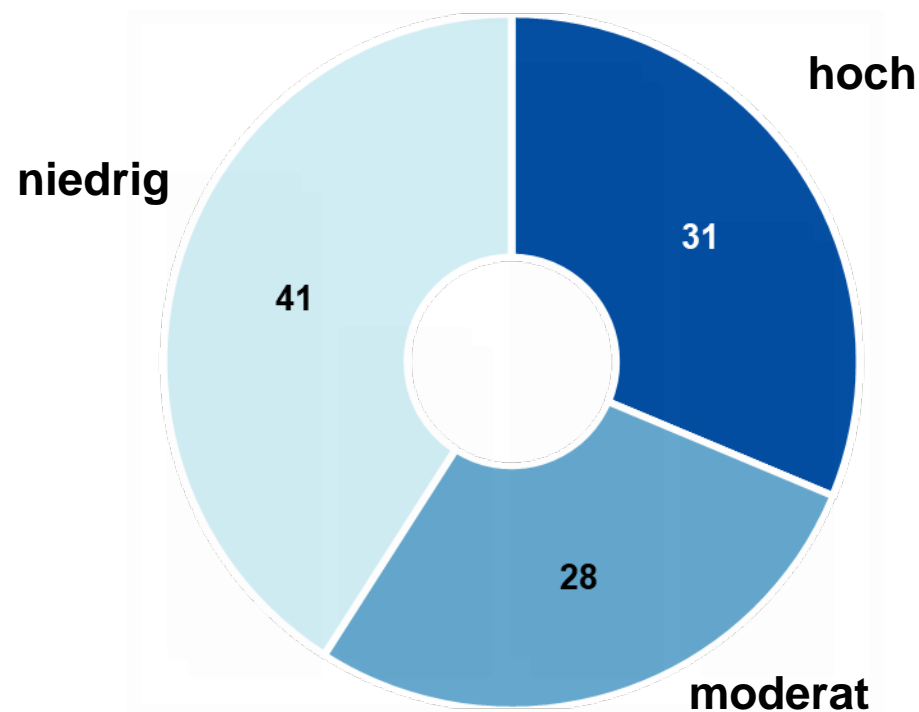
Körperliche Aktivität

Probanden wurden nach Anzahl an Tagen und Anzahl an Stunden bzw. Minuten pro Tag hinsichtlich anstrengender und moderater körperlicher Aktivität gefragt sowie wie häufig / lang sie zu Fuß gegangen und gegessen haben in den letzten 7 Tagen. International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) - Score

Veganer
Mischköstler

Veganer

Mischköstler

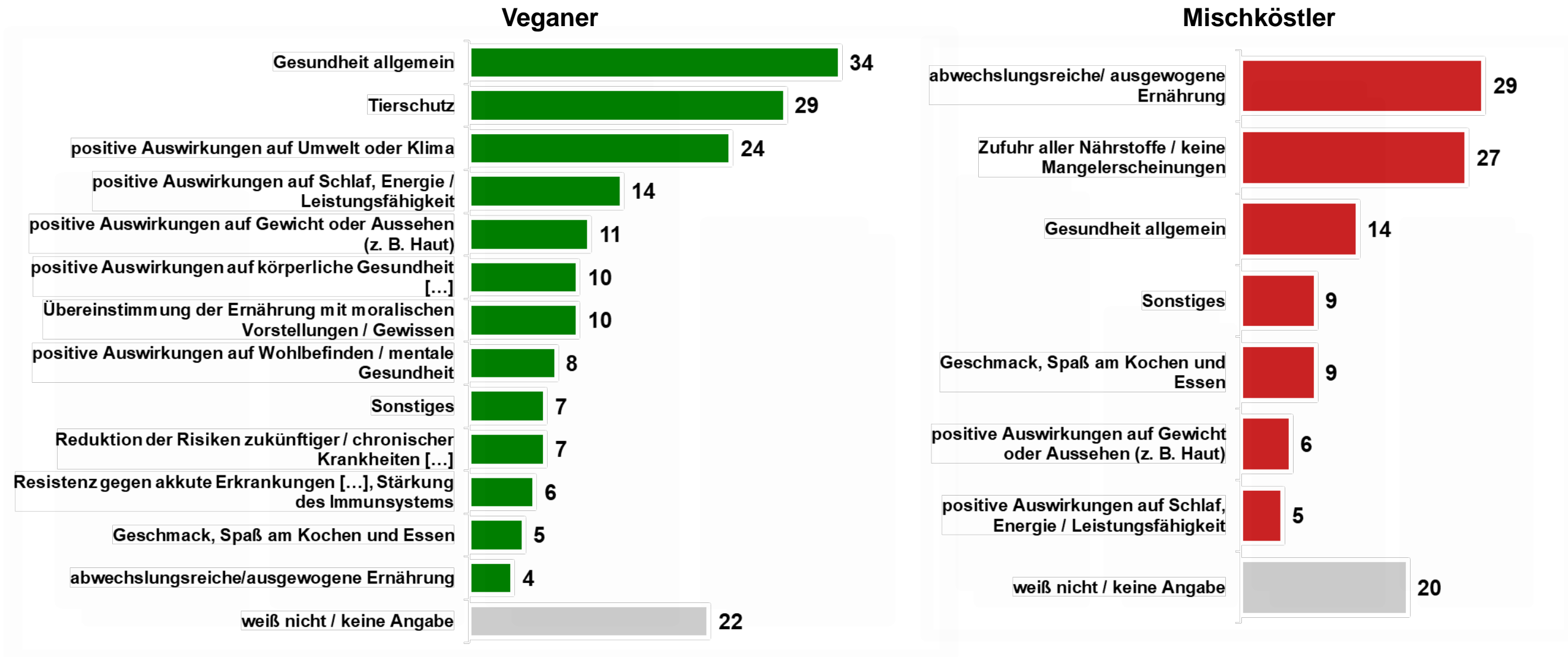


Alle Personen, die alle relevanten Klassifikationsfragen zum IPAQ beantwortet haben; n = 1232; Angaben in Prozent

Vorteile der eigenen Ernährungsweise

Veganer
Mischköstler

86 % der Veganer und 58 % der Mischköstler meinen, dass ihre Ernährungsweise Vorteile bringt. Es wurden die folgenden Vorteile genannt:

