



## Gute Gründe für eine vegane Ernährung

Mehr als 1.000 Tiere verspeist jeder Deutsche im Laufe seines Lebens: unter anderem vier Rinder, zwölf Gänse, 46 Schweine und 945 Hühner; dabei sind Fische und andere Meerestiere noch nicht einmal eingerechnet.<sup>13</sup> Ein Großteil dieser Tiere wird unter nicht tiergerechten Bedingungen gezüchtet, gehalten, transportiert und geschlachtet. Auch Milchkühe kommen nach etwa vier bis fünf Jahren zum Schlachter, dann ist ihr auf Hochleistung gezüchteter Körper am Ende. Damit sie überhaupt Milch geben, werden Milchkühe einmal jährlich künstlich befruchtet; ihre männlichen Kälber gehen meist sofort in die Mast.<sup>14</sup> Legehennen werden nach etwa 12–15 Monaten geschlachtet, wenn ihre Legeleistung nachlässt. Und etwa 48 Millionen männliche Küken werden jährlich in Deutschland direkt nach dem Schlüpfen zerstückelt oder vergast, weil sie keine Eier legen können und als Hybridzüchtung auch nicht zur Fleischmast taugen.<sup>15</sup> Viele Gründe für immer mehr Menschen, sich vegan zu ernähren.

Die weltweite Tierhaltung zur Erzeugung von Fleisch, Milch und Eiern stößt mehr Treibhausgase aus als der globale Verkehrssektor – also alle Autos, Schiffe, Flugzeuge und Züge zusammen.<sup>16,17</sup> In Deutschland entfallen etwa 36 % der Klimagase im durchschnittlichen Lebensmittelkorb auf Fleisch und Wurst, weitere 28 % auf Milch und Milchprodukte.<sup>18</sup> Durch eine vegetarische Ernährung können wir etwa ein Drittel und durch eine vegane Ernährung etwa die Hälfte unserer Treibhausgasmenge im Ernährungsbereich einsparen.<sup>19</sup>

Für die Erzeugung unserer Lebensmittel verbraucht jeder Deutsche etwa 3.900 Liter Wasser – pro Tag.<sup>20</sup> Tierische Lebensmittel sind dabei deutlich wasserintensiver als pflanzliche, vor allem wegen des Wasserbedarfs der Futtermittel. Allein für die Herstellung von einem Kilogramm Rindfleisch werden etwa 15.500 Liter benötigt, davon 15.300 Liter für die Futterpflanzen.<sup>21</sup> Wer sich vegetarisch ernährt, kann seinen persönlichen Wasserfußabdruck im Ernährungsbereich um mehr als ein Drittel, bei veganer Ernährung um mehr als die Hälfte verringern.<sup>22</sup>

Etwa ein Drittel der weltweiten Ackerflächen wird für den Anbau von Futtermitteln, wie Soja und Getreide, in Anspruch genommen – um unsere Mastschweine, Rinder und Hühner zu füttern.<sup>23</sup> Diese Flächen könnten auch direkt der Ernährung der Weltbevölkerung dienen. Zudem ist der Umweg über Tiere auch eine riesige Verschwendung von Nahrungsenergie, denn nur ein kleiner Teil der in den Futtermitteln enthaltenen Kalorien ist im erzeugten Fleisch, der Milch oder den Eiern enthalten. Der Großteil geht über den Stoffwechsel der Tiere und zum Aufbau nicht-fleischlicher Körpergewebe wie Knochen und Sehnen verloren. Je nach Tierart betragen diese Kalorienverluste zwischen 87 % (Geflügelfleisch) und 97 % (Rindfleisch).<sup>24</sup> Würden wir das heute als Futtermittel ver(sch)wendete Soja und Getreide direkt der menschlichen Ernährung zur Verfügung stellen, stünden uns global 70 % mehr Nahrungskalorien zur Verfügung. Damit könnten wir bereits heute vier Milliarden Menschen mehr ernähren als derzeit auf der Erde leben.<sup>25</sup>

Aber auch die Gesundheit profitiert von einer veganen Ernährung. So zeigen zahlreiche Studien, dass Veganer (und Vegetarier) schlanker sind, einen niedrigeren Blutdruck haben und seltener an Typ-2-Diabetes sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden und sterben. Auch das Krebsrisiko ist leicht verringert. Dabei ist der insgesamt gesündere Lebensstil von Veganern bereits statistisch berücksichtigt. Richtig durchgeführt, bietet eine vollwertige vegane Ernährung eine gute Versorgung mit den meisten Nährstoffen. Auf kritische Nährstoffe, vor allem Vitamin B<sub>12</sub>, muss hingegen besonders geachtet werden.<sup>26</sup> Das gilt vor allem für Lebensphasen mit erhöhtem Nährstoffbedarf, wie Schwangerschaft, Stillzeit und Kindheit.

