



Vegetarisch, Vegan, Paläo, Clean und andere.

Wie sind moderne Ernährungsstile zu bewerten?

Die klassischen Empfehlungen unserer Fachgesellschaften für eine gesunde Ernährung scheinen, zumindest, wenn man sich die vielen wunderversprechenden Veröffentlichungen im Wellness-Markt anschaut, ausgedient zu haben. Dort werden die Ernährungsformen zum Trend erhoben und mit immer gleichem Duktus angepriesen: Du hast bisher falsch gegessen und bist für diese Leben eigentlich so gar nicht bestimmt, stelle Deinen Ernährungsstil um und Du wirst, fitter, energiegeladener, hast reinere Haut, siehst attraktiver aus und erreichst natürlich wieder Normalgewicht. Dieses tolle Leben kannst Du dann auch viel länger als die Anderen gesund genießen. Solche oder ähnlich lautende Versprechen hat fast jeder schon einmal gelesen. Doch wie sind sie zu bewerten?

Vegetarisch/vegane Kost

Die ovo-lakto-vegetarische Kost erreicht bei guter Planung eine gute qualitative Versorgung mit Makro- und Mikronährstoffen, häufig wird sogar eine bessere Zufuhr an mit verschiedenen Vitaminen, Magnesium und Ballaststoffen erreicht. Sofern die Ernährung aber nicht optimal konzipiert ist, kann es allerdings zu Mängeln an Eisen, Zink und omega-3-Fettsäuren kommen. Besonders relevant ist hier vor allem der Eisenmangel bei Frauen im konzeptionsfähigen Alter.

Der gegenwärtige Trend hinzu einer vegetarischen oder gar veganen Ernährung wird häufig mit dem Anspruch der Gesundheitsförderung verbunden. Gestützt wird dies auf epidemiologische Kohortenstudien, die zeigen, dass Vegetarier und Veganer, eine geringere Häufigkeit an Bluthochdruck, Herzinfarkten, Schlaganfällen und sogar bösartigen Tumoren aufweisen. Allerdings sind Vegetarier und Veganer gegenüber der Population der Fleischesser/Durchschnittsbevölkerung recht unterschiedlich. Sie weisen auch sonst ein deutlich gesundheitsbewussteres Verhalten auf, ein niedrigeres Körpergewicht, mehr Bewegung und haben einen deutlich geringeren Anteil an Rauchern und Alkoholkonsumenten. Außerdem ist der Anteil der Personen in höheren sozioökonomischen Schichten größer. Dieses Muster an so genannten Störgrößen (Confoundern) findet man in praktisch allen

Kohortenstudien und relativiert damit den angeblichen Gesundheitseffekt des Fleischverzichts. Eine per se schädigende Wirkung eines moderaten Fleischverzehr ist nach der vorliegenden Datenlage nicht zu belegen. Lediglich bei massivem Verzehr von verarbeitetem Fleisch sowie Wurstwaren gibt es einen gewissen Trend zur Risikoerhöhung. Allerdings haben diese Produkte, neben mutmaßlichen schädigenden Substanzen wie Nitritpökelsalz oder Benzpyrenen, auch eine erhöhte Energiedichte (>3,0 kcal/g) und übermäßiger Verzehr an Fett ist bekanntlich mit einer Erhöhung des Körpergewichts verbunden. Parallel hierzu findet sich häufig ein geringerer Verzehr an Obst, Gemüse und Ballaststoffen. Diese gelten als schützende, protektive Faktoren.

Bei einer gut geplanten vegetarischen oder gar veganen Kost sind im Erwachsenenalter keine negativen Folgen zu erwarten. Risikolebensphasen stellen Kindes- und Jugendalter, Schwangerschaft und Stillzeit, sowie das Alter dar, wo von einer rein veganen Kost Abstand genommen werden sollte. Prinzipiell ist, wie viele Veganer betonen, zwar selbst in diesen Lebensphasen eine ausreichende Proteinzusammenstellung möglich, jedoch nur mit erheblichem Fachwissen und Aufwand. Die verantwortliche Umsetzung ist daher in der Breite nicht realistisch. Der auffälligste Mangel einer veganen Lebensweise ist die unzureichende Vitamin B₁₂-Zufuhr. Diese erfordert eine regelmäßige Supplementierung mit Vitamin B₁₂. Vor Präparaten mit Vitamin B₁₂-Analoga pflanzlichen Ursprungs wird ausdrücklich gewarnt, denn sie entfalten im Körper keine Vitaminwirkung. Durch den Wegfall von Milch- und Milchprodukten und der deutlich geringeren Bioverfügbarkeit pflanzlichen Calciums besteht eine Neigung zur der Minderung der Knochenmasse und dadurch möglicher höherer Frakturrate. Es sollte gegebenenfalls eine Substituierung mit Calcium erfolgen.