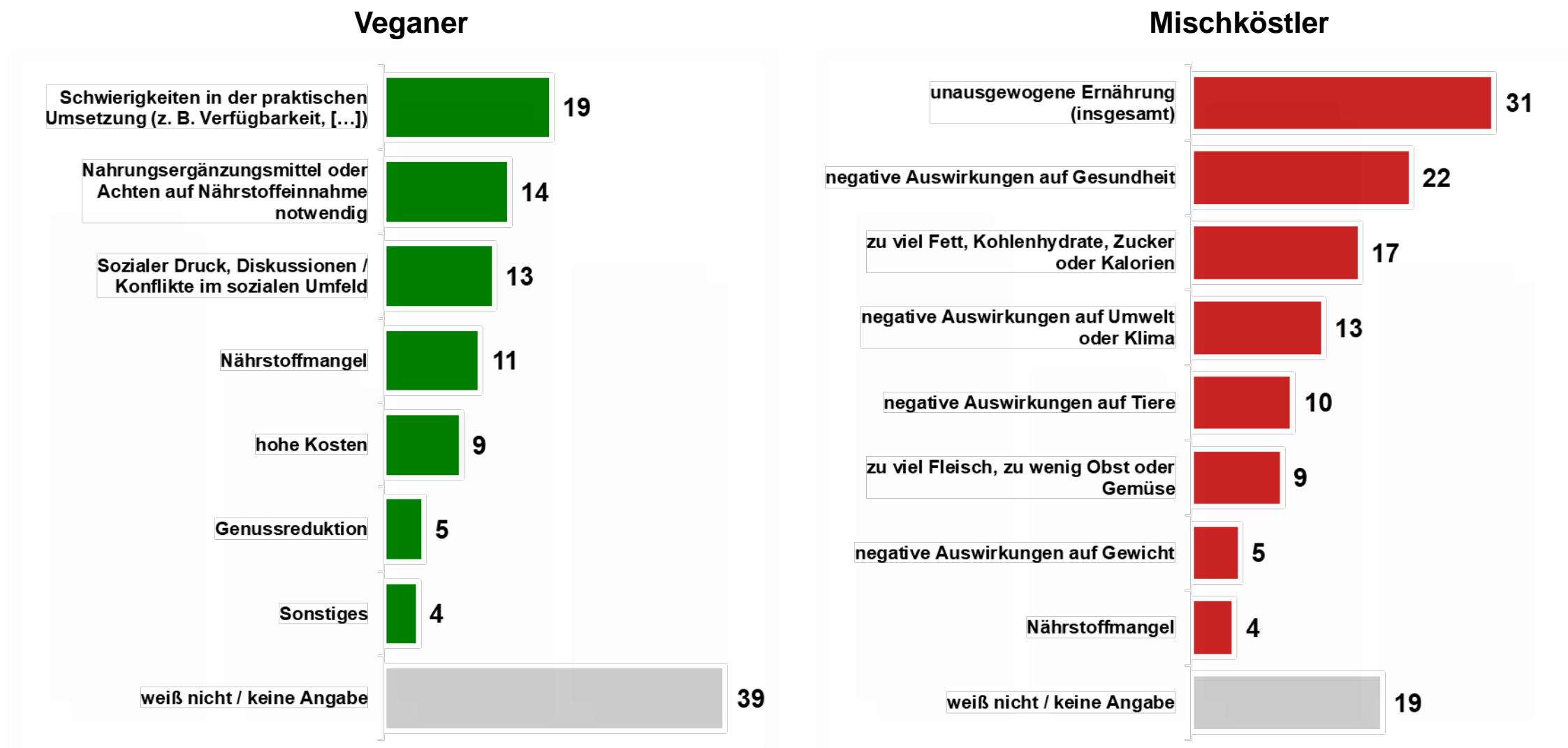


Veganer / Mischköstler, die Vorteile an ihrer Ernährung sehen (n = 653 / n =483); Angaben in Prozent; nur Werte > 3%

Nachteile der eigenen Ernährungsweise

Veganer
Mischköstler

39 % der Veganer und 23 % der Mischköstler meinen, dass ihre Ernährungsweise Nachteile bringt. Es wurden die folgenden Nachteile genannt:



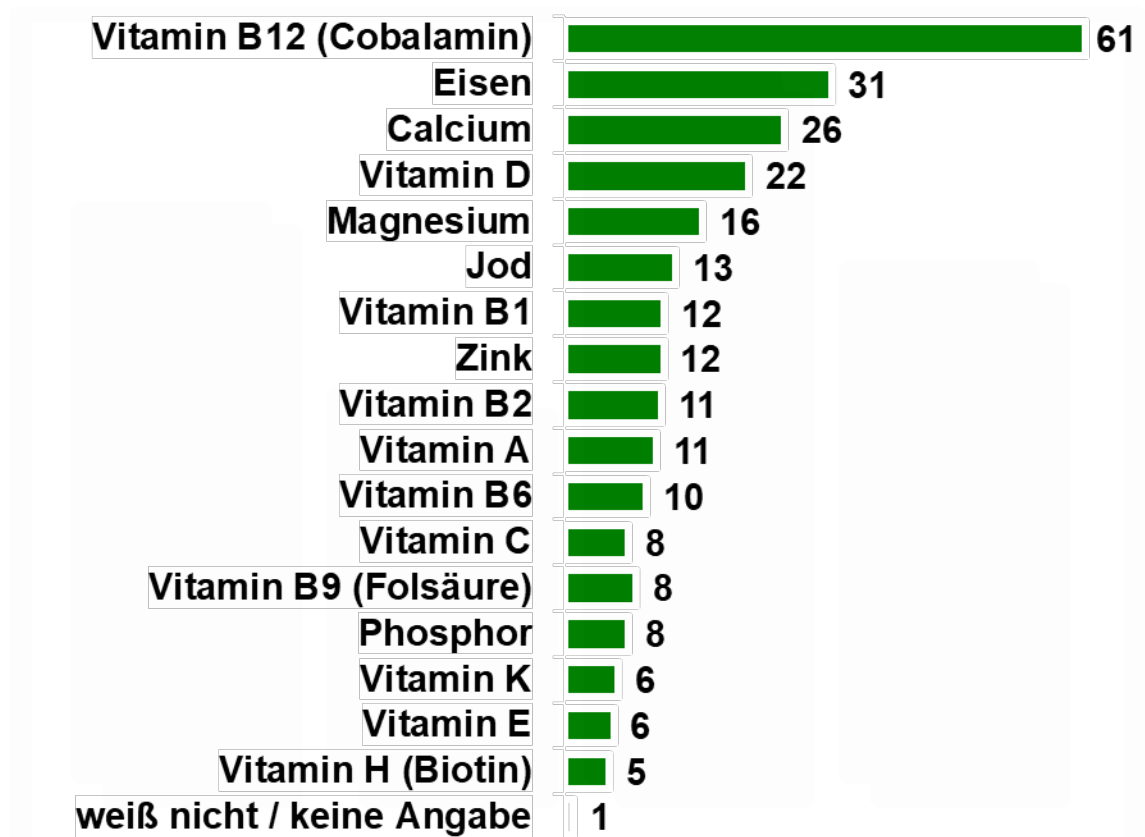
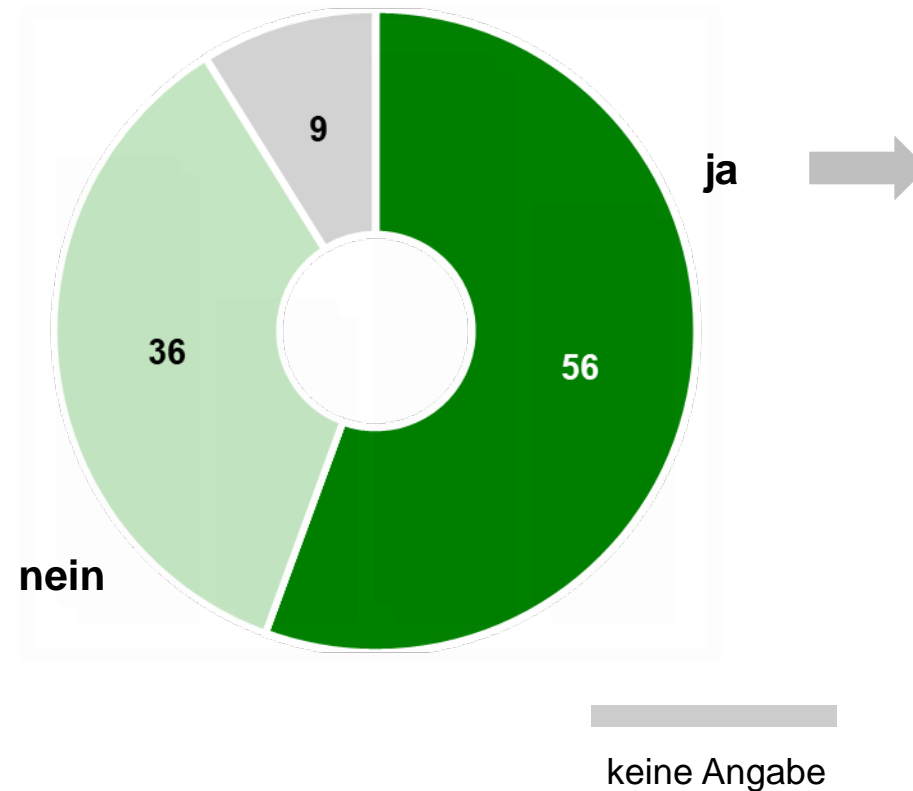
Veganer / Mischköstler, die Nachteile an ihrer Ernährung sehen (n = 291 / n = 189); Angaben in Prozent; nur Werte > 3%

Veganer: Einschätzung des Risikos Vitamin-/Mineralstoffmangel

Veganer

Besteht bei Ihrer derzeitigen Ernährungsweise Ihrer Meinung nach ohne die regelmäßige Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln das Risiko eines Vitamin- bzw. Mineralstoffmangels?

Bei welchem Vitamin- bzw. Mineralstoff könnte es aufgrund Ihrer jetzigen Ernährungsweise zu einem Mangel kommen? Bitte klicken Sie alle Nährstoffe an, bei denen es Ihrer Meinung nach zu einem Mangel kommen kann.



