

TEXT Susanne Lehrner
ILLUSTRATIONEN Anne-Sophie Engelhardt/Winterhart Studios

Fehlt dir was?

VEGAN. Sich pflanzenbasiert zu ernähren schont die Umwelt, und zwar wirksamer als jede andere Ernährungsform. Doch vegan bedeutet nicht gleich gesund – wir gehen in den Körper und checken, welche Nährstoffe wir benötigen und wie wir diese über pflanzliche Ernährung bekommen.

Würstchen, Faschiertes, Gyros oder Milch, Käse, Ei – all das und noch viel mehr bekommt man heute problemlos als vegane Alternative im Supermarkt. Auch die meisten Restaurants bieten mittlerweile pflanzenbasierte Gerichte an, vor allem in der Großstadt. Noch vor wenigen Jahren war das noch nicht so einfach möglich – heute gerät man viel leichter in die Versuchung, „einfach“ auf die fleischlose Alternative umzusteigen und sich dadurch vielleicht recht einseitig zu ernähren. „Eine vegane Ernährung kann – genauso wie jede andere Ernährungsweise – ungesund sein. Wobei hier nicht der Veganismus per se ungesund ist, sondern die Umsetzung, denn richtig umgesetzt bringt Veganismus durchaus Vorteile für die Gesundheit“, so Ernährungswissenschaftlerin Petra Rust von der *Universität Wien*. So konnten Studien zeigen, dass das Risiko, an Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes und einigen Krebsarten zu erkranken, durch eine pflanzenbasierte Ernährung deutlich reduziert werden kann. „Allerdings: Wenn man ganze Lebensmittelgruppen weglässt, muss man für den Rest, der übrig bleibt, eine ganz spezifische Auswahl treffen. Man sollte sich bewusst mit den Besonderheiten der veganen Ernährung auseinandersetzen und

den Rat von Ernährungsexperten einholen, sodass man sich wirklich bedarfsgerecht ernährt“, rät Rust. Und dabei sollte man auf die folgenden Aspekte achten.

NÄHRSTOFFREICH. In einer gesunden, ausgewogenen Ernährung kommt es vor allem darauf an, den Körper in ausreichendem Maß mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen. „So sollten wir über unsere Ernährung die drei Makronährstoffe Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett zu uns nehmen und dabei auf hochwertige Quellen achten“, erklärt Ernährungsberaterin und Autorin Carina Wohlleben. Eine ebenso zentrale Bedeutung haben Mikronährstoffe, zu denen Mineralstoffe und Vitamine gehören. „Bis auf Vitamin B12 können wir alle Nährstoffe auch durch eine pflanzliche Ernährung aufnehmen, weshalb die Einnahme von Vitamin B12 fixer Bestandteil einer veganen Ernährung sein sollte“, rät Wohlleben.

Gerade in sensiblen Wachstumsphasen wie Schwangerschaft, Stillzeit, Baby- und Kleinkindalter muss auf die ausreichende Versorgung mit Proteinen, Vitamin B12, langkettigen Omega-

3-Fettsäuren, Vitamin D, Jod und Eisen geachtet werden, denn zu diesen Zeiten ist der Nährstoffbedarf stark erhöht. „Vitamin B12 ist gemeinsam mit Folsäure sehr wichtig für die Gehirnentwicklung – sowohl im Mutterleib als auch bei Heranwachsenden“, so Rust. Generell kann man durch bestimmte Lebensmittelkombinationen die bio-

„Pflanzliche Ernährung schützt Gesundheit und Klima.“



logische Wertigkeit oder durch verschiedene Zubereitungsformen die Bioverfügbarkeit von Nährstoffen erhöhen. Wenn man etwa Getreide mit Hülsenfrüchten oder Soja kombiniert, wird die biologische Wertigkeit von pflanzlichen Proteinquellen gesteigert. Rust: „Generell rate ich, regelmäßig über ein Blutbild den Nährstoffstatus kontrollieren zu lassen. Zur Untersuchung der Versorgung mit Vitamin B12 sollte ein aussagekräftiger Funktionsmarker, etwa Methylmalonsäure, gemeinsam mit einem Statusmarker, etwa Serum-Vitamin-B12 oder Holo-Transcobalamin, bestimmt werden. Im Zweifel immer eine Ernährungsexpertin zurate ziehen.“



der Wasser- und Flächenverbrauch ist viel geringer. „Ich selbst konnte meinen ökologischen Fußabdruck allein durch das Weglassen tierischer Produkte um 25 Prozent verkleinern“, so Wohlleben. Auf der Website www.mein-fussabdruck.at kann man den eigenen Fußabdruck berechnen. Trotzdem sollten Fleischersatzprodukte nur gelegentlich auf dem Speiseplan stehen, denn verarbeitete Produkte, vegan oder nicht, enthalten oft viel Salz, Zucker oder Fett sowie Geschmacksverstärker, Bindemittel, Farb- und andere Zusatzstoffe. „Aktuell essen viele von uns zu viel Fleisch und Fleischprodukte. Durch die Reduktion des Konsums tierischer Produkte, etwa durch einige vegetarische oder vegane Tage pro Woche, würden wir Gesundheit und Klima schützen“, so Rust. Ihr Rat ist, sich gut mit Lebensmitteln und deren Inhaltsstoffen auseinanderzusetzen – dann unterstützt der vegane Lifestyle unsere Gesundheit. —

