



Vegane Ernährung – Faktencheck

Dr. Iris Trefflich
Lebensmittelsicherheit

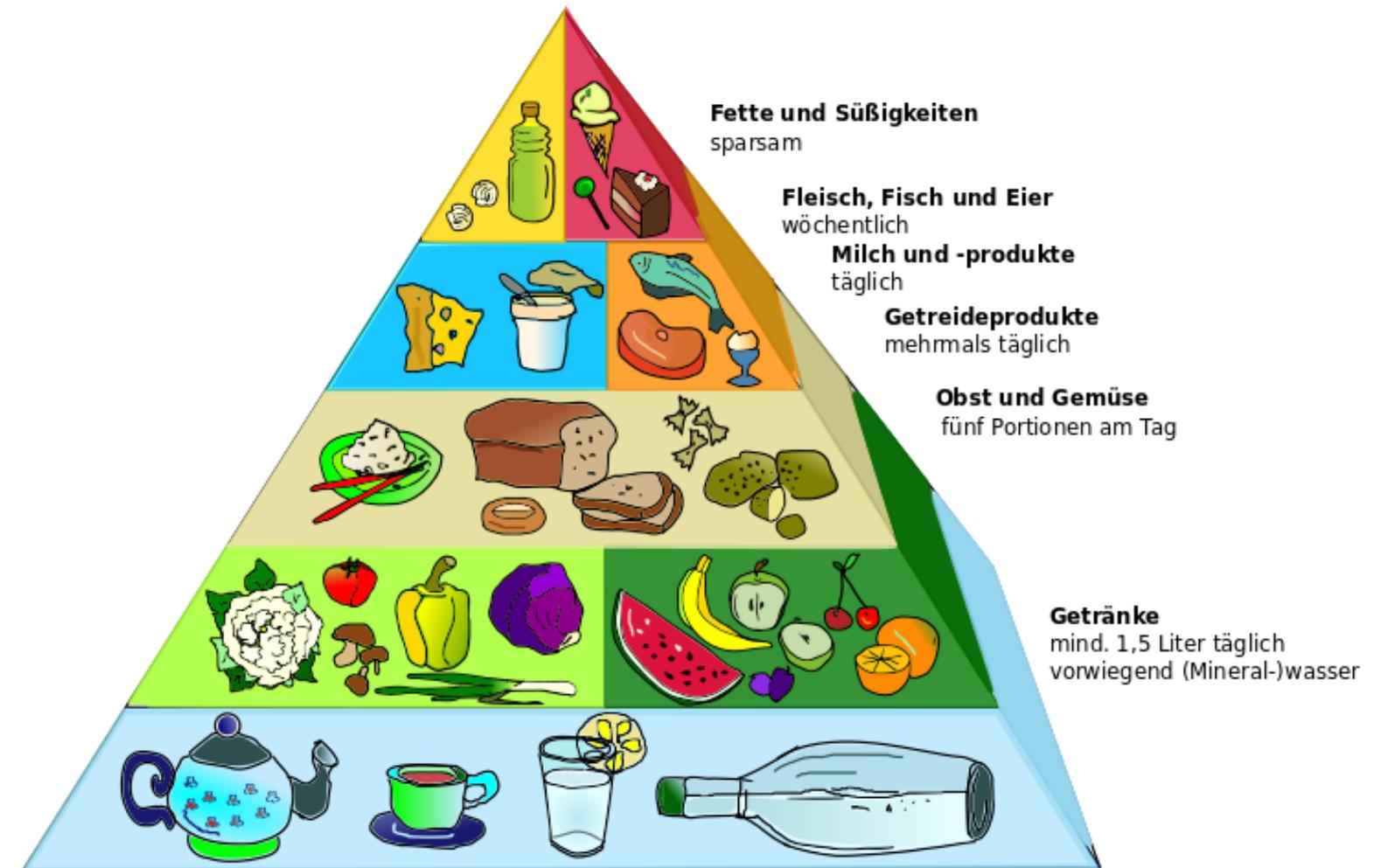
Verschiedene Formen der pflanzenbasierten Ernährung

Ernährungsmuster	Definition	Rotes Fleisch	Geflügel und Fisch	Milchprodukte und Eier
Mischköstler	Regelmäßiger Konsum von Fleischprodukten			
Flexitarier	Wenig und unregelmäßiger Konsum von Fleischprodukten			
Vegetarier				
Pesco-	Fisch, Eier – und Milchprodukte , aber kein rotes Fleisch und Geflügel			
Lacto-ovo-	Eier- und Milchprodukte, aber keine Fleischprodukte oder Fisch			
Vegan	Kein Verzehr tierischer Produkte			

Modifiziert nach Le LT and Sabate J, *Nutrients* 2014

Die Ernährungsempfehlungen der DGE

1. Verschiedene Lebensmittel essen
2. Jeden Tag Obst und Gemüse essen
3. Vollkornprodukte essen
4. Jeden Tag Milch-Produkte
5. Pflanzliche Fette sind gesünder als tierische
6. Weniger Zucker und Salz
7. Viel Wasser trinken
8. Nicht zu heiß und zu lange kochen
9. Langsam essen und nicht vor dem Fernseher
10. Mach Sport



Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Ernährungspyramide, 10 Regeln der DGE

Eure Meinung

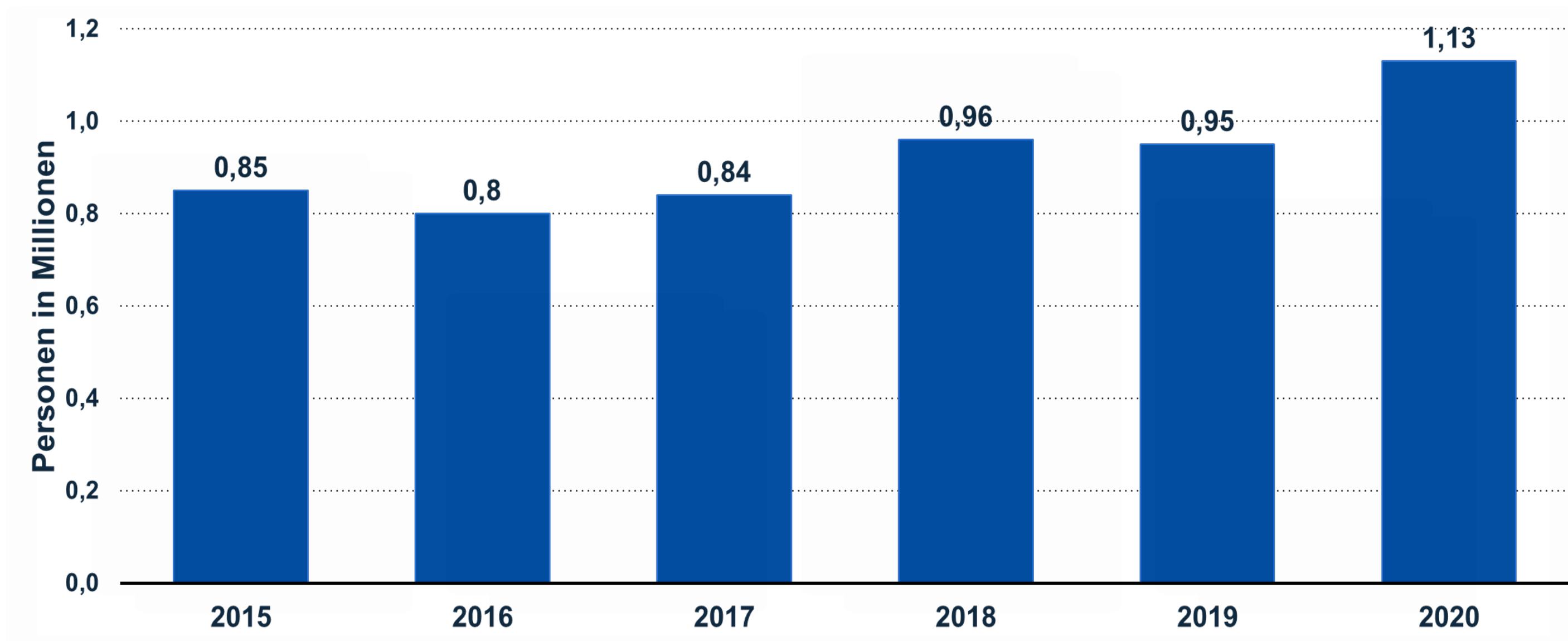
Wie viele Menschen ernähren sich in Deutschland vegan?



- a) ca. 80.000
- b) ca. 150.000
- c) ca. 1 Million
- d) ca. 10 Millionen



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



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

Schüleruniversität, 07. Oktober 2022

Eure Meinung

Im Vergleich zu Mischköstlern, ist der Alkoholkonsum bei VeganerInnen...