## Literatur

- 1 The Dietetic Reformer and Vegetarian Messenger (1884): Vol XI. p. 237
- 2 Davis J. (o. J.): The first vegan cookbook – New York 1874. (<https://ivu.org/index.php/blogs/john-davis/101-the-first-vegan-cookbook-new-york-1874>) (abgerufen 04.06.2021)
- 3 Vegan Society (2016): History of the word vegan. (<http://vegansociety.today>) (abgerufen 04.06.2021)
- 4 Grube A (2009): Vegane Lebensstile. Ibidem, Stuttgart, 3. Aufl.
- 5 Janssen M, Busch C, Rodiger M, Hamm U (2016): Motives of consumers following a vegan diet and their attitudes towards animal agriculture. *Appetite* 105, 643–651
- 6 Kerschke-Risch P (2015): Vegane Ernährung: Motive, Einstieg und Dauer – Erste Ergebnisse einer quantitativen sozialwissenschaftlichen Studie. *Ernähr Umsch* 62 (6), 98–103
- 7 Skopos Group (2016): 1,3 Millionen Deutsche leben vegan. ([www.skopos-group.de/news/13-millionen-deutsche-leben-vegan.html](http://www.skopos-group.de/news/13-millionen-deutsche-leben-vegan.html)) (abgerufen 04.04.2021)
- 8 ProVeg international (2019): Vegan-Trend: Zahlen und Fakten zum Veggie-Markt. (<https://proveg.com/de/pflanzlicher-lebensstil/vegan-trend-zahlen-und-fakten-zum-veggie-markt/>) (abgerufen 04.06.21)
- 9 Kessler CS, Holler S, Joy S, Dhruva A, Michalsen A, Dobos G et al. (2016): Personality profiles, values and empathy: differences between lacto-ovo-vegetarians and vegans. *Forsch Komplementmed* 23 (2), 95–10
- 10 Kerschke-Risch P (2015): Vegan diet: motives, approach and duration. *Ernähr Umsch* 62 (6), 98–103
- 11 Bioland (2018): Zusatzstoffe. Vergleich der Bioland-Richtlinien und der EG-Bio-Verordnung. ([www.bioland.de/fileadmin/user\\_upload/Verband/Dokumente/Richtlinien\\_fuer\\_Erzeuger\\_und\\_Hersteller/Vergleich\\_Richtlinien\\_Bioland-EU.pdf](http://www.bioland.de/fileadmin/user_upload/Verband/Dokumente/Richtlinien_fuer_Erzeuger_und_Hersteller/Vergleich_Richtlinien_Bioland-EU.pdf)) (abgerufen 04.06.2021)
- 12 Demeter (2020): Richtlinien 2020 ([www.demeter.de/sites/default/files/richtlinien/richtlinien\\_gesamt.pdf](http://www.demeter.de/sites/default/files/richtlinien/richtlinien_gesamt.pdf)) (abgerufen 04.06.2021)
- 13 Welt (2015): So viele Tiere isst der Deutsche in seinem Leben. ([www.welt.de/vermischtes/article4686846/So-viele-Tiere-isst-der-Deutsche-in-seinem-Leben.html](http://www.welt.de/vermischtes/article4686846/So-viele-Tiere-isst-der-Deutsche-in-seinem-Leben.html)) (abgerufen 04.06.2021)
- 14 Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt (o. J.): Milchkühe. (<https://albert-schweitzer-stiftung.de/massentierhaltung/milchkuehe>) (abgerufen 22.04.2021)
- 15 Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt (o. J.): Legehennen. (<https://albert-schweitzer-stiftung.de/massentierhaltung/legehennen>) (abgerufen 04.06.2021)
- 16 FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) (2017): Global livestock environmental assessment model (GLEAM) – results. ([www.fao.org/gleam/results/en/](http://www.fao.org/gleam/results/en/)) (abgerufen 04.06.2021)
- 17 EPA (US Environment Protection Agency) (2016): Global greenhouse gas emissions data → Global emissions by economic sector. ([www.epa.gov/ghgemissions/global-greenhouse-gas-emissions-data](http://www.epa.gov/ghgemissions/global-greenhouse-gas-emissions-data)) (abgerufen 04.06.2021)
- 18 WWF (World Wide Fund For Nature) (2015): Nahrungsmittelverbrauch und Fußabdrücke des Konsums in Deutschland. ([http://mobil.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/WWF\\_Studie\\_Nahrungsmittelverbrauch\\_und\\_Fussabdruck\\_des\\_Konsums\\_in\\_Deutschland.pdf](http://mobil.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/WWF_Studie_Nahrungsmittelverbrauch_und_Fussabdruck_des_Konsums_in_Deutschland.pdf)) (abgerufen 04.06.2021)
- 19 Meier T (2014): Umweltschutz mit Messer und Gabel: Der ökologische Rucksack der Ernährung in Deutschland. Oekom, München
- 20 WWF (World Wide Fund for Nature) Deutschland (Hrsg.) (2009): Der Wasser-Fußabdruck Deutschlands. Frankfurt. S. 11
- 21 Mekonnen MM, Hoekstra AY (2010): The green, blue and grey water footprint of farm animals and animal products. *Value of Water Res. Rep. Ser.* 48. UNESCO-IHE, Delft. p. 29
- 22 Hoekstra AY (2012): The hidden water resource use behind meat and dairy. *Anim Front* 2 (2), 3–8
- 23 FAO (Food and Agriculture Organization) (2006): Livestock's long shadow. (<http://www.fao.org/3/a0701e/a0701e.pdf>) (abgerufen 04.06.2021)
- 24 Shepon A, Eshel G, Noor E, Milo R (2016): Energy and protein feed-to-food conversion efficiencies in the US and potential food security gains from dietary changes. *Environ Res Lett* 11 (10), 105002
- 25 Cassidy ES, West PC, Gerber JS, Foley JA (2013): Redefining agricultural yields: from tonnes to people nourished per hectare. *Environ Res Lett* 8, 034015 (8pp)
- 26 Leitzmann C, Keller M (2020): Vegetarische und vegane Ernährung. Verlag Eugen Ulmer, Stuttgart, 4. Aufl.
- 27 Mensink GBM, Lange Barbosa C, Brettschneider A-K (2016): Verbreitung der vegetarischen Ernährungsweise in Deutschland. *JoHM – RKI* 1 (2), 1–12
- 28 Cordts A, Spiller A, Nitzko S, Grethe H, Duman N (2013): Imageprobleme beeinflussen den Konsum. *Fleisch Wirtschaft* (7), 59–63
- 29 Pfeiler TM, Egloff B (2018): Examining the "Veggie" personality: results from a representative German sample. *Appetite* 120, 246–255
- 30 Hopp M, Keller T, Lange S, Epp A, Lohmann M, Böhl G-F (2017): Vegane Ernährung als Lebensstil: Motive und Praktizierung: Abschlussbericht, BfR, Berlin