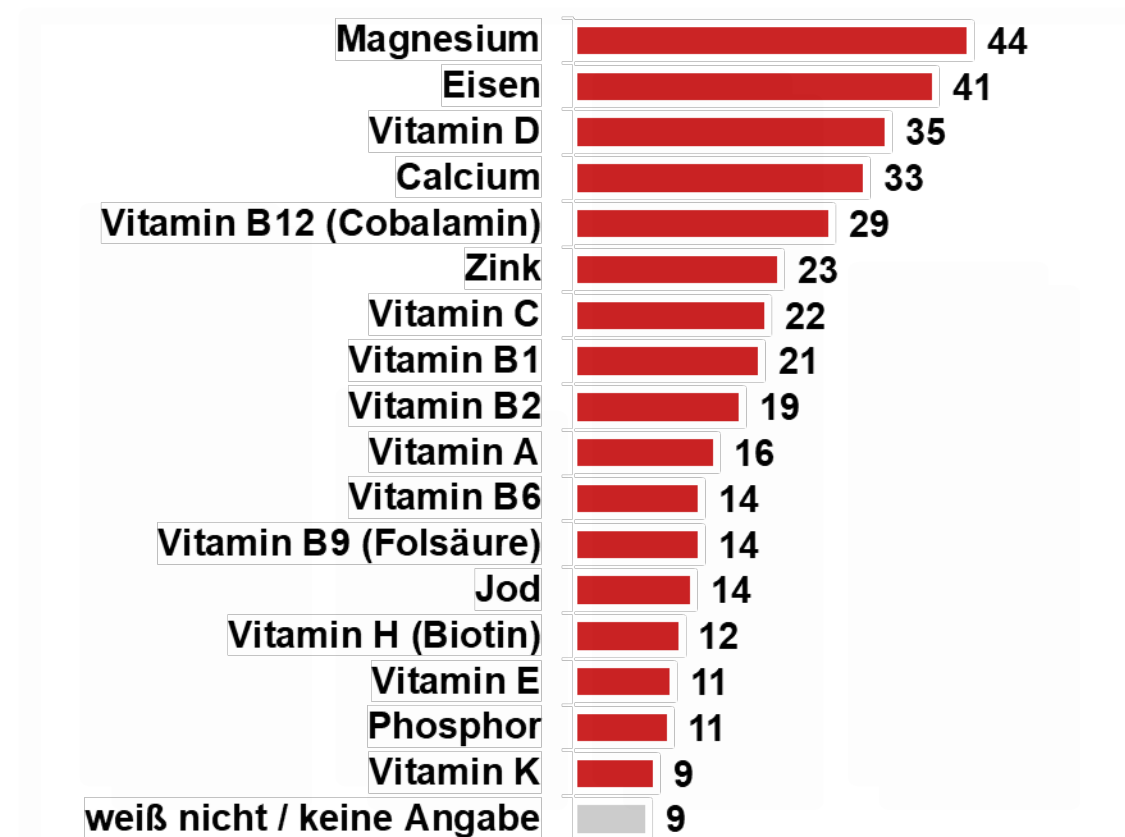
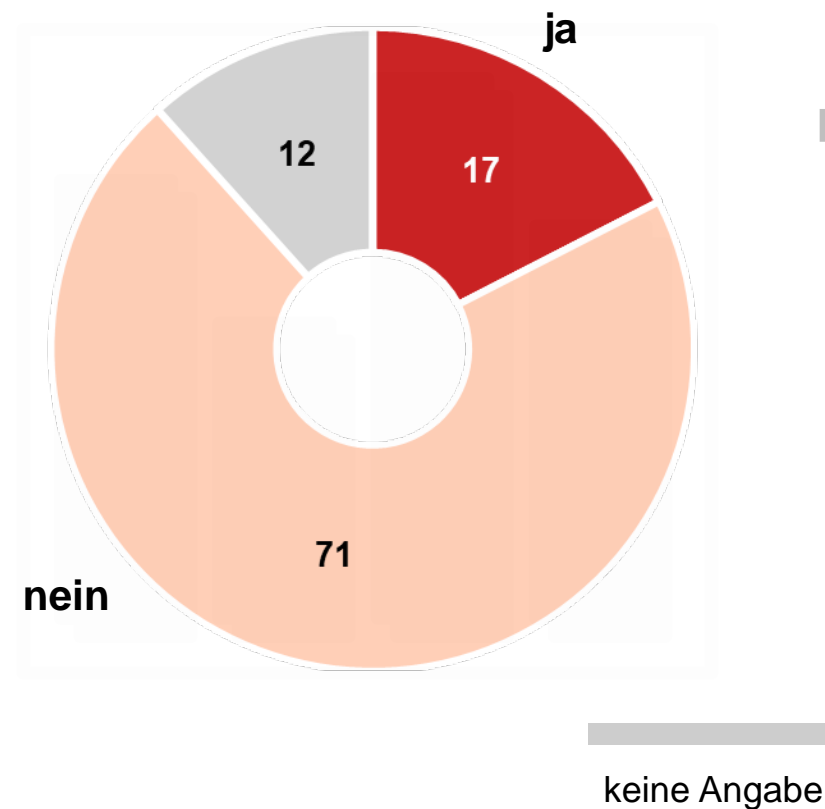
Veganer (n = 757) | Veganer, die ein Risiko sehen (n = 421); Angaben in Prozent; Nur Werte > 3%

Mischköstler: Einschätzung des Risikos Vitamin-/Mineralstoffmangel

Mischköstler

Besteht bei Ihrer derzeitigen Ernährungsweise Ihrer Meinung nach ohne die regelmäßige Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln das Risiko eines Vitamin- bzw. Mineralstoffmangels?

Bei welchem Vitamin- bzw. Mineralstoff könnte es aufgrund Ihrer jetzigen Ernährungsweise zu einem Mangel kommen? Bitte klicken Sie alle Nährstoffe an, bei denen es Ihrer Meinung nach zu einem Mangel kommen kann.



Mischköstler (n = 833) | Mischköstler, die Risiko Vitamin- / Mineralstoffmangel wahrnehmen (n = 145); Angaben in Prozent; Nur Werte > 3%

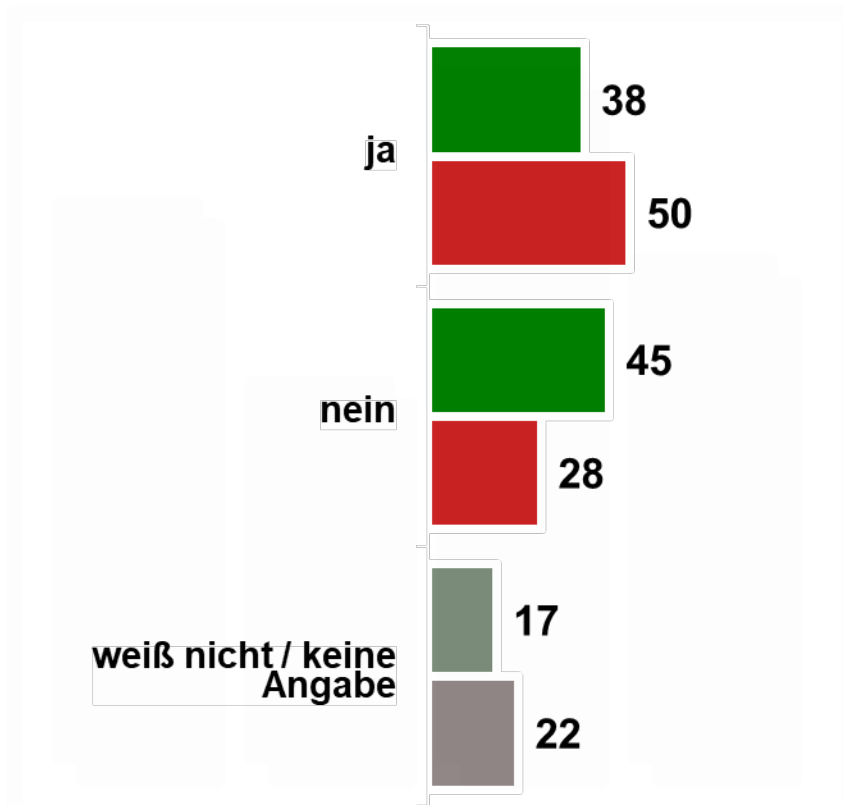
Einschätzung: Personengruppen, für die eine vegane Ernährungsweise **riskant** ist

Veganer

Mischköstler

Gibt es Ihrer Meinung nach Personengruppen, für die eine vegane Ernährungsweise mit gesundheitlichen Risiken verbunden ist?

Für welche Personengruppen ist eine vegane Ernährungsweise Ihrer Meinung nach mit gesundheitlichen Risiken verbunden?



