# COPLANT-Studie: Was passiert, wenn du dich pflanzenbasiert ernährst?

Die COPLANT-Studie untersucht, wie sich vegane, vegetarische und pescetarische Ernährung langfristig auf die Gesundheit auswirken – mit bis zu 20 Jahren Beobachtungszeit.

*Bild: Pixabay*

## Was passiert, wenn man auf eine pflanzenbasierte Ernährung umstellt?

Diese Frage stellen sich immer mehr Menschen, denn viele reduzieren oder streichen Fleisch und andere tierische Produkte aus ihrer Ernährung. Die Gründe dafür sind vielfältig: vom Tierschutz über Klimaschutz bis hin zum Wunsch nach besserer Gesundheit. Obwohl pflanzenbasierte Ernährung an Beliebtheit gewinnt, ist es nicht immer leicht, dauerhaft dabei zu bleiben.

Viele Menschen kehren mit der Zeit zu ihrer ursprünglichen Ernährungsweise zurück – oft deshalb, weil es ohne gute Planung und Nahrungsergänzung schwierig sein kann, sich ausgewogen zu ernähren. In manchen Fällen können Nährstoffmängel zu gesundheitlichen Problemen führen – vor allem dann, wenn wichtige **Nährstoffe** wie Vitamin B12 oder Jod vernachlässigt werden. Deutschlands bisher größte Ernährungsstudie, die **COPLANT-Studie**, soll nun untersuchen, was genau passiert, wenn Menschen auf pflanzenbasierte Ernährung umsteigen – und wie sich diese Entscheidung langfristig auf die Gesundheit auswirkt.

## Warum pflanzenbasiert nicht automatisch gesund ist

In der aktuellen Folge des Wissenschaftspodcasts „Risiko“ des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) betont Professorin Cornelia Weikert, eine renommierte Ernährungsexpertin des BfR, dass der Verzicht auf Fleisch allein nicht automatisch zu einer gesünderen Ernährung führt. Sie erklärt, dass auch eine pflanzenbasierte Kost unausgewogen sein kann – insbesondere dann, wenn sie stark auf hochverarbeitete Produkte zurückgreift, die viel Zucker, Salz oder Fett enthalten, aber nur wenige Vitamine und Spurenelemente.

Fleisch und Fisch sind reich an essenziellen Nährstoffen. Ihr Weglassen kann daher das Risiko für Mangelerscheinungen erhöhen. Besonders im Blick behalten sollte man Vitamin B12, das in pflanzlichen Lebensmitteln kaum vorkommt. Es ist wichtig für die **Blutbildung** und verschiedene Stoffwechselprozesse. Wer sich vegetarisch oder vegan ernährt, sollte daher unbedingt auf eine ausgewogene Nährstoffzufuhr achten – und Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, idealerweise nach ärztlicher Beratung.

## Vitamin B12, Jod und Knochengesundheit im Fokus

Untersuchungen des BfR haben gezeigt, dass vegan lebende Menschen häufig zu wenig Jod aufnehmen – ein Mineralstoff, der für Wachstum, Knochenentwicklung und Hirnfunktion wichtig ist. Zudem zeigen sie in der Regel schlechtere Werte bei der Knochengesundheit. Diese Ergebnisse bestätigen **frühere Studien**, die einen Zusammenhang zwischen veganer Ernährung und niedrigerer Knochendichte fanden. Überraschend ist, dass derzeit Vitamin-B12-Mangel bei VegetarierInnen häufiger vorkommt als bei VeganerInnen. „Erfreulicherweise ist vielen Veganern heute bewusst, wie wichtig die ausreichende Versorgung mit Vitamin B12 ist“, sagt Professorin Weikert. Besonders gefährdet für Mangelerscheinungen sind sensible Gruppen wie Kinder, Jugendliche, Schwangere, Stillende und ältere Menschen – sie sollten besonders sorgfältig auf eine ausgewogene Nährstoffzufuhr achten.

## Wissenschaftliche Daten oft veraltet

Trotz wachsender Studienlage bestehen noch immer große Wissenslücken: Viele bisherige Untersuchungen zu vegetarischer und veganer Ernährung stammen aus den 1980er- und 1990er-Jahren – also aus einer Zeit, lange bevor pflanzliche Burger, Würste oder Fertigprodukte den Markt eroberten. „Eine der Herausforderungen“, erklärt Weikert, „besteht darin, dass viele der verfügbaren Studien einfach veraltet sind.“ Wie sich diese neuen Produkte langfristig auf die Gesundheit auswirken, ist bislang kaum erforscht.

## Die COPLANT-Studie untersucht Langzeiteffekte

Um diese Lücken zu schließen, wurde die COPLANT-Studie (Cohort on Plant-Based Diets) ins Leben gerufen – unter Leitung des BfR mit Professorin Weikert als Studienleiterin. Sie ist eines der bislang größten Studienprojekte im deutschsprachigen Raum zur Erforschung der langfristigen Gesundheitseffekte pflanzenbasierter Ernährung.

Untersucht werden rund 6.000 Erwachsene zwischen 18 und 69 Jahren aus Deutschland und Österreich. Die Teilnehmenden müssen sich seit mindestens einem Jahr vegan, vegetarisch, pescetarisch (mit Fisch, aber ohne Fleisch) oder gemischt ernähren. Die Studie ist auf mindestens 20 Jahre angelegt. Dabei werden nicht nur Ernährungsdaten, sondern auch Informationen zu Lebensstil, Körperzusammensetzung, Knochengesundheit, Stoffwechselwerten und Umweltbelastungen erhoben. Zum Einsatz kommen Bluttests, Urin- und Stuhlproben, Speichelanalysen, Knochendichtemessungen, Leistungstests sowie ausführliche Lebensstil-Fragebögen.

## Teilnahme auch für Schwangere und Stillende möglich

Zur Erfassung der täglichen Nahrungsaufnahme wird eine App namens NutriDiary verwendet – sie ermöglicht auch die genaue Dokumentation moderner pflanzlicher Ersatzprodukte. Sogar schwangere und stillende Frauen können teilnehmen. Langfristig sollen auch deren Kinder untersucht werden, um zu erfassen, wie Ernährung die frühkindliche Entwicklung beeinflusst. Wer in Deutschland lebt und eine der betrachteten Ernährungsweisen verfolgt, kann sich bewerben. Die COPLANT-Studie wird damit einen aktuellen, wissenschaftlich fundierten Beitrag leisten, um künftige Ernährungsempfehlungen und Gesundheitspolitik mitzugestalten – und unser Verständnis von Ernährung, Gesundheit und Nachhaltigkeit nachhaltig verändern.

**Besuchen Sie uns auf: fleischundco.at**