# 2 Vegane Vollwert- Ernährung

Eine vegane Ernährung kann sehr gesundheitsfördernd sein. Voraussetzung dafür ist, dass eine abwechslungsreiche und vollwertige Lebensmittelauswahl erfolgt. Wer nur Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier weglässt, aber ansonsten viele Fertiggerichte und veganes Fast Food konsumiert, tut seiner Gesundheit keinen großen Gefallen. Außerdem gilt es, auf eine ausreichende Zufuhr der kritischen Nährstoffe einer rein pflanzlichen Ernährung (siehe Kap. 3) zu achten. Eine Orientierung an den Empfehlungen der Vollwert-Ernährung hilft dabei, sich auch vegan optimal zu versorgen.

Heute sind viele Lebensmittel, die es im Supermarkt zu kaufen gibt, stark verarbeitet. Dabei gehen wertvolle Inhaltsstoffe verloren. In der Vollwert-Ernährung werden hingegen Lebensmittel bevorzugt, die noch ihren „vollen Wert“ haben: Vollkornprodukte statt Auszugsmehl, frisches Gemüse und Obst statt Konserven und Fertigprodukte, Pellkartoffeln statt Pommes frites oder Kartoffelchips usw.

Die Prinzipien der Vollwert-Ernährung sind schon seit der Antike bekannt. Verknüpft mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen wurde daraus die *Gießener Konzeption der Vollwert-Ernährung* entwickelt. Sie ist definiert als „eine überwiegend pflanzliche (lacto-vegetabile) Ernährungsweise, bei der gering verarbeitete Lebensmittel bevorzugt werden. Gesundheitlich wertvolle, frische Lebensmittel werden zu genussvollen und bekömmlichen Speisen zubereitet (...)“.<sup>1,8</sup> Nichts anderes steckt übrigens hinter dem neuen Ernährungstrend des Clean Eating, sozusagen „Vollwert 2.0“.<sup>2</sup> Die „klassische“ Vollwert-Ernährung gibt es in