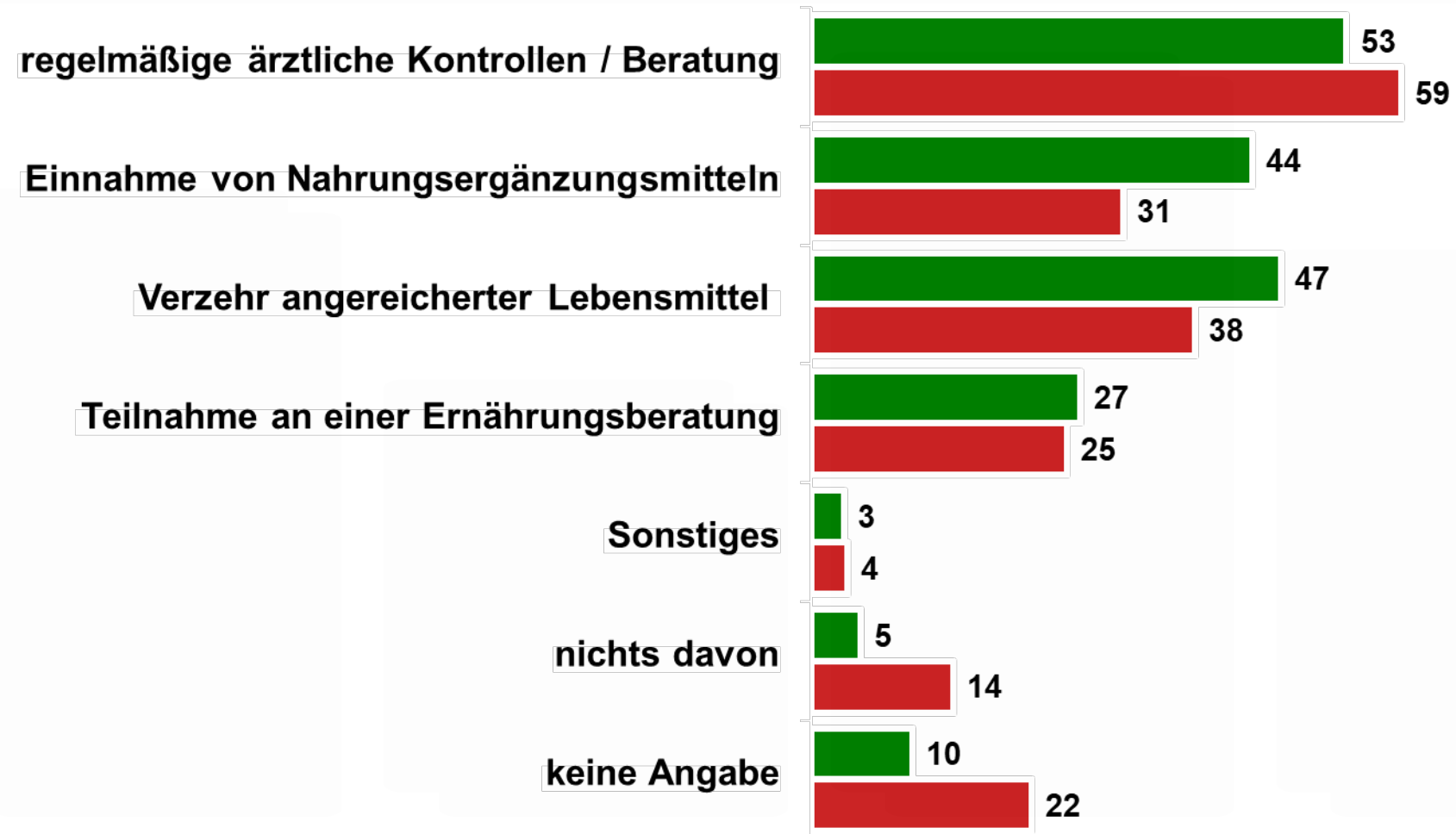
Veganer / Mischköstler (n = 738 / n = 833) | Veganer / Mischköstler, die vegane Ernährung für bestimmte Personengruppen mit Risiken verbinden (n = 713 / n = 706); Angaben in Prozent

Risikominimierung bei vulnerablen Personengruppen

Veganer

Mischköstler

Durch welche Maßnahmen können gesundheitlichen Risiken einer veganen Ernährungsweise bei **Kleinkindern (1-3 Jahre)** vermieden werden? Bitte klicken Sie alles an, was Ihrer Meinung nach zutrifft.

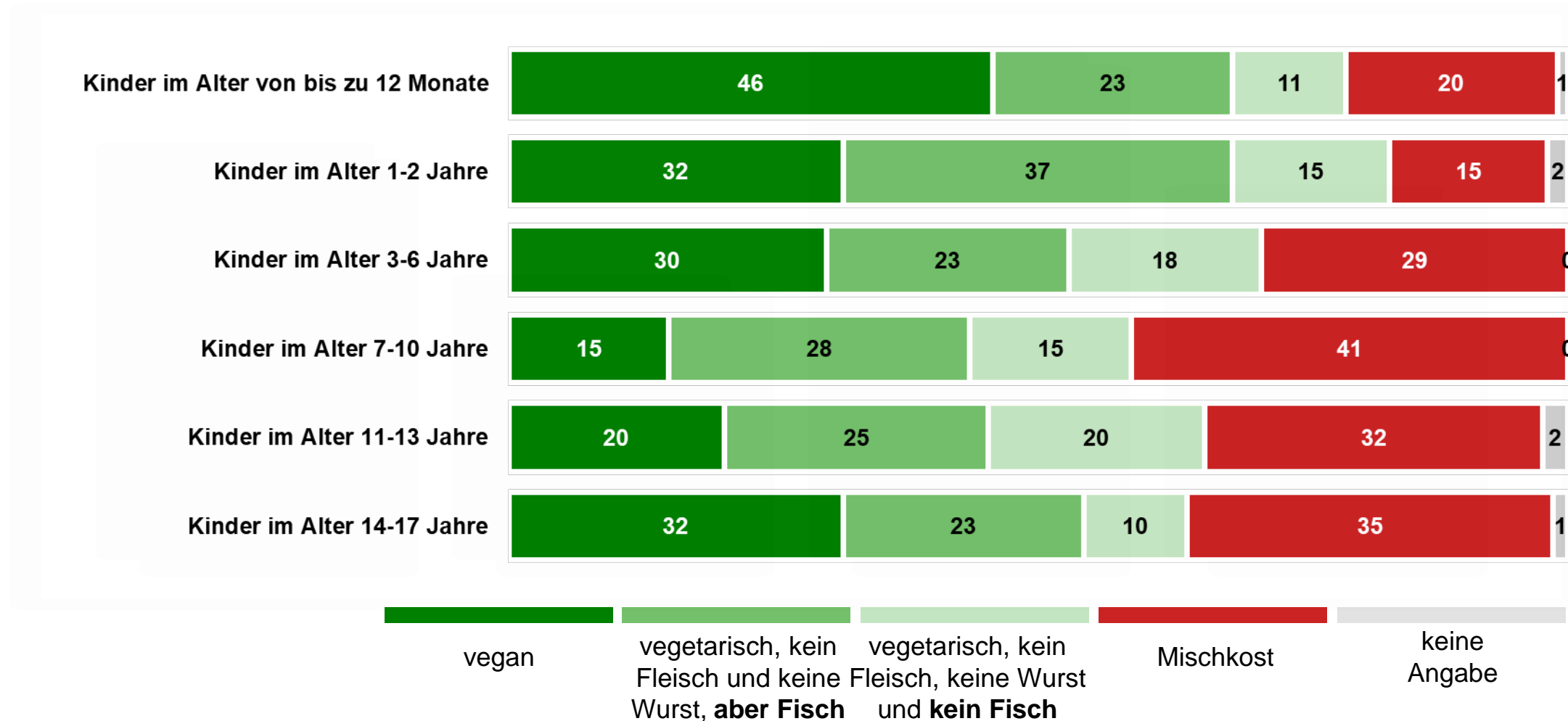


Befragte, die voll bis teilweise zustimmen, dass eine vegane Ernährungsweise mit gesundheitlichen Risiken für Kleinkinder (1-3 Jahre) verbunden ist; n = 1042 ;
Angaben in Prozent

Ernährung der Kinder im Haushalt

Veganer

Wie ernähren Sie zu Hause Ihr Kind bzw. Ihre Kinder?

