



Zusammenfassung

Gesundheitliche Vor- und Nachteile einer vegetarischen Ernährung

Expertenbericht der Eidgenössischen Ernährungskommission

Paul Walter (Vorsitz)

Kurt Baerlocher

Esther Camenzind-Frey

Renato Pichler

Kathrin Reinli

Yves Schutz

Caspar Wenk

11. Januar 2006

Herausgeber: Bundesamt für Gesundheit

Publikationszeitpunkt: Mai 2007

Sprache:

Hauptbericht Deutsch

Zusammenfassungen und Empfehlungen: Deutsch, Französisch und Italienisch

Zitierweise: Walter P., Baerlocher K., Camenzind-Frey E., Pichler R., Reinli K., Schutz Y., Wenk C. (eds.) Gesundheitliche Vor- und Nachteile einer vegetarischen Ernährung. Expertenbericht der Eidgenössischen Ernährungskommission. Bern, Bundesamt für Gesundheit, 2006.

Für ergänzende Auskünfte:

Bundesamt für Gesundheit, Direktionsbereich Verbraucherschutz

www.bag.admin.ch

Tel. 031 322 95 05

Anmerkung: Bei Personenbezeichnungen ist meistens die männliche Form stellvertretend für beide Geschlechter gewählt.

Zusammenfassung

Arten der vegetarischen Ernährung

Es gibt verschiedene Formen der vegetarischen Ernährung. Allgemein gilt, dass sich Vegetarier vorwiegend von pflanzlichen Produkten ernähren unter Verzicht von Fleisch und Fisch. In Bezug auf den Konsum von tierischen Lebensmitteln können verschiedene Gruppen vegetarischer Ernährung unterschieden werden, je nach dem, ob Milch und/oder Eier und deren Produkte verzehrt werden. So konsumieren die Ovo-Lacto-Vegetarier zusätzlich Eier und Milch und deren Produkte, während dem bei den Lacto-Vegetariern nur Milch und Milchprodukte, und bei den Ovo-Vegetariern nur Eier und deren Produkte bei der Nahrung miteinbezogen werden. Die Veganer schliesslich meiden alle Nahrungsmittel tierischen Ursprungs inklusive Honig.

Anzahl der Vegetarier in der Schweiz und anderen Ländern

Gemäss der letzten Schweizerischen Gesundheitsbefragung im Jahre 2002 gaben 2.5 % der Befragten (Frauen 3.7 %, Männer 1.3 %) an, nie Fleisch und Wurstwaren zu essen. Bei den Frauen sind es eher die jungen und besser gebildeten als die älteren und weniger gebildeten; bei den Männern traten diesbezüglich keine signifikanten Unterschiede auf. Im Vergleich zu den Befragungen von 1992/93 und 1997 ging der Prozentsatz der Befragten, die täglich Fleisch- oder Wurstwaren essen von 24.7 % auf 20 % zurück. Parallel dazu nahm gemäss den Fleischproduzenten die Menge des verkaufsfertigen Frischfleisches und Fleischwaren unter Berücksichtigung von Importen, Exporten und Veränderungen der Lagerbestände in der Schweiz von 70 kg pro Person im Jahre 1987 auf 60 kg pro Person im Jahre 2002 ab.

Von Interesse ist auch die Anzahl von 9 % der Befragten, die in der Nutritrend Studie von 2000 aussagten, dass sie „fast immer vegetarisch“ essen, wobei die vegetarische Küche besonders bei jungen Befragten sowie bei Personen mit höherer Schulbildung und höherem Haushaltseinkommen überdurchschnittlich beliebt war. Ganz allgemein offerieren auch immer mehr Restaurants vegetarische Menüs, was auf eine zunehmende Akzeptanz der vegetarischen Ernährung hinweist.

Was andere Länder betrifft, so variiert die geschätzte Anzahl von Land zu Land zwischen weniger als 1 % in Polen bis zu 2 % in Frankreich, 5 % in Italien, 8 % in Deutschland und 9 % der Bevölkerung in Grossbritannien.

Obwohl keine genauen Zahlen vorliegen, zeigen die Erfahrungswerte, dass nur etwa ein Zehntel der Vegetarier zur Gruppe der Veganer und die übrigen grösstenteils zur Gruppe der Ovo-lacto-Vegetarier gehören. Über Lacto- respektive Ovo-Vegetarier gibt es praktisch keine Studien.

Sind Vegetarier gesünder?

Es geht auf Grund vieler epidemiologischen Studien hervor, dass Leute mit einer vegetarischen Ernährung gegenüber Omnivoren klare gesundheitliche Vorteile haben:

- sie sterben weniger häufig an Herz-Kreislaufkrankungen und weisen bessere Blutlipidwerte auf
- sie sterben weniger häufig an Krebs und haben auch ein kleineres Risiko an Krebs zu erkranken
- sie haben tiefere Blutdruckwerte
- sie haben tiefere BMI-Werte und besitzen ein geringeres Risiko für Adipositas und deren Folgekrankheiten

Was sind die Gründe?

Unabhängig vom Vegetarismus hat sich in den letzten 20 Jahren die wissenschaftlich begründete Erkenntnis durchgesetzt, dass ein hoher Anteil an Gemüse/Früchten, an Nüssen oder an Vollkornprodukten in der Ernährung wesentlich zur Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit beiträgt. In der vegetarischen Ernährung summieren sich diese positiven Effekte und sind wahrscheinlich die Hauptursache für die vielen gesundheitlichen Vorteile dieser Ernährungsform.

