

SPEZIELLE VEGANE ERNÄHRUNGSFORMEN

Vegane Ernährung bedeutet also, sich rein pflanzlich zu ernähren und alle Produkte tierischen Ursprungs zu meiden. Sie kann wiederum mit andern Ernährungsformen kombiniert werden, die zum Beispiel auf die Art der Zubereitung abzielen oder auch auf den Anteil der Makronährstoffe wie Kohlenhydrate und Fette. Wahrscheinlich hast du von einigen der im Folgenden beschriebenen Ernährungsformen schon gehört, sie können auch mit einer normalen Mischkost verbunden sein.

Jede Ernährungsform folgt ihren eigenen Regeln, doch eines haben alle gemeinsam: Es ist darauf zu achten, dass alle wichtigen Nährstoffe aufgenommen werden, damit keine Mangelerscheinungen auftreten.



Gemüse, Obst und Salat schmecken und sind gesund – ob roh oder gegart.

Rohkost

Die wohl gängigste Definition für die Rohkost-Ernährung, die auch heute noch als wissenschaftlicher Standard gilt, stammt aus der Rohkost-Studie der Justus-Liebig-Universität Gießen (1996–1998). Demnach handelt es sich bei Rohkost um eine Kostform, »die weitgehend oder ausschließlich unerhitzte pflanzliche (teilweise auch tierische) Lebensmittel enthält. Es werden auch Lebensmittel einbezogen, die verfahrensbedingt erhöhten Temperaturen ausgesetzt sind (z. B. kalt geschleuderter Honig und kalt gepresste Öle), ebenso Lebensmittel, bei deren Herstellung eine gewisse Hitzezufuhr erforderlich ist (z. B. Trockenfrüchte, -fleisch, -fisch und bestimmte Nussarten). Außerdem können kalt geräucherte Erzeugnisse (z. B. Fleisch und Fisch) sowie essig- und milchsaurer Gemüse Bestandteil der Rohkost sein.«

Die Rohkost-Ernährung basiert auf dem Gedanken, dass die Lebensmittel bis maximal 42 °C erhitzt werden dürfen, da sonst wichtige Vitamine und Nährstoffe zerstört werden. Manche Nährstoffe sind tatsächlich temperaturempfindlich, doch bei anderen kann durch das Erhitzen die Bioverfügbarkeit steigen. Dennoch gilt Rohkost aufgrund des hohen Anteils an Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen als gesund. Sie kann dabei helfen, gesundheitliche Beschwerden wie chronische Verstopfung oder Darmträgheit zu verbessern. Nicht bewiesen ist jedoch, dass eine Rohkost-Ernährung Krebs vorbeugen oder sogar heilen kann. Bei der Kombination von veganer und Rohkost-Ernährung ist insbesondere auf die ausreichende Versorgung mit Eiweiß zu achten, da Fleisch und Fisch nicht erlaubt sind und die proteinreichen Hülsenfrüchte nicht roh verzehrt werden können. Unstrittig ist: Jede ausgewogene Ernährung sollte auch Rohkost enthalten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt täglich drei Portionen Gemüse (400 g) und zwei Portionen Obst (250 g). Bei dem Gemüse sollte die Hälfte Rohkost bzw. Salat sein.

High Carb

Bei der High-Carb-Diät werden reichlich Kohlenhydrate gegessen – aber nur pflanzliche, die zudem fettarm auf den Teller kommen. Ungefähr 80 Prozent der Gesamtenergie sollten aus Kohlenhydraten stammen. Die Ernährung basiert auf unverarbeiteten stärkehaltigen Lebensmitteln wie Kartoffeln, Reis, Mais oder Hülsenfrüchten. Weißmehl und Zucker enthalten zwar auch viele Kohlenhydrate, sind aber zu vermeiden. Fettreiche Lebensmittel wie Nüsse, Samen, Oliven und Avocados sind erlaubt, wobei es keine reinen Speisefette in Form von Ölen sein dürfen.

