

Ulrich Neumeister

VEGGIE WAHN

EINE AUFARBEITUNG
DER IRRTÜMER
UND MISSVERSTÄNDNISSE
DES VEGETARISMUS



Ernährungsformen, nur sind sie nicht so bekannt und nicht gerade populär, weil sie im Grunde genau das Gegenteil sind von dem, was die Vegetarier machen.

In Vegetarier-Kreisen ist es üblich, etwaige Zweifel an der vegetarischen Ernährung mit dem Hinweis abzutun, dass es genügen würde, auf eine „ausgewogene“ Ernährung zu achten, um gesund zu bleiben. Schon hier offenbart sich ein Denkfehler: Wenn das Kriterium für eine ausgewogene Ernährung darin besteht, dass die Bandbreite an Lebensmitteln, die wir zu uns nehmen, möglichst groß ist, dann ist eine omnivore Mischkost logischerweise gesünder als jede Form einer vegetarischen Ernährung. Ein erhebliches Manko des Vegetarismus besteht auch in der Angewohnheit seiner Anhänger, dass sie in ihrem Denken zu sehr auf Nährstoffe fixiert

sind. Dabei übersehen sie andere Dinge, die viel wichtiger sind.

Neulich fragte mich z. B. ein Veganer, ob ich ihm erklären könne, welcher Nährstoff meiner Ansicht nach fehlen würde, wenn man Kinder vegan ernährt. Ich habe ihm daraufhin geantwortet, dass seine Fragestellung falsch ist: Der Mensch kann sich nicht nur von Nährstoffen und Vitaminen ernähren – das ist der größte Irrtum des Veganismus. Obwohl Veganer immer wieder behaupten, die Vitamin-B₁₂-Versorgung sei das einzig Kritische an ihrer Ernährung, so ist das nicht richtig. Es gibt noch andere, wesentlich schwerwiegendere Nachteile einer veganen Kost, nur sind diese weitestgehend unbekannt. Und im Gegensatz zu Vitamin B₁₂ hilft in deren Fall auch keine Supplementierung. Der in Veganer-Kreisen

mit am häufigsten zitierte Satz stammt aus dem Positionspapier der AND (Academy of Nutrition and Dietetics, also der amerikanischen Gesellschaft der Diätassistenten, vormals ADA) über vegetarische Ernährungsformen und lautet folgendermaßen: „Gut geplante vegane und andere Formen der vegetarischen Ernährung sind für alle Phasen des Lebenszyklus geeignet, einschließlich Schwangerschaft, Stillzeit, frühe und späte Kindheit und Adoleszenz.“ [1] Mit solchen vermeintlich wissenschaftlich fundierten Aussagen lässt sich jeder Zweifler des Veganismus mundtot machen.

Der Haken daran ist jedoch: Wie soll man eine Ernährung „gut planen“ können, wenn wesentliche Grundannahmen des Vegetarismus falsch sind? Ein Architekt kann

ja auch kein Haus planen, wenn er für das Fundament die falschen Maße verwendet. Der Trick der Veganer, dieser Problematik auszuweichen, ist, zu sagen, dass man halt etwas falsch gemacht hat, wenn ein Veganer krank wird. Allerdings ist die vegane Ernährung an sich falsch, deshalb kann man sich noch so sehr um eine „ausgewogene“ vegane Ernährung bemühen – langfristig kann das nur schiefgehen. Aber auch der gewöhnliche Vegetarier ist nicht viel besser dran, weil die gesamte Vegetarier-Bewegung auf falschen Grundannahmen beruht. Welche das genau sind, werde ich in diesem Buch eingehend erläutern.

Der Vegetarismus präsentiert sich in der Öffentlichkeit als eine moderne und zeitgemäße Ernährungsform, aber ernährungsphysiologisch betrachtet basiert er

auf lauter antiquierten Vorstellungen. Wie passt das zusammen? Entweder etwas ist modern und zeitgemäß oder hoffnungslos veraltet – beides zusammen geht nicht. Und einfach die Augen zu verschließen vor einer längst überfälligen Aufarbeitung derjenigen Ernährungsmythen, welche sich gerade die Vegetarier auf ihre Fahnen geschrieben haben, ist auch keine Lösung.

Wir sind heute im Bereich Ernährung mit einer dramatischen Fehlentwicklung konfrontiert, von der mehr oder weniger alle Menschen betroffen sind, am meisten jedoch die Vegetarier und Veganer. Um das zu verstehen, würde es genügen, sich mal mit den geschichtlichen Hintergründen zu befassen, die zu den mittlerweile gängigen Ernährungsempfehlungen geführt haben. Denn nur in diesem Kontext wird