Paläo-Diät

Das Konzept der Paläo-Diät stützt sich auf die Hypothese, dass das menschliche genetische Repertoire sich vor allen in seiner langen Zeit als Jäger und Sammler herausgebildet hat. Dr. Loren Cordain von der Columbia-State-University argumentiert, dass unsere Vorfahren in dieser Zeit durchschnittlich gesünder waren und länger gelebt haben, als in der Zeit des beginnenden Ackerbaus. Die Anhänger der Paläo-Diät verzichten daher auf Getreideprodukte und sehen in ihnen die Ursache für viele unserer Zivilisationserkrankungen (z.B. Bluthochdruck, Arteriosklerose, Diabetes-Typ-2). Die Ursache für bestimmte Krebsleiden liegt für die Jünger der Paläo-Diät natürlich nicht im Fleischverzehr, sondern wird der insulin-stimulierenden Wirkung von Kohlenhydraten zugeschrieben. Der Fleischanteil darf deshalb recht hoch bemessen sein. Auch wenn die Begründung für die Paläo-Diät in sich recht schlüssig klingt, darf man nicht übersehen, dass sich in - evolutionsbiologisch gesehen- recht kurzen Zeiträumen bedeutende Anpassungsvorgänge

vollziehen können. Das bekannteste Beispiel ist hierfür die Laktosetoleranz der Mittel- und Nordeuropäer, die uns ermöglicht beschwerdefrei Milch und Milchprodukte zu uns zu nehmen. Zudem haben sich in hunderttausenden von Jahren auch unsere Umgebung, der Lebensstil den wir verfolgen und schließlich auch die uns zur Verfügung stehenden Nahrungsmittel grundlegend geändert. Ein Apfel des Paläolithikums hatte hinsichtlich seiner Zusammensetzung mit einem unserer heutigen Kulturäpfel wenig gemein und wäre im Supermarkt unverkäuflich.

Die Heilsversprechen der Paläobefürworter sind denen der Veganer hingegen nahezu identisch, obwohl die Ernährungsweise grundverschieden ist. Kurzfristig sollen sich auch bei Paläo-Ernährung die Laborwerte verbessern und das verloren geglaubte Lebensglück zurückkehren. Langfristig gesehen ist bei Paläo allerdings wenig wissenschaftlich belegt. Kontrollierte randomisierte Studien gibt es nicht und wird es wegen der extrem langen Dauer, die solche Studien benötigen auch nicht geben. Wer hält sich schon freiwillig für die nächsten 20 Jahre an eine Ernährungsempfehlung, die ihm zugewiesen wurde.

Clean

Für die Anhänger der Clean Food Philosophie muss die Nahrung naturbelassen sein, rein, frei von Zusatzstoffen, und natürlich auch frisch auf den Tisch kommen. Selberkochen ist die Devise. Eigentlich ist da ja gar nicht so falsches dran, doch wenn man sich unseren heutigen Tagesablauf ansieht, so ist doch für die Meisten die Zeit für die Beschaffung der Nahrungsmittel und die Zubereitung von Mahlzeiten begrenzt. Viele sind auf Gemeinschaftsverpflegung angewiesen und trotz besten Zuredens wird sich keiner in der Mittagspause an den mitgebrachten Campingkocher stellen.

Darüber hinaus kommen einem viele der Ansätze von Clean Food bekannt vor: Regional, saisonal, viel Bio und kulturbewusst, dies könnte man auch in einem Prospekt von Slow-food oder unseres Ernährungs- und Landwirtschaftsministerium gelesen haben.