NACHHALTIG. Viele Menschen steigen auch aus Gründen der Nachhaltigkeit auf Veganismus um: Laut dem *Fleischatlas 2021* der *Heinrich-Böll-Stiftung* stoßen pflanzliche Fleischalternativen im Vergleich zu Rindfleisch über 90 Prozent weniger Treibhausgase aus, auch

„Ich will Tiere nicht als Produkt sehen“

Sandra Spitzwieser ernährt sich seit acht Jahren vegan, davor zwei Jahre lang vegetarisch. Die 25-jährige Physiotherapiestudentin meint, dass man sich durch eine vegane Ernährungsweise viel genauer mit gesunder Ernährung auseinandersetzen muss, und erzählt im Interview, warum sie sich heute komplett ohne Tierprodukte ernährt.

— Wann und warum hast du dich für Veganismus entschieden?

Vor zehn Jahren bin ich durch meinen Freund und Freundeskreis auf Vegetarismus aufmerksam geworden und habe es ausprobiert. Vegan war mir damals noch zu extrem. Aber je mehr ich mich mit den damit verbundenen Themen auseinandergesetzt habe, desto mehr wollte ich mich vegan ernähren. Die Gründe sind für mich primär ethische: Ich will nicht, dass Tiere deswegen gehalten und umgebracht werden, damit ich sie essen kann. Generell will ich Tiere und alles, was von Tieren kommt, nicht als Produkt sehen.

— Wie reagierte dein Umfeld darauf? Wie ist es jetzt?

Am Anfang ist man, je nachdem, mit welchen Leuten man spricht, mit vielen Fragen konfrontiert, aber das ist einfach die Gewöhnungsphase, das klingt dann ab und es ist dann einfach für einen selbst ganz normal, pflanzlich zu essen. In mei-

nem Freundeskreis ernähren sich die meisten vegetarisch oder vegan, das hilft natürlich auch. Mich wundert es eher mehr, wenn ich auf Leute stoße, die noch immer Fleisch essen.

— Mit welchen Kommentaren wird man konfrontiert?

Hm, vielleicht, dass Veganismus recht extrem sein soll. Ich persönlich finde es extremer, tote Tiere zu essen, als sich nur von Pflanzen zu ernähren. Ein anderes Vorurteil wäre, dass man ja dann „nichts mehr essen kann“; das kommt natürlich immer stark darauf an, wo man lebt und was man gewohnt ist. Auf den ersten Blick wirkt es so, als ob es nur ein Verzicht wäre, aber es gibt so viele Alternativen, die man vielleicht einfach noch nicht kennt. Das braucht eine gewisse Umstellungszeit, aber die kann auch recht spannend sein, weil man eben auf viel Neues stößt.

— Wie stellst du sicher, dass du mit allen Nährstoffen gut versorgt bist?

Ich mache jährlich eine Gesundenuntersuchung mit Blutbild bei meiner Hausärztin. Dazu esse ich sehr abwechslungsreich und ungewohnt, was mir schmeckt und was sich mit meinem Alltag vereinbaren lässt. Zur Unterstützung nehme ich im Winter Vitamin-D-Tropfen und ab und zu Vitamin-B-Komplexe. Beides würde ich aber, denke ich, auch machen, wenn ich Fleisch essen würde, da bei einer Ernährung mit Fleisch oder Tierprodukten auch nicht garantiert ist, dass man alle Nährstoffe zu sich nimmt.

— Welche Ersatzprodukte verwendest du gerne?

Ich koste mich sehr gern durch, weil ich es einfach spannend finde, wie neue Produkte schmecken, und freue mich, wenn etwas Neues rauskommt. Generell verwende ich gerne Hafermilch für Porridges oder Schlagobersalternativen für Cremesuppen. Schnitzel oder Burgerpatties schmecken vegan auch megagut.

Gut versorgt von Kopf bis Fuß

Ein jährliches Blutbild im Zuge der Gesundenuntersuchung gibt Aufschluss, ob gewisse Nährstoffe zu wenig zugeführt werden. Genaue Ernährungsempfehlungen kann etwa ein/e ErnährungswissenschaftlerIn, -medizinerIn oder -beraterIn geben.