Eine kohlenhydratbetonte Ernährung scheint für gesunde Menschen durchaus langfristig umsetzbar zu sein, nicht aber für Menschen mit gestörtem Stoffwechsel. Dazu zählen Adipöse, Diabetiker oder Personen mit einer Fettleber. Hier sollte der Anteil an Kohlenhydraten geringer und dafür der Anteil an Proteinen höher sein.

Einer der häufigsten Kritikpunkte ist der geringe Fettanteil, besonders das Weglassen gesunder Pflanzenöle wie Leinöl oder Olivenöl. Dadurch könnte ein Mangel an Omega-3-Fettsäuren entstehen, der langfristig einen negativen Effekt auf die Gesundheit hat. Auch ist unbedingt auf eine ausreichende Proteinzufuhr zu achten. Hülsenfrüchte sind dafür eine gute Quelle.



GUT ZU WISSEN

Die englische Bezeichnung für Kohlenhydrate lautet »carbohydrates«, kurz »carbs«. Sie gehören zu den Makronährstoffen, die uns Energie liefern und unverzichtbar sind. Mehr zu den wichtigen Nährstoffen in unserer Ernährung erfährst du ab [≥](#).

Low Carb

Es gibt keine eindeutig Definition für eine Low-Carb-Ernährung, aber in den meisten Fällen wird darunter eine Diät verstanden, bei der am Tag nicht mehr als 150 Gramm Kohlenhydrate aufgenommen werden. Bei einer täglichen Kalorienzufuhr von 2 000 Kilokalorien entspricht das etwa 30 Prozent. Das ist deutlich weniger, als die DGE empfiehlt: Danach sollte der Kohlenhydratanteil über 50 Prozent der Gesamtkalorien betragen.

Trotzdem ist die Low-Carb-Ernährung für viele Menschen gesund und kann empfohlen werden. Bei einer rein pflanzlichen Ernährungsweise fallen Milchprodukte, Fisch und Fleisch weg, es gibt aber trotzdem eine große Auswahl an geeigneten Lebensmitteln.

- Viele Gemüsesorten sind kohlenhydratarm, darunter Tomaten, Blumenkohl, Auberginen, Brokkoli, Paprika, grünes Blattgemüse und Rosenkohl.
- Frische Beeren enthalten im Vergleich zu anderem Obst wenig Kohlenhydrate.
- Fettreiche Früchte wie Avocados und Oliven sind sehr gesund und haben einen hohen Fett- und gleichzeitig niedrigen Kohlenhydratgehalt.
- Außerdem sind Walnüsse, Mandeln, Leinsamen und Chiasamen sowie Tofu zu empfehlen.

Ketogen

Bei der ketogenen Ernährung werden pro Tag maximal 50 Gramm Kohlenhydrate und moderate Mengen Eiweiß gegessen. Fett ist der Fokus und liefert den größten Anteil an Kalorien. Da sehr wenige Kohlenhydrate gegessen werden, entsteht kein Überschuss und der Körper lagert kein Glykogen ein ([≥](#)). Braucht der Körper nun Energie, bezieht er sie aus den Fettdepots (Ketose).

Bei der ketogenen Ernährung ist Kontrolle sehr wichtig. Als Langzeit-Ernährungsform ist sie eher nicht geeignet, sie sollte nur über einen bestimmten Zeitraum befolgt werden. Es ist sinnvoll, die Kohlenhydratzufuhr langsam zu reduzieren und nach dem Ende der Keto-Diät die Kohlenhydratmenge langsam wieder zu erhöhen.

Gute Fettquellen in der ketogenen Ernährung sind Kokosnuss (Kokosmilch, Kokosflakes), Mandeln (Mandeldrink, Mandelmus), Walnüsse, Avocado, Samen (Leinsamen, Hanfsamen, Chiasamen, Sesamsamen), Paranüsse, Macadmanüsse und Oliven. Als Öle werden Olivenöl, Leinöl, Kokosöl, MCT-Öl, Rapsöl, Kürbiskernöl und Mandelöl empfohlen. Gute Eiweißquellen sind Soja (Tofu, Tempeh), Brokkoli, grünes Blattgemüse (Blattspinat, Grünkohl), Hanfsamen und Hanfprotein sowie Lupinen.



