

## Ernährungsmythen entlarvt: Was Konsument:innen über pflanzenbasierte Kost wissen sollten

Ernährungswissenschaftler Dr. Malte Rubach klärt Mythen über Fleisch, vegetarische und vegane Ernährung auf und gibt Einblicke in gesunde Essgewohnheiten.



*Bevor man zu Fleischerstzprodukten greift - lieber gleich echte, proteinreiche Hülsenfrüchte essen, meint der Experte. © Unsplash / Monika Borys*

In der heutigen Zeit, wo Ernährung immer mehr zum „Spaltpilz“ der Gesellschaft wird, kochen die Gemüter hoch. Der Diskurs dreht sich vor allem um die Frage, was gesund ist und welche Rolle Fleisch dabei spielt. Ernährungsspezialisten und Konsument:innen ringen miteinander und der gesellschaftlicher Wandel heizt die Debatte. Doch wie kann man als „Normalverbraucher“ angesichts der unterschiedlichen Meinungen und Trends da überhaupt durchblicken? Hier ein Blick auf die aktuellen Mythen rund um die **pflanzenbasierte**

**Ernährung**, unterstützt durch die Expertise von Ernährungswissenschaftler **Dr. Malte Rubach**.



*Dr. Malte Rubach, Ernährungswissenschaftler und Buchautor. © Techniker-Krankenkasse*

In Deutschland sind mittlerweile rund zwölf Prozent der Bevölkerung **Vegetarier** oder **Veganer**. Dabei werfen Vegetarier den Fleischessern oft vor, nicht genug Rücksicht auf **Tierwohl** und **Umwelt** zu nehmen. Die **Fleischliebhaber** hingegen warnen eindringlich davor, die gesundheitlichen Vorteile tierischer Produkte zu ignorieren. Wie sollte man sich also ernähren? Dr. Rubach hat dies in seinem Buch „**Die größten Plant-Based Ernährungsmythen**“ detailliert untersucht. Die Ergebnisse sind aufschlussreich und sollten auch für das österreichische Fleischerhandwerk und seine Kunden von Interesse sein.

## **Missverständnisse über pflanzenbasierte Ernährung klären**

Ein häufiger Mythos betrifft die **Nährstoffversorgung** durch

pflanzenbasierte Kost. Dr. Rubach stellt klar: „Wir ernähren uns in Deutschland bereits zu 62 Prozent pflanzenbasiert und sind weitgehend gut mit Nährstoffen versorgt.“ Ein Risiko für Nährstoffmangel entstehe vor allem dann, wenn eine vegane Ernährung nicht bewusst gestaltet wird. Insbesondere Kinder, Schwangere und Sportler sollten tierische Produkte nicht gänzlich aus der Ernährung streichen.

Die zweite weit verbreitete Annahme, dass **Soja** Brustkrebs verursache, wird ebenfalls widerlegt. Dr. Rubach erklärt, dass eine normale Sojaaufnahme in der deutschen Ernährung unbedenklich und sogar gesund ist. Statistiken zeigen, dass in Japan, wo die Sojaaufnahme viel höher ist, weniger Frauen an Brustkrebs erkranken als in Deutschland.

Ein weiterer häufig gehörter Mythos besagt, dass pflanzenbasierte Ernährung Verdauungsprobleme verursacht. Zwar kann es anfänglich zu Blähungen kommen, aber bei kontinuierlichem Konsum von pflanzlichen Lebensmitteln kann die Verdauung tatsächlich gefördert werden.

## **Gesundheitliche Vorteile und Mythen rund um pflanzliche Ernährung**

Dr. Rubach weist darauf hin, dass die Annahme, pflanzenbasierte Ernährungsweisen würden vor **Krebs** schützen, nicht vollständig stimmt. Viel entscheidender sind andere Lebensfaktoren wie Bewegung und genetische Disposition. Zudem sollte bei der Ernährung auf die Qualität der Lebensmittel geachtet werden, da weniger **rotes Fleisch** zwar wünschenswert ist, andere Risikofaktoren wie verarbeiteten Zuckerkonsum ebenfalls berücksichtigt werden müssen.

Ein weiteres Missverständnis ist die Annahme, dass eine pflanzenbasierte Ernährung automatisch zu Gewichtsverlust führt. Fakt ist, dass der Anstieg der Übergewichtigen trotz höherem Obst- und Gemüseverzehr weiterhin zunimmt. Die Ursache liegt in einer nicht kalorienkontrollierten Zufuhr von pflanzlichen Nahrungsmitteln.

Der Verzehr von pflanzlichen Fetten anstelle von tierischen Fetten ist nicht immer gesundheitlich vorteilhaft, wie Rubach erklärt. **Margarine** ist nicht generell gesünder als **Butter**, es gibt keinen zwingenden Grund, auf derartige Alternativen aus gesundheitlichen Gründen umzusteigen.

Was die Verwendung von **Fleischersatz** betrifft, stellt Rubach klar, dass diese Produkte oftmals nicht die gleiche ernährungsphysiologische Wertigkeit aufweisen wie echtes Fleisch. Daher empfiehlt er, direkt zu proteinreichen pflanzlichen Quellen wie **Erbsen** oder Soja zu greifen.

Abschließend macht Dr. Rubach deutlich, dass weder ausschließliche pflanzenbasierte Ernährungsweisen noch der übermäßige Konsum von tierischen Produkten für die Nachhaltigkeit alleine verantwortlich gemacht werden sollten. Die Diskussion um die Ernährung müsse breiter gefasst werden, um zehn Milliarden Menschen in der Zukunft nachhaltig ernähren zu können.

Die Marktentwicklungen in der Fleischbranche und die Veränderungen im Konsumverhaltenst müssen auch aus Sicht des regionalen Fleischerhandwerks betrachtet werden. Hier überzeugt die Qualität der Produkte, die Wertschöpfung bleibt vor Ort, und das Tierwohl wird in allen Produktionsschritten sichergestellt. Dies ist ein Aspekt, der nicht nur für die Gesundheit der Konsumenten, sondern auch für die Stärkung der heimischen Landwirtschaft von Bedeutung ist.

**Besuchen Sie uns auf: [fleischundco.at](http://fleischundco.at)**