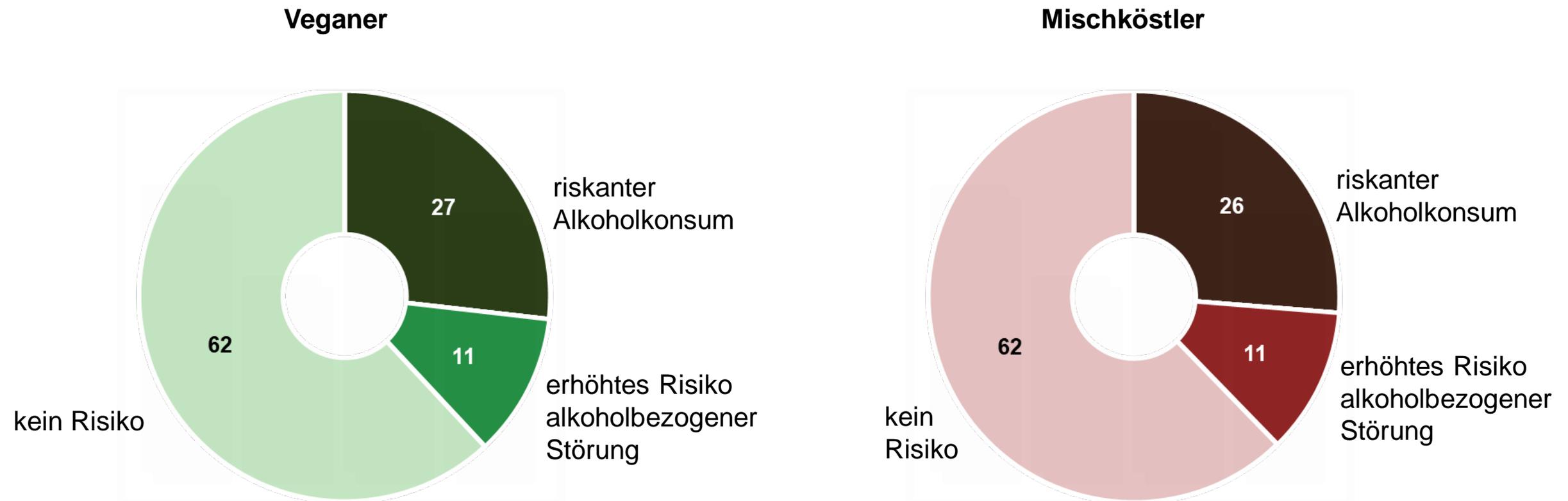


- a) höher
- b) niedriger
- c) genauso hoch



Alkoholkonsum

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



BfR-Umfrage 2020; Veganes / Mischköstler, die Alkohol konsumieren und sowohl Menge als auch Häufigkeit des konsumierten Alkohols angegeben haben (n = 1452), Angaben in Prozent

Eure Meinung

Im Vergleich zu MischköstlerInnen, ist der Anteil an RaucherInnen bei VeganerInnen