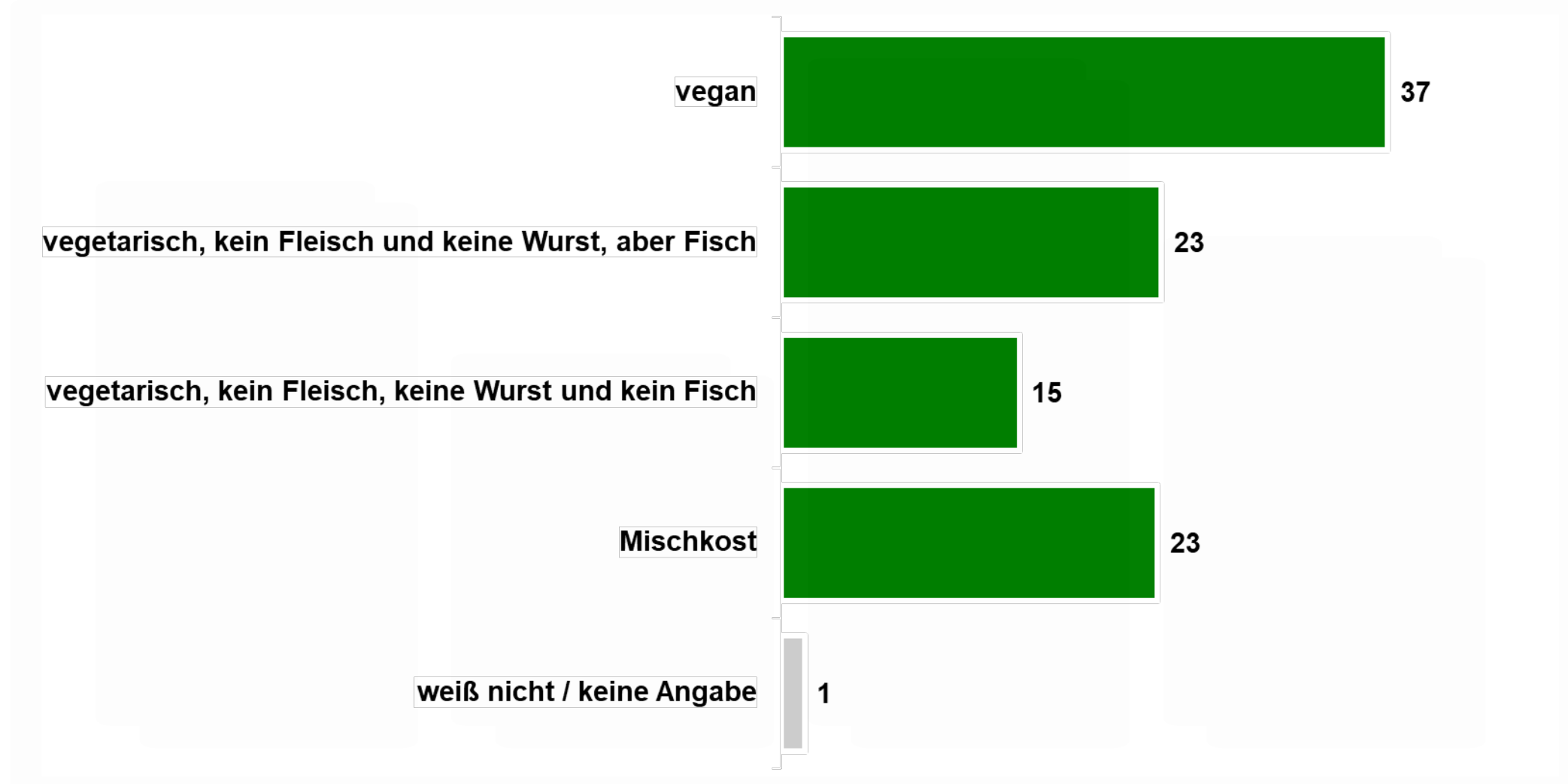


Veganer mit Kindern der jeweiligen Altersstufe im Haushalt; n = 55/45/44/52/46/63; Angaben in Prozent

Ernährung während Schwangerschaft

Veganer

Wie haben Sie sich in der Schwangerschaft ernährt?



Veganer, die innerhalb der letzten 10 Jahren schwanger waren; n = 75); Angaben in Prozent

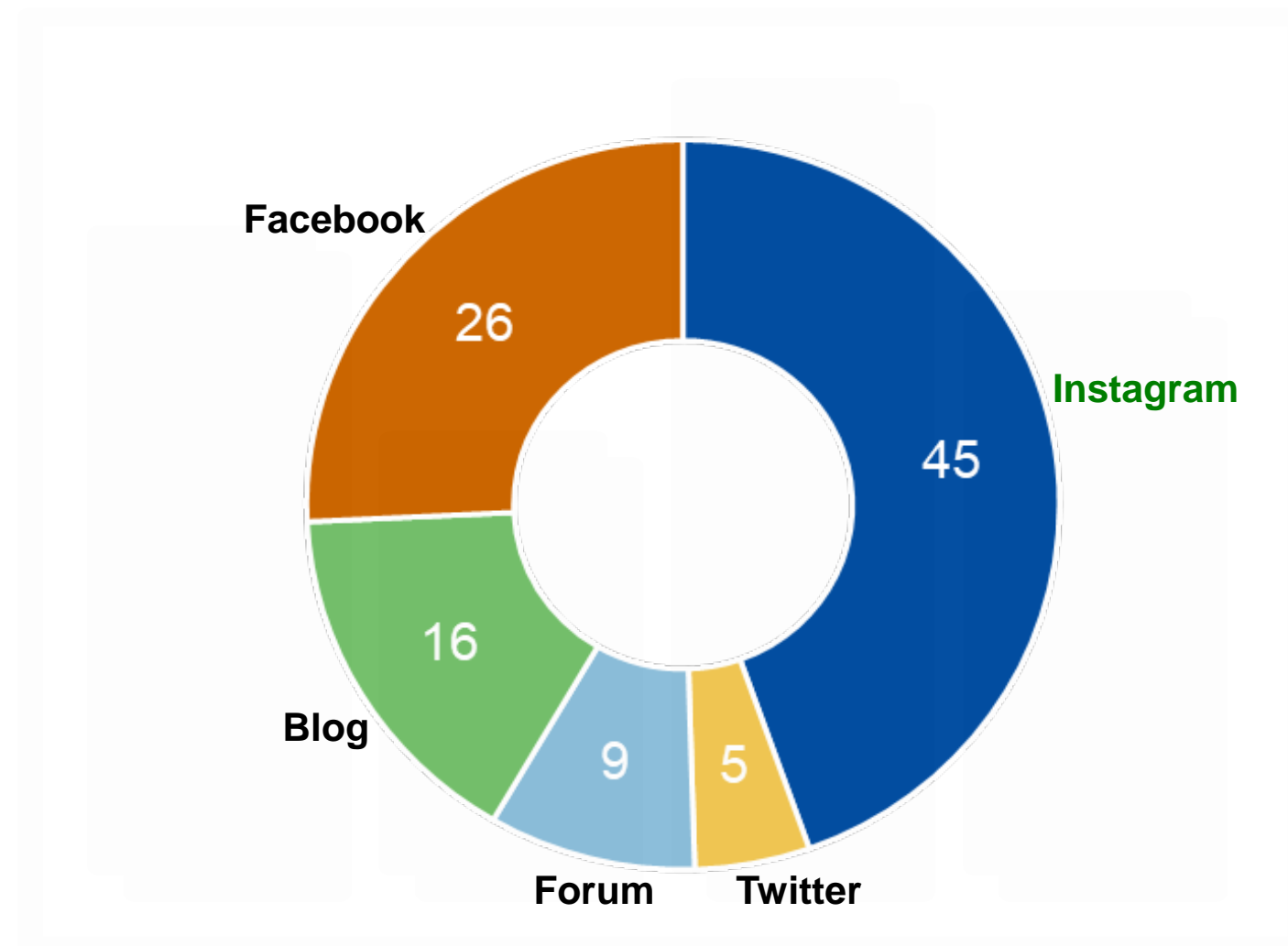
Veganismus - Social Media Analyse

- **Screening** und Auswertung von Social Media-Posts zum Thema „Vegane Ernährung“
- Datenerhebung über den **Suchbegriff** „Vegan“
- **Crossmediale Analyse** mit Treffern auf den Plattformen **Facebook, Google+, Twitter, YouTube, Instagram** sowie **Blogs** und **Foren**
- **Untersuchungszeitraum** 01.04.2018 - 31.03.2019
- Insgesamt **10.566 Treffer** mit dem Suchbegriff „Vegan“ identifiziert
- **Tiefen-Analyse** einer Stichprobe von Social Media-Posts (n = 975 codierte Beiträge)