Ob High Carb, Low Carb oder Rohkost – auf Genuss muss nicht verzichtet werden.

Fruganismus

Frutarier oder Fruganer verzehren nur Lebensmittel, bei deren Ernte die Pflanze nicht beschädigt wird. Dazu zählen Obst, Nüsse und Samen, aber auch manche Getreidesorten und bestimmtes Gemüse. Getreide wird ausgeschlossen, weil es in Monokulturen angebaut wird. Knollen oder Wurzeln wie Kartoffeln oder Zwiebeln sind ebenfalls nicht erlaubt. Manche Frutarier versuchen sogar, nur Obst, das von selbst vom Baum gefallen ist, zu verzehren.

Als Grund für die Ernährungsform wird oft das Leben in Einklang mit der Natur genannt. Aber diese starke Einschränkung hat möglicherweise gesundheitlich negative Folgen. Zwar gibt es einige Beispiele von Frutariern, die laut eigener Aussage keine Defizite haben. Dennoch warnen Mediziner und Ernährungsfachkräfte vor dieser Ernährungsweise. Je stärker die Einschränkung, desto wahrscheinlicher tritt ein Nährstoffmangel auf.

WAS IN DEN LEBENSMITTELN STECKT

Makronährstoffe? Mikronährstoffe? Was steckt hinter diesen Begriffen und wie wichtig sind sie für unsere Gesundheit? In diesem Kapitel erfährst du alles über die verschiedenen Bestandteile unserer Nahrung, welche Aufgaben und Funktionen sie haben, was sie für unsere Gesundheit bedeuten und wie du dich mit allem gut versorgst.

In unseren Lebensmitteln befinden sich alle Nährstoffe, die der Körper braucht, um zu funktionieren und gesund zu bleiben. Sie werden in zwei große Gruppen eingeteilt: in Makronährstoffe und Mikronährstoffe. Um deutlich zu machen, was sich hinter diesen Begriffen verbirgt, machen wir einen kleinen Exkurs in die Ernährungsphysiologie.

- Die Makronährstoffe sind die Komponenten in unserer Ernährung, die Energie liefern: Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß.
- Zu den Mikronährstoffen zählen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe. Sie liefern keine Energie, sind aber wichtig für zahlreiche Vorgänge im Organismus und daher unentbehrlich.

MAKRONÄHRSTOFFE

Ein natürliches Lebensmittel enthält immer alle drei Makronährstoffe, jedoch in unterschiedlichen Anteilen. Manche Lebensmittel enthalten mehr Kohlenhydrate und weniger Fett, andere wiederum viel Eiweiß, viel Fett und kaum Kohlenhydrate.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate dienen in unserem menschlichen Organismus primär als Brennstoffe – sie liefern Energie – und als Energiespeicher. Die Energie wird in Form von Glykogen in unserer Leber und Muskulatur gespeichert. Bei Kohlenhydraten handelt es sich im chemischen Sinn um Zucker. Abhängig von der Anzahl der miteinander verbundenen Zuckermoleküle unterscheidet man zwischen Einfach-, Zweifach- und Mehrfachzucker.

- **Einfachzucker** (Monosaccharide): Glukose (Traubenzucker), Fruktose (Fruchtzucker) und Galaktose (Schleimzucker). Einfachzucker findet man zum Beispiel in Früchten oder Süßigkeiten.
- **Zweifachzucker** (Disaccharide): Saccharose (Haushaltszucker), Laktose (Milchzucker) und Maltose (Malzzucker). Unser Haushaltszucker ist ein Zweifachzucker, er befindet sich unter anderem in Ahornsirup.
- **Mehrfachzucker** (Polysaccharide): Amylose, Amylopectin und Glykogen. Diese Zucker kommen zum Beispiel in Getreiden und Kartoffeln vor, aber auch in der Muskulatur und in der Leber, die als Glykogenspeicher dienen.