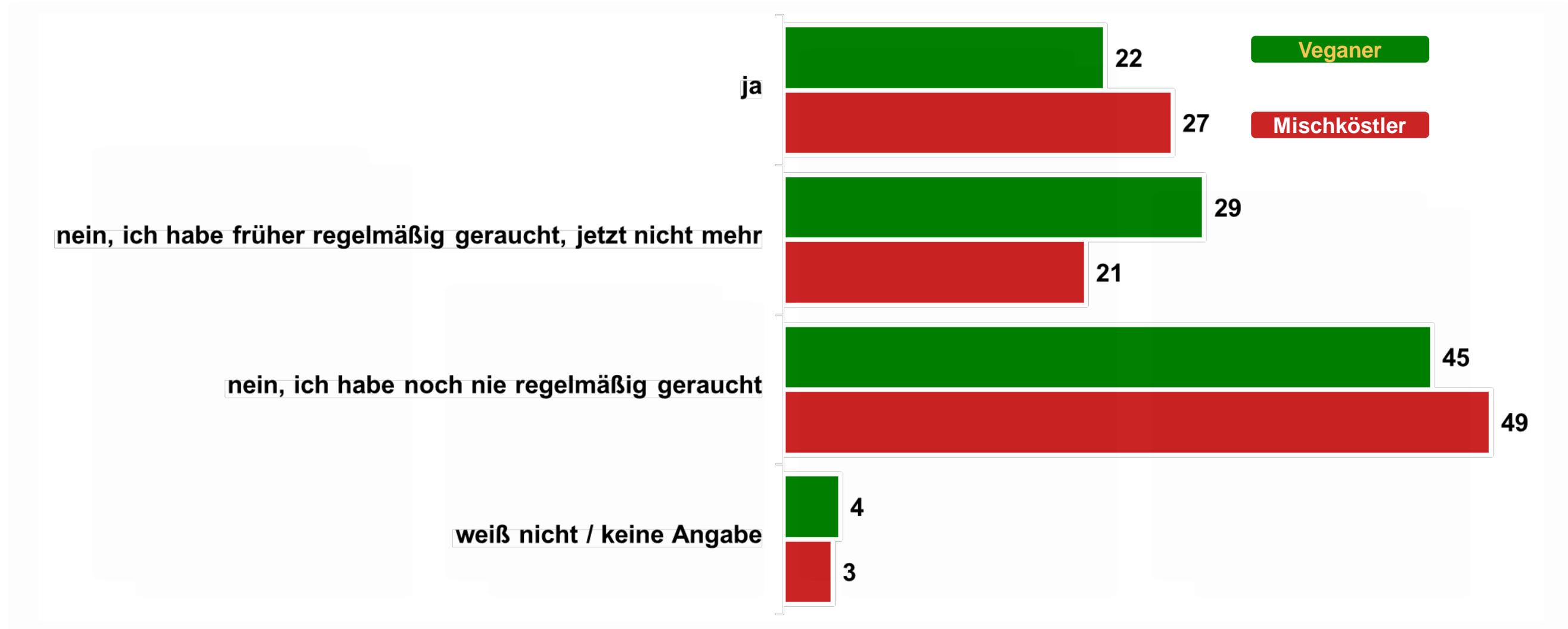


- a) höher ($> 10\%$)
- b) niedriger ($< 10\%$)
- c) genauso hoch



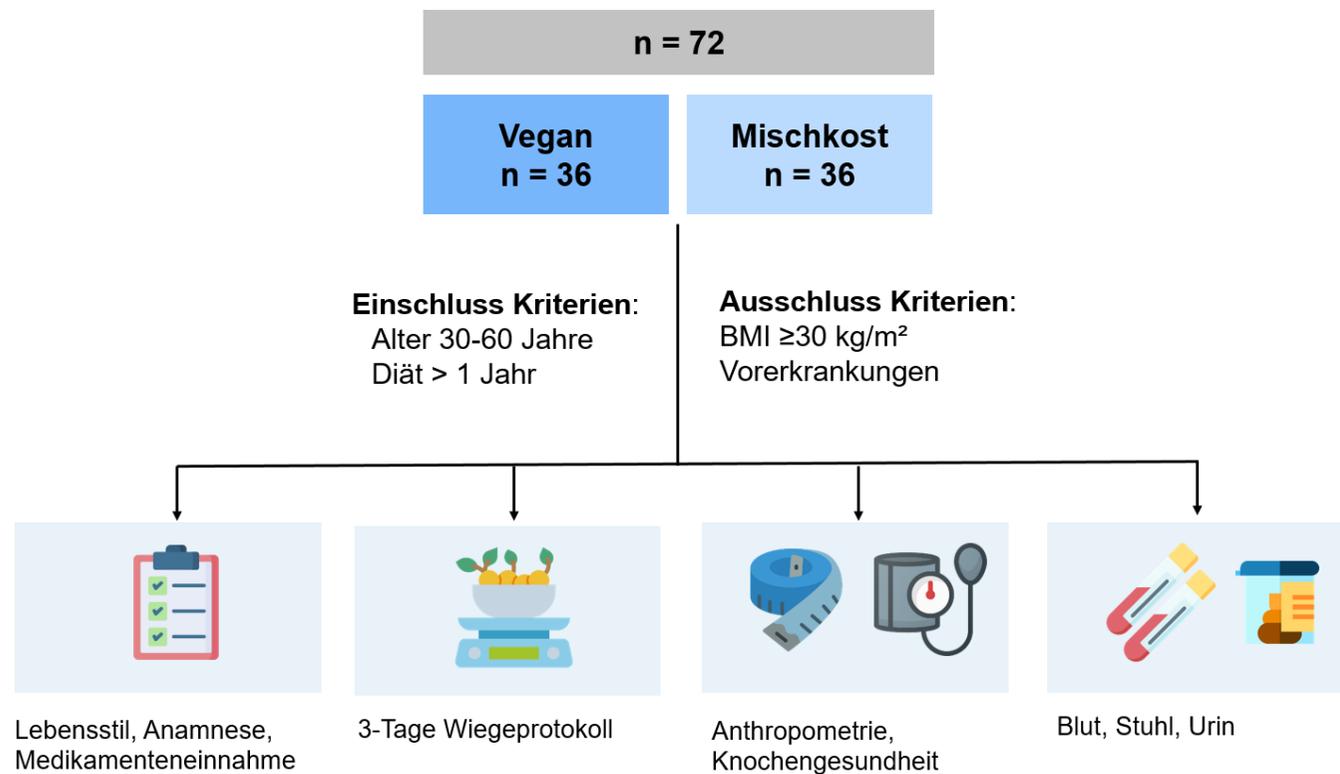
Aktueller Raucherstatus

Rauchen Sie zurzeit Zigaretten – wenn auch nur gelegentlich?



BfR-Umfrage 2020; Veganer / Mischköstler (n = 738 / n = 833); Angaben in Prozent

Die *Risks and Benefits of a Vegan Diet* Studie (RBVD)



	Veganer (n=36)	Omnivore (n=36)
Geschlecht (n) (f/m)	18/18	18/18
Alter (Jahren)	39 (7.5)	39 (7.9)
Gewicht (kg)	70.1 (13.9)	73.6 (10.3)
Größe (cm)	174.4 (9.0)	174.6 (9.0)
BMI (kg/m ²)	22.9 (3.2)	24 (2.1)
Dauer vegane Ernährung*	4.8 (3.1-8.7)	-
Raucher (n)	4	8
Hochschulabschluss (n)	31	28

Charakteristika der Studienteilnehmenden RBVD

Studiendesign RBVD

Eure Meinung

Wer kein Fleisch isst, bekommt Eisenmangel



- a) ja
- b) nein



Vegane Ernährung – Eisen

Eisen ist ein **lebensnotwendiges Spurenelement**, das mit der Nahrung aufgenommen werden muss. Der Körper braucht Eisen für die Bildung von Hämoglobin und den Sauerstofftransport.