Der Verzicht auf Fleisch führt zu einer Verringerung der bei Zufuhr von gesättigten Fettsäuren, was im Zusammenhang mit dem Risikofaktor Cholesterin eine zusätzliche Verbesserung in Bezug auf Prävention von Herz-Kreislauf-Krankheiten mit sich bringen kann.

Ob dieser Verzicht für die anderen Wirkungen einer vegetarischen Ernährung eine wesentliche Rolle spielt scheint aber eher unwahrscheinlich.

Unabhängig von der Ernährung spielt auch der gesundheitsfördernde Lebensstil der Vegetarier eine Rolle: Viele Befragungen von Vegetariern ergaben, dass sie sich angemessen sportlich betätigen, keinen bis wenig Alkohol konsumieren und nur selten rauchen. Leider gibt es jedoch keine systematischen Studien, die bei Vegetariern untersucht haben, wie verbreitet dieser allgemein anerkannt gesunde Lebensstil ist.

Mögliche Risiken einer vegetarischen Ernährung.

Das Hauptrisiko besteht darin, dass durch den Wegfall von Fleisch und Fisch bestimmte Nährstoffe sowie Proteine nicht mehr in genügenden Mengen aufgenommen werden. Besondere Bedeutung kommt deshalb in erster Linie dem Vitamin B₁₂ zu, das nur in tierischen Geweben vorkommt. Im gleichen Sinne betroffen ist auch das Vitamin D, das aber beim Menschen teilweise endogen aus Cholesterin gebildet werden kann. Weitere Nährstoffe, deren Zufuhr kritisch sein kann, sind Zink, Eisen, Selen, Calcium und die langkettigen n-3-Fettsäuren.

Bei den Ovo-lacto-Vegetariern sind die genannten Risiken klein, sofern sie ein breites pflanzliches Angebot bei ihrer Nahrungsauswahl berücksichtigen. Diese Ausgewogenheit ist ähnlich wichtig wie bei Omnivoren während Wachstumsphasen, Schwangerschaft und bei älteren Leuten.

Bei Veganern erhöhen sich durch den zusätzlichen Verzicht auf alle tierischen Produkte die Risiken für eine mangelnde Zufuhr dieser Nährstoffe. Insbesondere auf die genügende Zufuhr des Vitamins B₁₂ muss geachtet werden. Auch die Veganer können sich einer guten Gesundheit erfreuen, sofern sie über ein grosses Ernährungswissen verfügen und genügend Erfahrung besitzen, um sich so zu ernähren, dass die erhöhten Risiken auch während längeren Lebensphasen wie Wachstum, Schwangerschaft und Alter kompensiert werden.

Empfehlungen und Schlussfolgerungen

Bei einem totalen Verzicht auf alle tierischen Produkte (veganische Ernährung) sind die Risiken für eine mangelnde Zufuhr verschiedener Nährstoffe so gross, dass es für einen Laien kaum möglich ist, sich auf eine Art und Weise zu ernähren, welche diese Mängel konsequent kompensieren könnte. In verschiedenen Lebensphasen wie Wachstumsperioden, Schwangerschaft oder auch bei Betagten können die Mangelercheinungen kritisch werden und zu Krankheiten führen. Deshalb ist die veganische Ernährungsweise generell für breitere Bevölkerungskreise insbesondere für Kinder und andere Risikogruppen wie Schwangere und ältere Leute nicht zu empfehlen.

Eine auf pflanzlichen Produkten basierte ausgewogene Mischkost unter Einschluss von Eiern und Milchprodukten aber ohne Fleisch und Fisch (Ovo-lacto-vegetarische Ernährung) kann hingegen als gesunde und durchführbare Ernährungsweise betrachtet werden. Die Erfahrungen zeigen, dass hier die notwendige Zufuhr der Nährstoffe erfüllt werden kann und dass diese Gruppe der Vegetarier gesünder ist als der Durchschnitt der Gesamtbevölkerung. Allerdings zeigt sich bei Betagten, Schwangeren, Säuglingen und Kindern, dass aufgrund der besonderen Anforderungen an diese Ernährungsweise ein gewisses Risiko für eine ungenügende Zufuhr der Vitamine B₁₂ und D₃ bestehen kann.

Inwiefern ein totaler Verzicht auf Fleisch und Fisch eine absolute Voraussetzung bildet für die positiven Resultate der vegetarischen Ernährung kann zurzeit nicht eingeschätzt werden. Eine massvolle Einnahme von Fleisch und insbesondere von Fisch hätte den Vorteil, dass der Grossteil der Risiken der vegetarischen Ernährung kompensiert werden könnte. Eine solche Massnahme drängt sich insbesondere dann auf, wenn die vegetarischen Richtlinien für die Vielfalt und Ausgewogenheit der pflanzlichen Ernährung nur ungenügend eingehalten werden.

Die Analyse der Ursachen dieses positiven Resultats ergibt, dass der Einbezug von viel Gemüse, Früchten, aber auch Nüssen und Vollkornprodukten einen wesentlichen Anteil hat. In dieser Hinsicht erfüllen die Ovo-lacto-Vegetarier im Gegensatz zum Durchschnitt der Bevölkerung die Voraussetzungen der heutigen Ernährungsempfehlungen mit einem hohen Anteil an pflanzlichen Produkten in idealer Weise.