

Ist vegane Ernährung wirklich gesund?

Unsere beinahe schon erwachsenen Kinder gehen mit der Zeit und möchten zunehmend nur noch vegetarisch beziehungsweise unsere Tochter sogar nur noch vegan essen. Mein Mann und ich sind etwas skeptisch, ob diese Ernährung wirklich gesund ist. Worauf ist zu achten, wenn man sich so ernährt?

Monika Neidhart, WAH-/Hauswirtschaftslehrerin und Fachjournalistin MAZ/FH.
www.textwerke.ch

Etwas vorab: Der Körper braucht kein Fleisch. Auch keine Avocados, Cashewnüsse oder ein anderes bestimmtes Nahrungsmittel. Was der Körper braucht, sind Nährstoffe. Und diese Nährstoffe braucht er in jeweilig genügender Menge, um gesund und leistungsfähig zu sein.

In der vegetarischen Ernährung sind tierische Produkte von lebenden Tieren erlaubt. Dabei liefern Milch, Milchprodukte und Ei hochwertiges Eiweiss beziehungsweise Proteine. Proteine bestehen aus Aminosäuren. Neun davon braucht der Körper, um das eigene Eiweiss aufbauen zu können. Tierische Produkte liefern in der Regel eine bessere Zusammensetzung, ihre biologische Wertigkeit ist höher. Nichtsdestotrotz: Weiss man um diese Tatsache, kann man pflanzliche Eiweisslieferanten wie Hülsenfrüchte, Getreide und Nüsse sowie Samen bewusst kombinieren. Für eine angemessene Proteinzufuhr braucht es zu jeder Hauptmahlzeit ein proteinhaltiges Gericht beziehungsweise Nahrungsmittel.

Zu den Hülsenfrüchten gehören Sojabohnen, Süsslupinen, Gelberbsen, Kichererbsen oder Linsen. Sie sind die besten Proteinquellen in der veganen Ernährung. Auch Getreide wie Weizen, Dinkel, Hafer, Quinoa, Buchweizen wie auch Nüsse, Sonnenblumen- und Kürbiskerne liefern einen Anteil Proteine. Dazu Nahrungsfasern und ungesättigte Fettsäuren. Kombiniert man sie untereinander, ergeben sich hochwertigere Eiweisszusammensetzungen. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn Linsen, Kichererbsen oder Soja mit Getreide gegessen werden, so wie bei einem Gemüsecurry. Oder Getreide mit Samen, Nüsse in einem Fruchtbrot. Ideal sind auch Birchermüsli oder Rösti mit Spiegelei.

Für die ausreichende Zufuhr von Vitamin B12 und D werden auf die Dauer Supplemente empfohlen. Omega-3 Fettsäuren, die vor allem in Fischen vorkommen, findet man in Raps-, Lein- und Baumnussöl sowie in Mikroalgen.

Der ausgewogene Teller

Damit der Körper Eisen aufnehmen kann, soll auch auf eine ausreichende Zufuhr von Vitamin C geachtet werden. Der Mineralstoff selber findet sich in Soja, Schwarzwurzeln, Spinat, Erbsen, Nüssen. Veganer sollten für eine ausreichende Calciummenge zudem Broccoli, Spinat, Mandeln, Sesam essen und calciumreiches Mineralwasser trinken.

Auf dem Markt gibt es immer mehr «Fleischersatzprodukte». Veggi-Nuggets oder -Bratwürste sind hochverarbeitete Produkte. Sie sollten nicht jeden Tag gegessen werden, weil sie oft Zusatzstoffe und einen hohen Salz- und Fettgehalt aufweisen.

Um eine Ahnung zu erhalten, wie sich der Teller bei vegetarischer oder veganer Ernährung ausgewogen zusammensetzt, empfiehlt es sich, Rezepte des «ausgewogenen Tellers» zu kochen: www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/ausgewogener-teller/