Es ist vor allem in **Fleisch** enthalten, aber auch einige **Obst- und Gemüsesorten** sowie **Hülsenfrüchte** und **Getreide** sind gute Eisenlieferanten.



	Veganer	Mischkost	Referenzintervall / Empfehlung
Aufnahme über die Ernährung (mg/d)	22 (16-26)	14 (12-17)	10-15
Eisen-Spiegel (µg/dL)	89 ± 31	106 ± 39	33-193
Ferritin (ng/dL)	60 (31-84)	69 (32-114)	Frauen: 15-150 Männer: 30-400
Hämoglobin (g/dL)	13,6 ±1,2	13,8 ±1,3	Frauen: 12-15 Männer: 14-17

Deutsches Ärzteblatt (2020): Versorgungsstatus mit Vitaminen und Mineralstoffen bei veganer Ernährungsweise. Weikert et al.

Eure Meinung

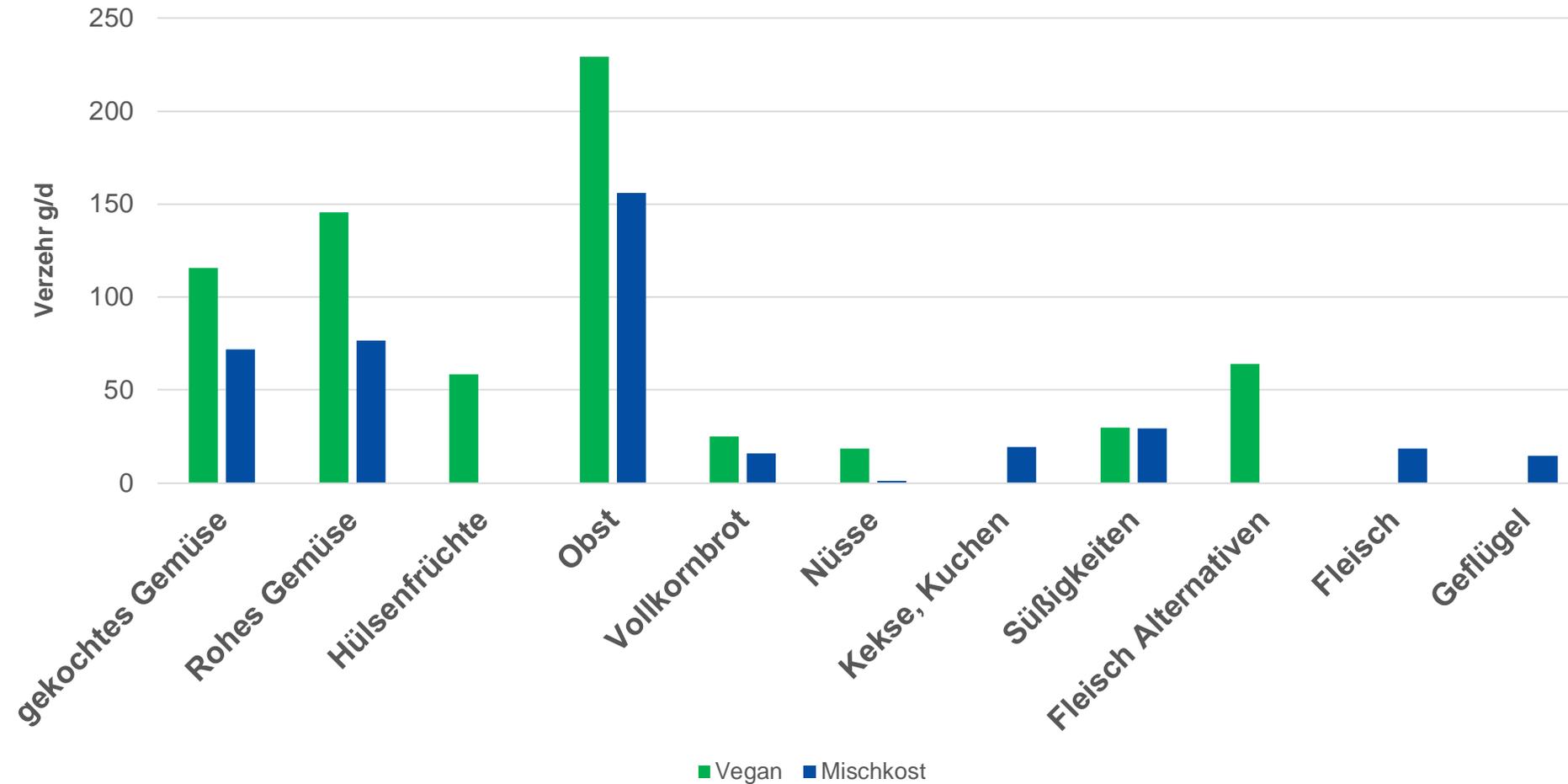
VeganerInnen essen nur gesunde Lebensmittel