Ausschluss von Beiträgen

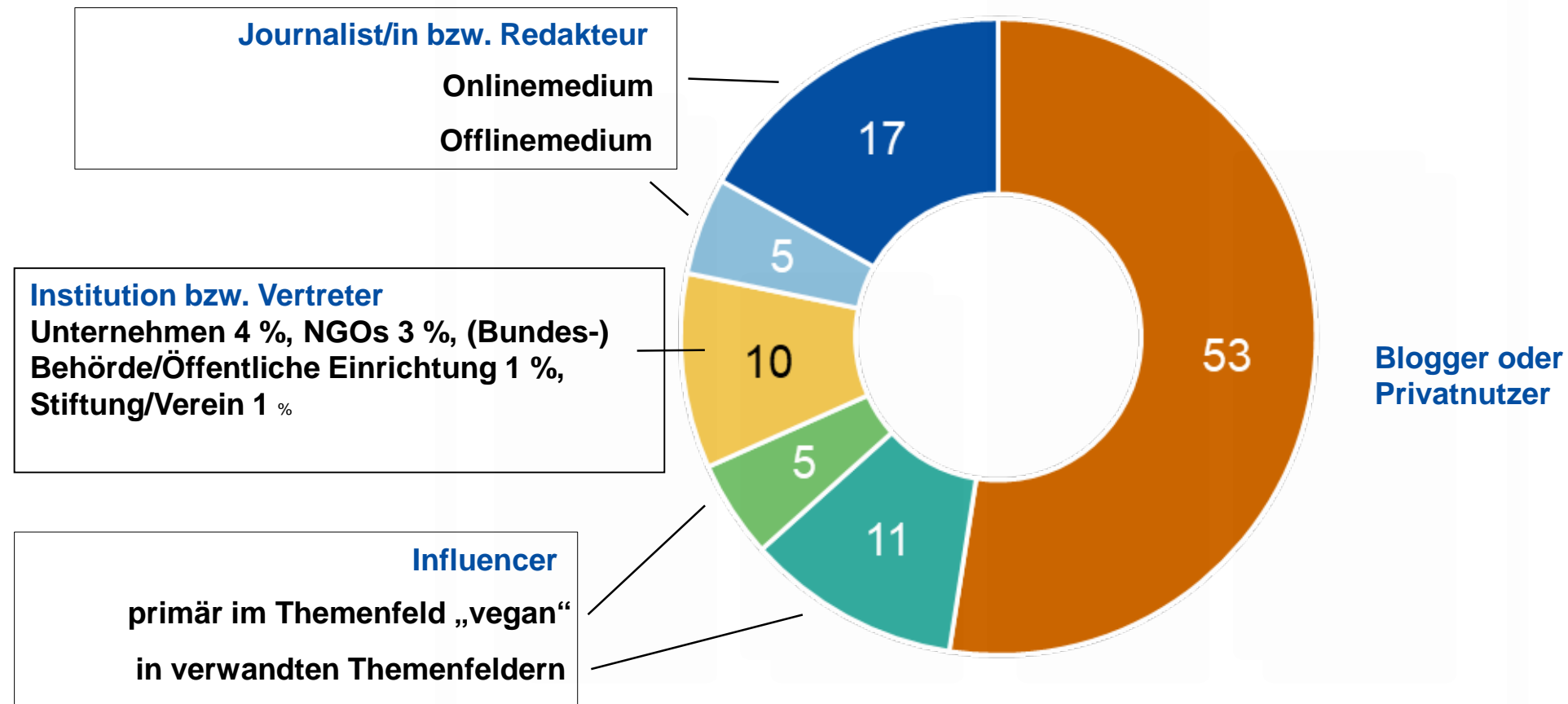
- eindeutiger, rein kommerzieller Hintergrund
- kein Bezug (mehr) zum Thema „Vegan“ enthalten
- „Vegan“ lediglich begrifflich bzw. als Nebenaspekt erwähnt (z. B. nur in einer Hashtagwolke)
- Links zu den Beiträgen funktionierten nicht mehr
- Beiträge beinhalten nur Videos bzw. verlinken darauf

Instagram stärkster social media Kanal bei Veganismus



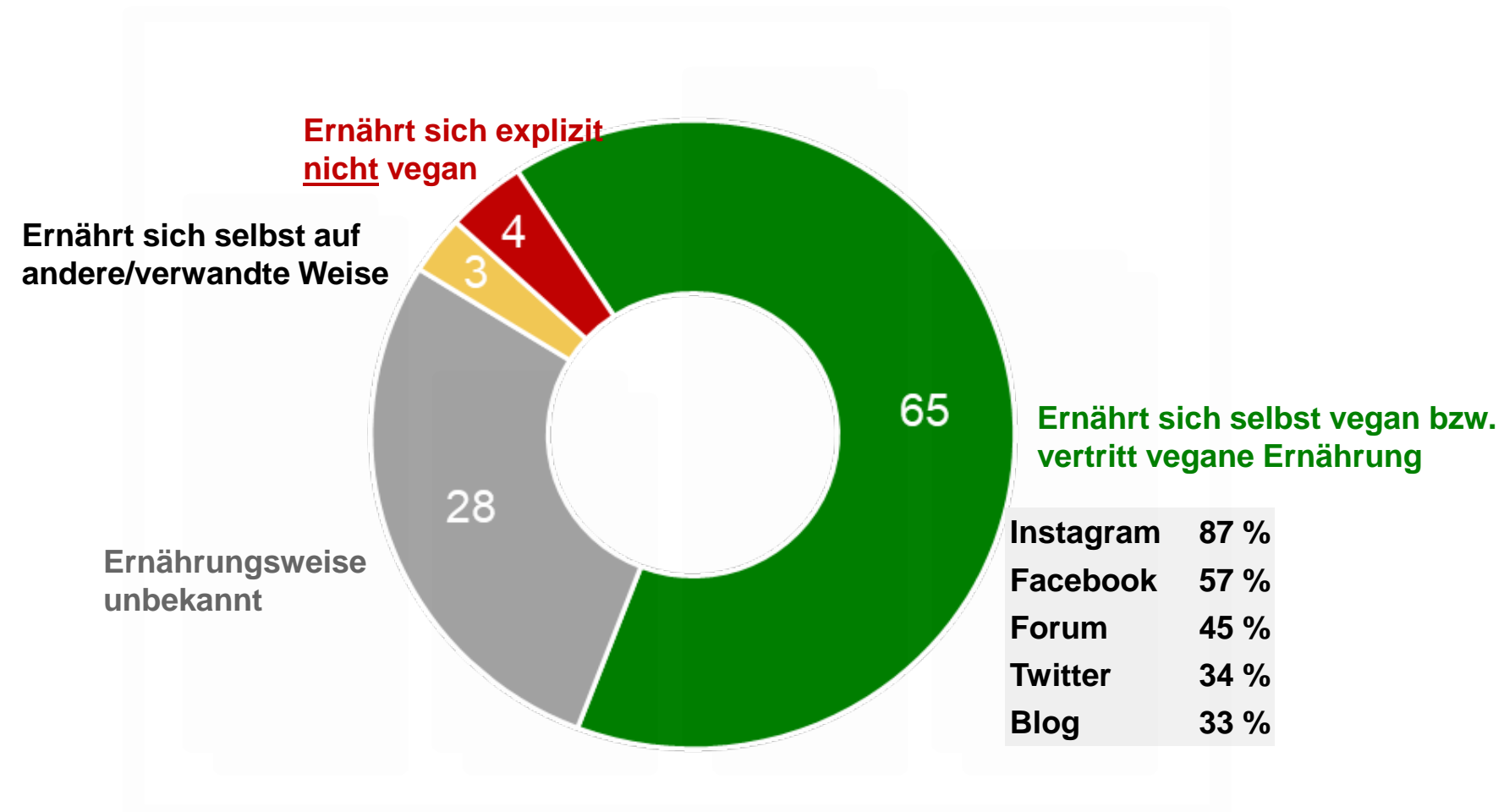
Basis: Alle Beiträge (n = 975); Angaben in Prozent

Autoren oder Absender sind zu 47 % institutionell und/oder professionell zu verorten



Basis: Alle Beiträge (n = 975); Angaben in Prozent

65 % der Autoren sind vegan oder vertreten vegane Ernährungsweisen; bei **Instagram** ist deren Anteil dominant