Dieser Körperbereich ...	... benötigt diese Nährstoffe * ...	... und deckt den Bedarf über diese Lebensmittel *.
Gehirn	Vitamin B12, Omega-3-Fettsäuren	Walnüsse, Lein-, Chia- und Hanfsamen, Mikroalgenöl
Augen	Vitamin A	Karotten, Tomaten, Marillen
Haut, Haare, Nägel	Zink	Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse
Knochen	Vitamin D, Kalzium	Eierschwammerl, Champignons, Sesam, kalziumreiches Mineralwasser, mit Kalzium angereicherte Pflanzendrinks
Muskeln	Protein, Kohlenhydrate	Hülsenfrüchte, Tofu, Nüsse, Samen, Vollkornprodukte
Verdauung	Ballaststoffe	Vollkornprodukte, Äpfel, Beeren, Kartoffeln, Fermentiertes (Sauerkraut, Kombucha, Kimchi)
Reproduktive Organe	Selen, Vitamin A, Vitamin E	Paranüsse, Brokkoli, Weißkohl, Hülsenfrüchte, Pilze
Hormone	Jod	Noriflocken, jodiertes Salz
Nervensystem	B-Vitamine, Omega-3-Fettsäuren	Nüsse, Kerne, Samen, Hülsenfrüchte, Paprika, Kakao, Bananen, Avocados, Haferflocken

* Die Liste soll als Auswahl und Überblick verstanden werden. Alle genauen Informationen zu den potenziell kritischen Nährstoffen, zum täglichen Bedarf sowie Tipps und Tricks zur Deckung des Tagesbedarfs sind etwa in Carina Wohllebens Buch (siehe Buchtipp) nachzulesen. Außerdem hilft der Blick auf die österreichische vegane Lebensmittelpyramide: vegan.at/ernaehrungspyramide.



Das 4**** Hotel Marten direkt im Wander- und Bikeeldorado von Saalbach Hinterglemm. **Zimmer** im modern alpinen Ambiente, **Außen-Pool** mit Sonnenliegen, gemütliche **Wohlfühlwelt**, **GenießerPension** am Morgen und Abend, **Biker-Welt**: Waschplatz, Wäscheservice und extra Garage.



SOMMERGLÜCK
24.06.2022 – 08.10.2022
7 Übernachtungen mit Genießer-Halbpension inklusive allen Marten-Sommer-Extras sowie Rabbit Sports Einkaufsgutschein im Wert von € 50,- Weinflasche und 6-Gang Galadinner im Weinkeller und ein Cocktail Ihrer Wahl. Schon ab € 106,- p. P./Nacht

M HOTEL MARTEN
1350
DIE ALM ÜBER SAALBACH
Hotel Marten, Familie Feiersinger
Martenweg 9, A 5754 Saalbach-Hinterglemm
T +43 (0) 6541 6493, hotel@marten.at
www.marten.at
www.1350.at

Aufgepasst

Kritische Stoffe

! Vitamin D

Um selbst Vitamin D in der Haut zu bilden, benötigt der Körper regelmäßig intensive Sonneneinstrahlung – das funktioniert in Österreich von April bis Oktober. Die restliche Zeit kann es bei Bedarf supplementiert werden.

! Wachstumsphasen

In der Schwangerschaft und der Stillzeit erhöht sich der Bedarf an B-Vitaminen, Folat, Niacin und an den antioxidativen Vitaminen A, C, E sowie an den Mineralstoffen Eisen, Zink, Jod, Phosphor, Magnesium und bei Stillenden zusätzlich an Selen. Auch Babys und Kinder haben einen erhöhten Nährstoffbedarf – möchte man sie vegan ernähren, sollte man jedenfalls Expertenrat einholen.

! Vitamin B12

Bis auf Vitamin B12 können alle Nährstoffe durch eine rein pflanzliche Ernährung aufgenommen werden. Daher sollte es über Nahrungsergänzungsmittel supplementiert werden – genaue Dosis ärztlich abklären.

Buchtipp:



Tolles Rundumsorglos-Paket für VeganerInnen: *Ganz entspannt vegan: Warum ein Alltag ohne tierische Produkte erstaunlich einfach ist.* Von Carina Wohllleben, Ludwig, € 18,50.

FOTO beige stellt

WIENERINWERBUNG

TIPP'O'THEK



Dr. Hauschka

*Getönte Sonnencreme
Gesicht LSF 30*

Die neue getönte Sonnencreme von Dr. Hauschka zaubert einen frischen, sonnengeküssten Teint ins Gesicht. Gleichzeitig schützt sie durch einen mineralischen Lichtschutzfilter vor UV-Strahlung, beugt lichtbedingter Hautalterung vor und ist wasserfest. Die ideale Begleitung für Ihren Tag in der Sonne!

INFO: drhauschka.at

Für Haare voller Wow



BIO-H-TIN
Hair Essentials

Die Herausforderungen des Lebens hinterlassen Spuren. Auch den Haaren sieht man an, wenn Stress sie plagt oder die Nährstoffversorgung nicht ausreicht. Mit einer ausgewogenen Zusammensetzung der wichtigsten Mikronährstoffe wie Biotin, Zink, Selen u. v. m. unterstützt uns dabei *BIO-H-TIN Hair Essentials* von innen.

In Apotheken erhältlich zu 30 oder 90 Kapseln.

INFO: biohtin.at



Akuthilfe

*Goodbye,
Blasenentzündung!*

Alpinamed Preiselbeer D-Mannose Trinkgranulat bietet rasche Hilfe bei akuten Harnwegsinfekten. Zur Vorbeugung wiederkehrender Infekte wird die Einnahme von 3 Sachets an 5 Tagen im Monat empfohlen.

Medizinprodukt. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

INFO: alpinamed.at



FOTOS beige stellt