- a) ja
- b) nein



Vegane Ernährung – Lebensmittelauswahl

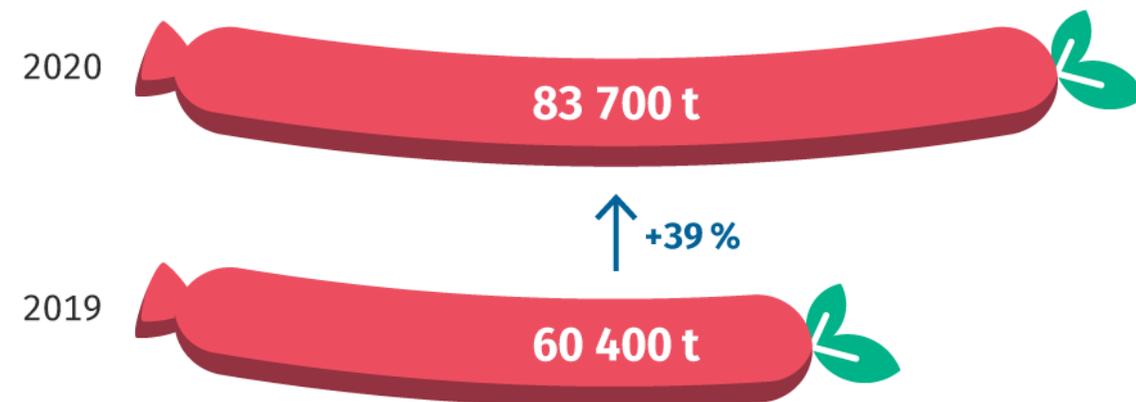


BfR, Studie zu Risiken und Benefits einer veganen Ernährung (RBVD)

Vegane Ernährung – Lebensmittelauswahl

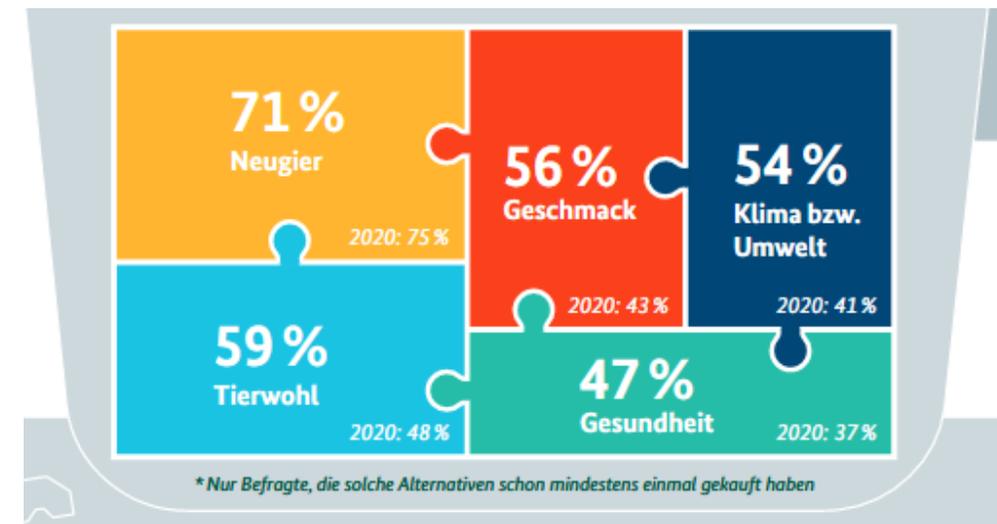
Vegetarische und vegane Ersatzprodukte

Produktion in Deutschland



© Statistisches Bundesamt (Destatis), 2021

DISTATIS
Statistisches Bundesamt



Gründe für den Kauf von pflanzlichen alternativen Lebensmittel. BMEL, 2021

Eure Ihre Meinung

Haben VeganerInnen eine bessere Jod-Versorgung als MischköstlerInnen?



- a) ja
- b) nein



Vegane Ernährung – Jod



Jod ist ein natürlich vorkommendes Spurenelement, das für die Gesundheit des Menschen lebensnotwendig ist. Es dient dem körpereigenen Aufbau der **Schilddrüsenhormone** Thyroxin und Trijodthyronin. Diese Hormone steuern viele Prozesse im Körper wie **Wachstum, Knochenbildung, Entwicklung des Gehirns** sowie den **Energiestoffwechsel**. Jodmangel kann zu einer Schilddrüsenvergrößerung führen