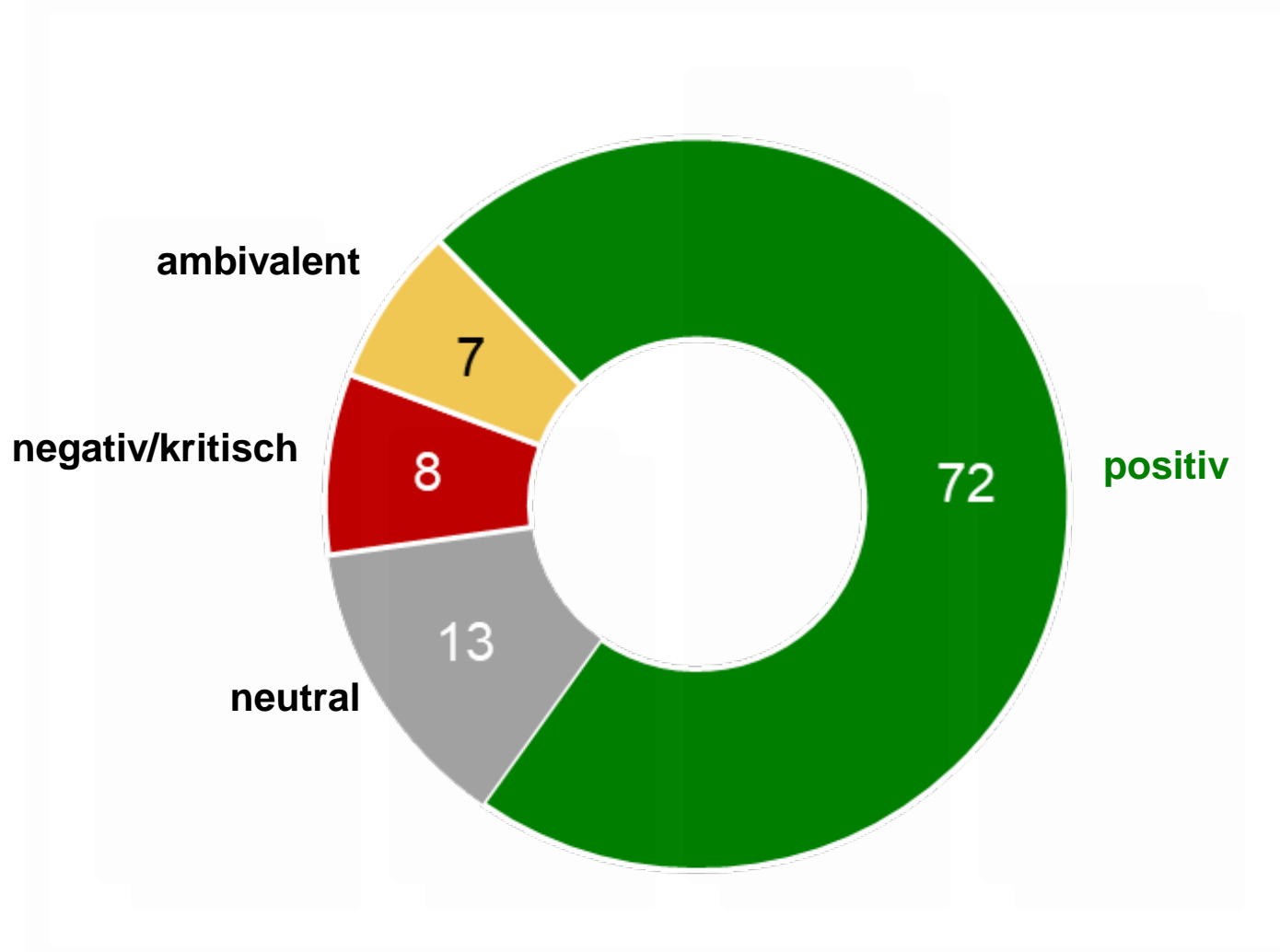
Basis: Alle Beiträge (n = 975); Angaben in Prozent

Ernährungs- und gesellschaftlich-ethische Themen wie Tierwohl sind häufige Themenkontexte



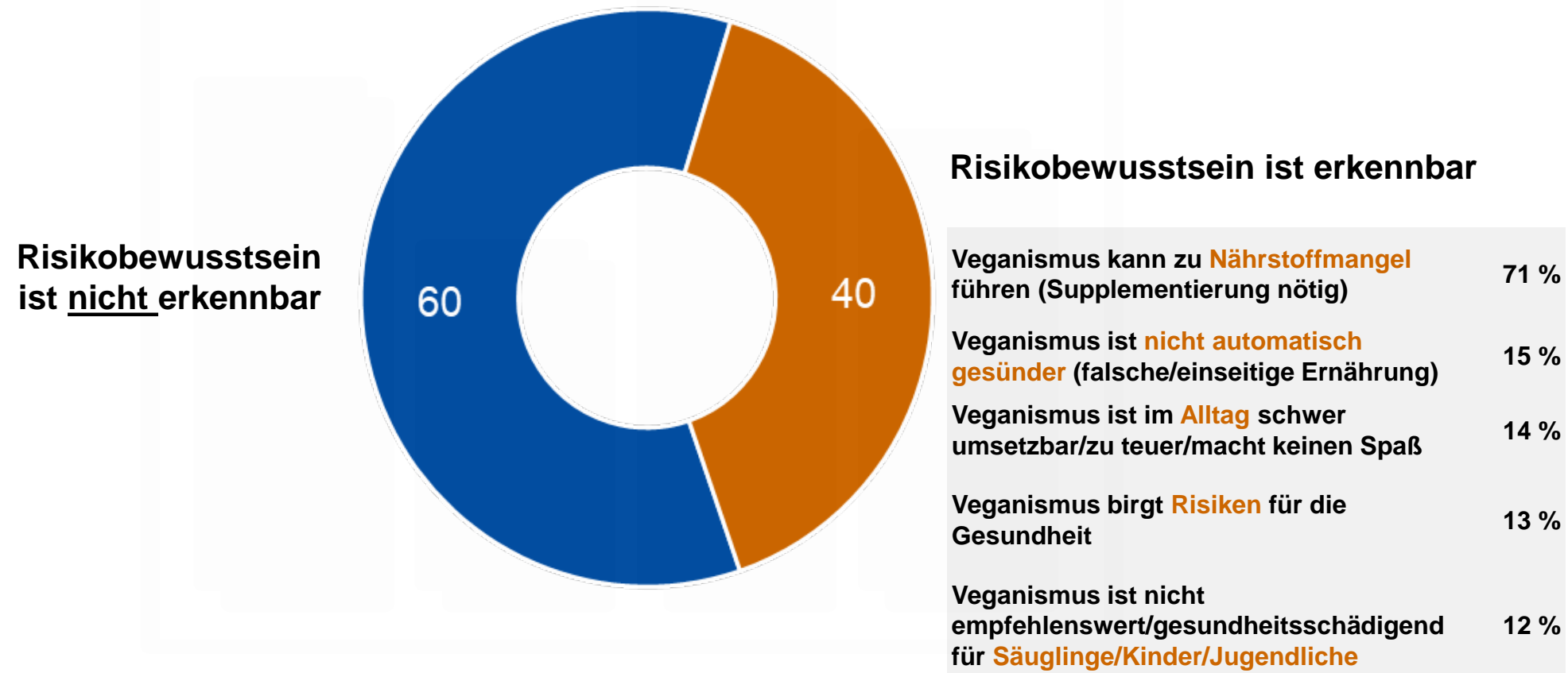
Basis: Alle Beiträge (n = 975), Mehrfachcodierung möglich

Die Haltung gegenüber Veganismus ist überwiegend positiv, 28 % der Beiträge sind ambivalent, neutral oder negativ/kritisch



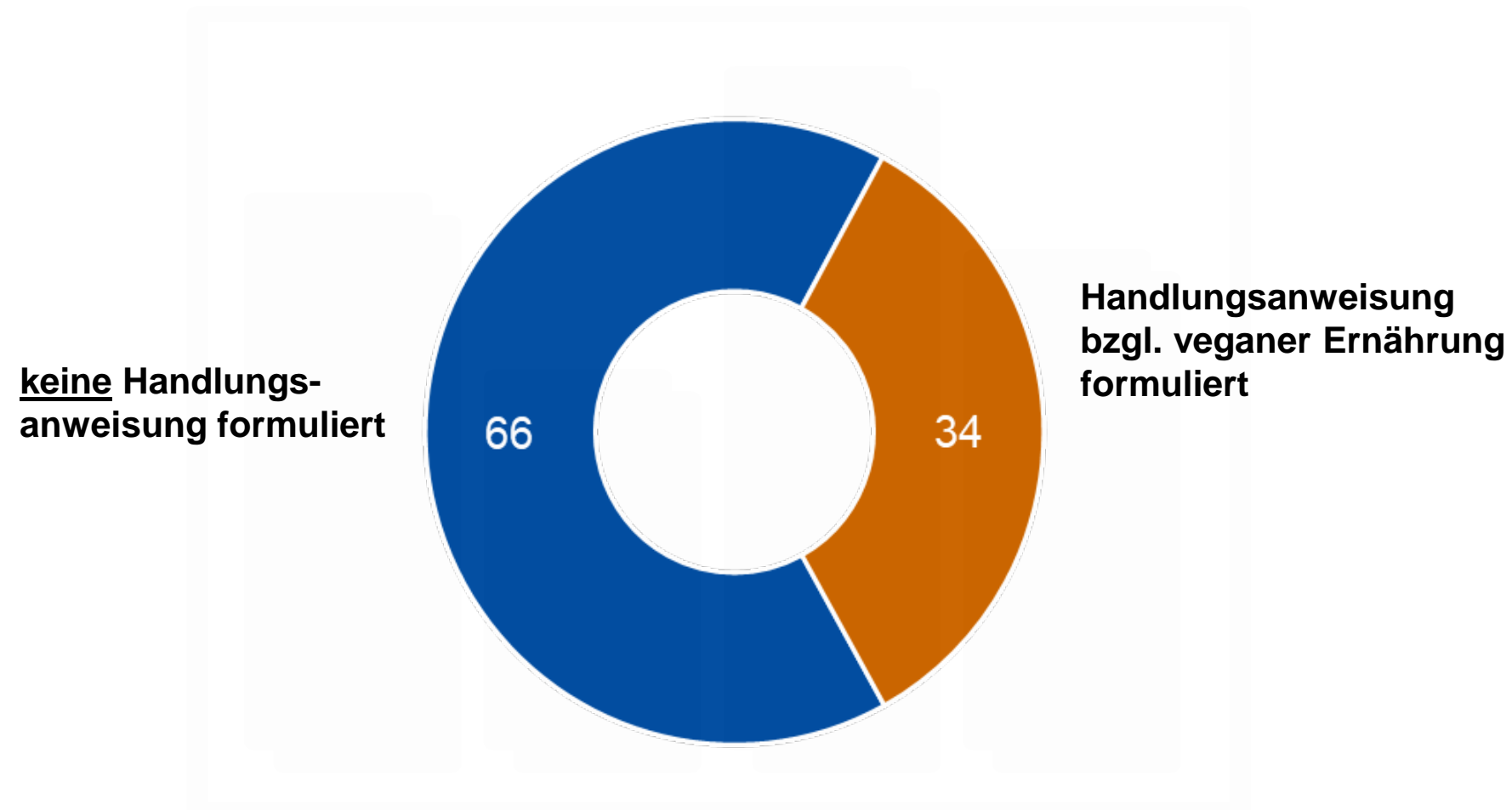
Basis: Alle Beiträge (n = 975); Angaben in Prozent
Haltung immer bezogen auf den gesamten Beitrag.