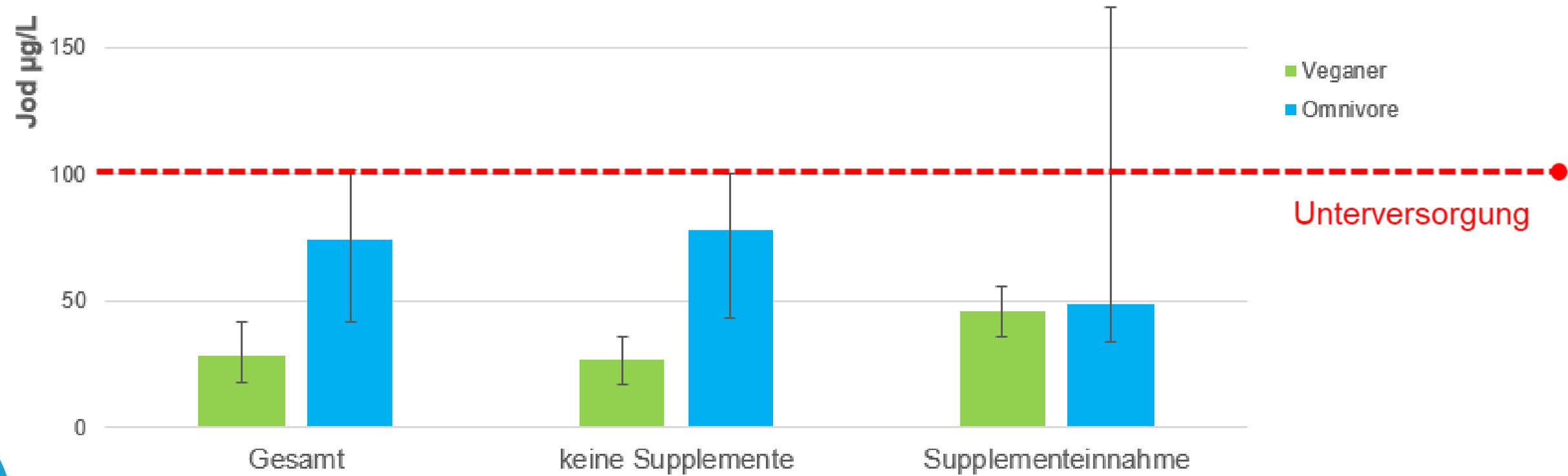
Quellen: Fisch, Milch, Ei, Algen, [jodiertes Speisesalz](#)

	Veganer	Mischkost	Referenzintervall / Empfehlung
Aufnahme über die Ernährung (mg/d)	0,08	0,12	0,15 - 0,18
Jod-Ausscheidung (µg/dL)	28 (18-42)	74 (42-102)	> 100

Deutsches Ärzteblatt (2020): Versorgungsstatus mit Vitaminen und Mineralstoffen bei veganer Ernährungsweise. Weikert et al.

Vegane Ernährung – Jod

Jodausscheidung 24-h-Sammelurin (Median und IQR)



Deutsches Ärzteblatt (2020): Versorgungsstatus mit Vitaminen und Mineralstoffen bei veganer Ernährungsweise. Weikert et al.

Eure Meinung

Kommt Vitamin B12 nur in Gemüse vor?

- a) ja
- b) nein



Vegane Ernährung – Vitamin B12

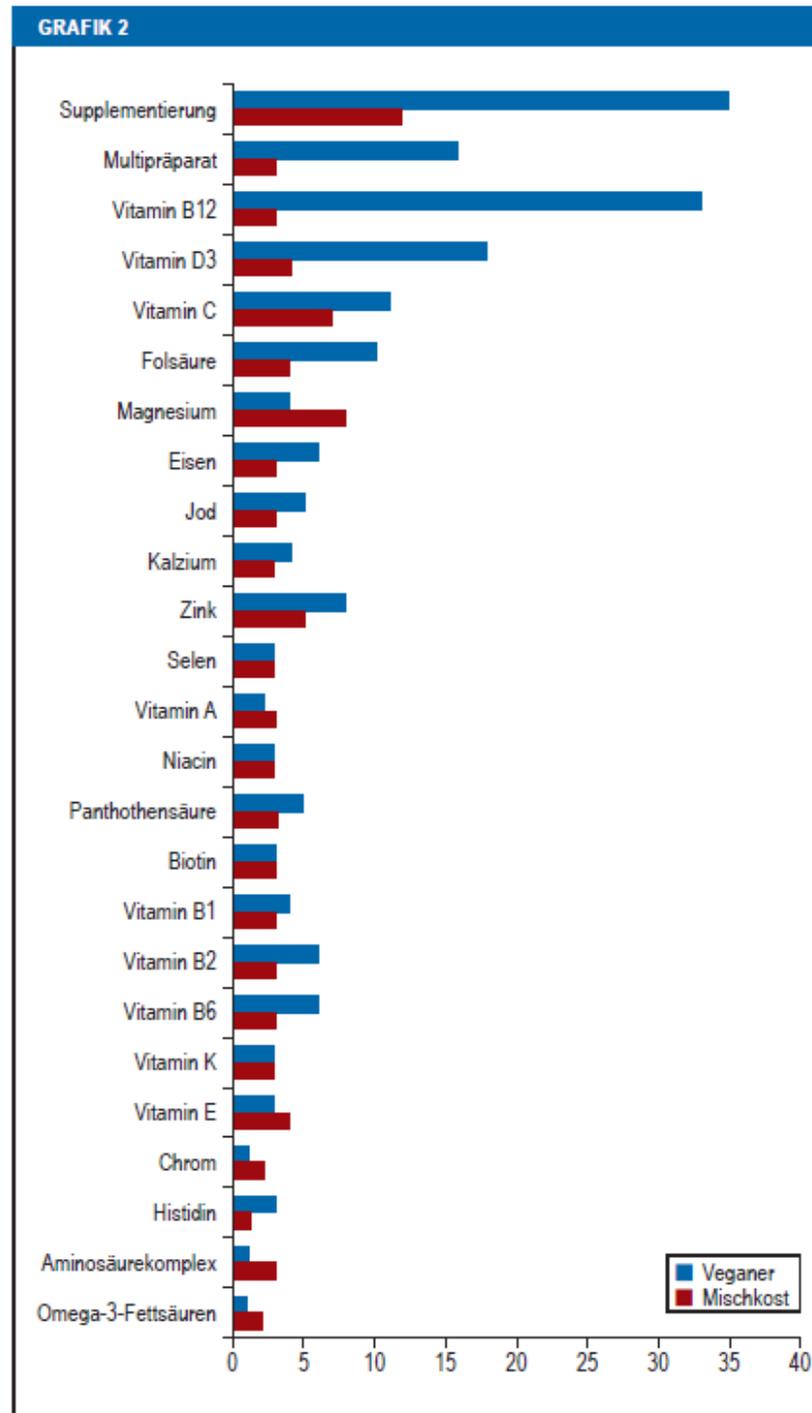
Vitamin B12 wird ausschließlich von Mikroorganismen produziert und kommt in einer für den Menschen verfügbaren Form fast nur in **tierischen Lebensmitteln** vor. Vitamin B12 ist an der **Bildung von roten Blutkörperchen** und an der **Zellteilung** beteiligt. Es unterstützt die **Regeneration von Nervenfasern**.