Risikowahrnehmung vor allem bezüglich Nährstoffmangel erkennbar



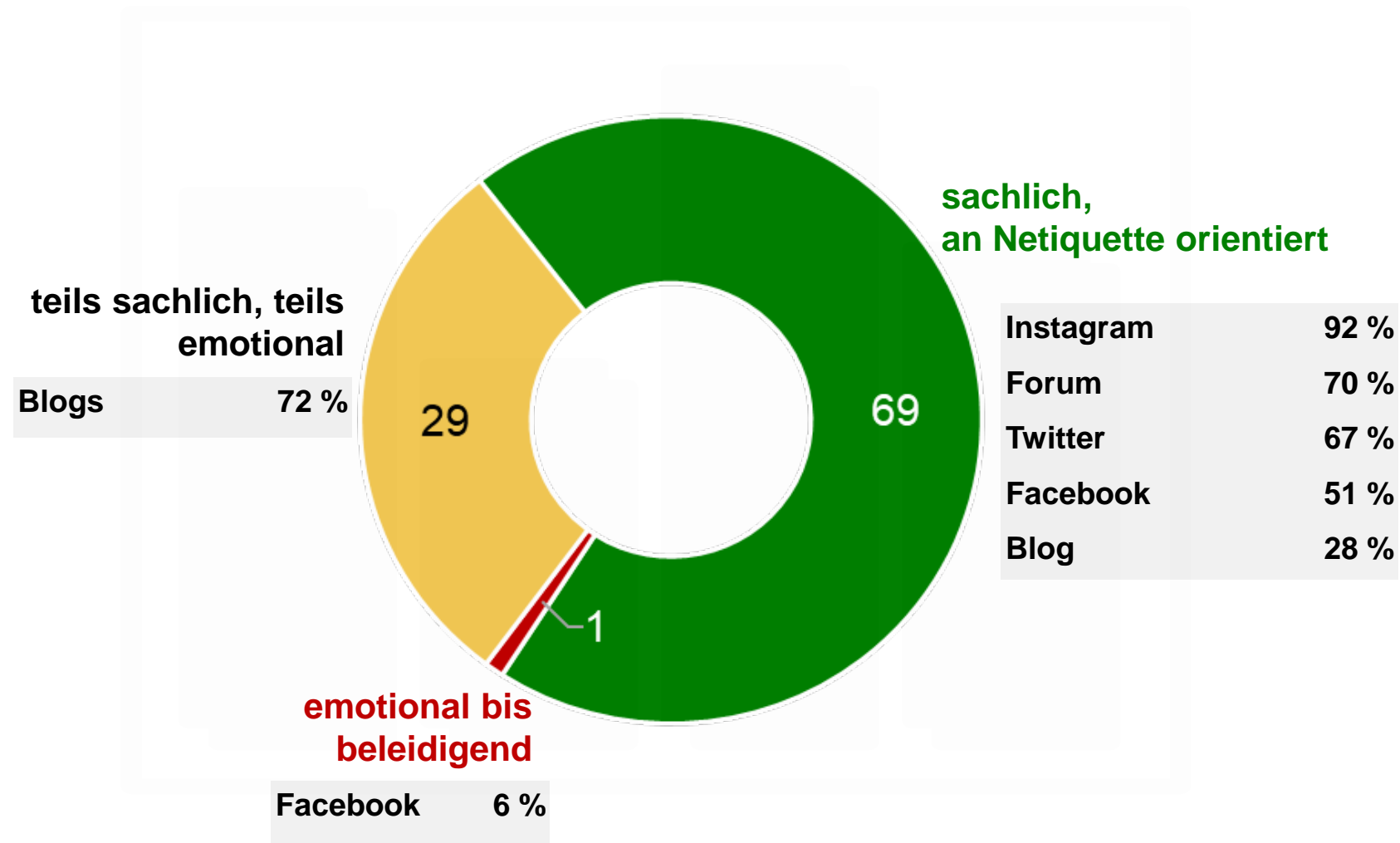
Basis: Alle Beiträge mit positiver oder ambivalenter Haltung ggü. veganer Ernährung (n = 770); Angaben in Prozent

Rund 34 % der Beiträge enthalten Handlungsanweisungen bezüglich veganer Ernährung



Basis: Alle Beiträge (n = 975); Angaben in Prozent

Die Diskussionskultur ist überwiegend sachlich bzw. (kanalspezifisch) Netiquette-orientiert, eine Minderheit agiert emotional bis beleidigend



Basis: Alle Beiträge mit relevantem Diskussionsumfeld in Bezug auf vegane Ernährung (n = 375); Angaben in Prozent

Zusammenfassung für die Risikokommunikation

- **Die Notwendigkeit der B12-Supplementierung – und anderer Nährstoffe – wird anerkannt**
 - **Unsicherheit** besteht zur veganen Ernährungsweise **während der Schwangerschaft** und zu möglichen Folgen für die **Kindesentwicklung**.
 - **Schwangerschaft** wird generell **nicht als Grund** für die (vorübergehende) **Beendigung** des Veganismus angesehen, sondern stößt die Umstellung auf vegan teilweise sogar an.
- ⇒ **Aufklärungsangebot verstetigen; Nahrungsalternativen und konkrete Supplementierungsempfehlungen zur Sicherstellung einer gesunden veganen Ernährung geben**
- Häufigste **Informationsquellen** stellen das **Internet** und **spezielle Foren** dar
 - Notwendigkeit einer neutralen oder affirmativen „pro-vegan“ Kommunikation
- ⇒ **Kommunikation sollte über Akteure aus der veganen community selbst erfolgen**
- **Ärzte** könnten erfolgreich **als Multiplikatoren** eingesetzt werden (Voraussetzung: Keine Stigmatisierung des Veganismus durch die explizite oder implizite Darstellung als anormale Ernährungsform)
 - Benennung der **wissenschaftlichen Unsicherheit** zur Risikoeinschätzung der veganen Ernährung insbes. bei **vulnerablen Gruppen**

Danke

Abteilung Risikokommunikation

Natalie Berger
Nele Boehme
Gaby-Fleur Böl
Dan Borzekowski
Suzan Fiack
Frederik Freudenstein
Anna Kaiser
Fabian Kirsch
Severine Koch
Ann-Kathrin Lindemann
Thomas Schlicht
Jürgen Thier-Kundke
Marc Tschernitschek
Hartmut Wewetzer
Sandra Wittig

Abteilung Lebensmittelsicherheit Bundesinstitut für Risikobewertung

Klaus Abraham
Karen-Ildiko Hirsch-Ernst
Cornelia Weikert





Danke für Ihre Aufmerksamkeit

Mark Lohmann

Bundesinstitut für Risikobewertung

Max-Dohrn-Str. 8-10 • 10589 Berlin

Tel. 030 - 184 12 - 0 • Fax 030 - 184 12 – 99 0 99

bfr@bfr.bund.de • www.bfr.bund.de