	Veganer	Mischkost	Referenzintervall / Empfehlung
Aufnahme über die Ernährung (µg/d)	0,50	6,15	4
B12-Werte (pg/mL)	458 (295-758)	363 (308-494)	197-771
Holotranscobalamin (pmol/L)	89 (59-205)	84 (68-100)	< 35
Homocystein (µmol/L)	8,6 (6,7-11,3)	8,8 (68-100)	5-15
Methylmalonsäure (µmol/L)	0,17 (0,15-0,22)	0,18 (0,16-0,21)	<0,26

Deutsches Ärzteblatt (2020): Versorgungsstatus mit Vitaminen und Mineralstoffen bei veganer Ernährungsweise. Weikert et al.

Vegane Ernährung – Vitamin B12



Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln in der RBVD Studie

- 97% der VeganerInnen und 33% der MischköstlerInnen nehmen Supplemente ein
- 92% der VeganerInnen supplementieren Vitamin B12

Deutsches Ärzteblatt (2020): Versorgungsstatus mit Vitaminen und Mineralstoffen bei veganer Ernährungsweise. Weikert et al.

Eure Meinung

Sind VeganerInnen gut mit Folat versorgt?



- a) ja
- b) nein



Vegane Ernährung – Folat

Folat ist ein Vitamin und ist an verschiedenen Stoffwechselprozessen beteiligt und u. a. wichtig für die Zellteilung und das Wachstum. Während der Schwangerschaft kann ein Folatmangel zu Fehlbildungen am Kind führen

Folsäure bezeichnet die synthetisch hergestellte Form des Folats.

Reich an Folat sind **(grüne) Gemüse, Vollkornbrot, Nüsse.**



	Veganer	Mischkost	Referenzintervall / Empfehlung
Aufnahme über die Ernährung (µg/d)	446 (311-607)	296 (249-343)	300
Folat-Werte (ng/mL)	10,9 (7,7-12,8)	7,8 (6,4-11,2)	3,9-26,8

Deutsches Ärzteblatt (2020): Versorgungsstatus mit Vitaminen und Mineralstoffen bei veganer Ernährungsweise. Weikert et al.

Vegane Ernährung – (k)ein Gesundheitsrisiko?

Bei einer rein pflanzlichen (veganen) Ernährung kann die Versorgung mit **Jod und Vitamin B12 kritisch** sein

Das betrifft besonders **Kinder, Jugendliche und Schwangere** –die Nährstoffe werden für das Wachstum und die Entwicklung des kindlichen Nervensystem benötigt.

Empfehlung:

- (Ernährungs-)Beratung beim Arzt oder Ärztin
- Einnahme von Nahrungsergänzungsmittel (Vitamin B12)



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

Danke für Eure Aufmerksamkeit!

Dr. Iris Trefflich
Lebensmittelsicherheit



Risiken erkennen –
Gesundheit schützen

Bundesinstitut für Risikobewertung
Max-Dohrn-Straße 8-10 • 10589 Berlin
Telefon 030 - 184 12 - 0 • Fax 030 - 184 12 – 99 0 99
bfr@bfr.bund.de • www.bfr.bund.de