Vegan und gesund? Eine Studie enthüllt Ernährungsgewohnheiten von Veganer:innen

Forscher:innen des Zentrums für Public Health an der MedUni Wien haben das Ernährungsmuster und Bewegungsverhalten von Veganer:innen untersucht. Trotz des gesunden Images des Veganismus wurde festgestellt, dass viele Veganer:innen industriell verarbeitete Lebensmittel konsumieren, was nicht immer förderlich für die Gesundheit ist. Die Studie, die in "Nutrients" veröffentlicht wurde, hebt die Bedeutung der Verarbeitung von Lebensmitteln in der veganen Ernährung hervor.

Vegan und gesund? Eine Studie enthüllt Ernährungsgewohnheiten von Veganer:innen(©Pixarbay/coyot)

Vegan lebende Menschen gelten sowohl in der öffentlichen als auch in der eigenen Wahrnehmung als gesundheitsbewusst. Forscher:innen des Zentrums für Public Health haben nun das

Ernährungsmuster und Bewegungsverhalten von Veganer:innen untersucht und in vielen Fällen eine Diskrepanz zwischen Schein und Sein festgestellt.

Veganer:innen machen mehr Sport

Obwohl die öffentliche Meinung häufig davon ausgeht, dass Veganer gesundheitsbewusst leben, zeigte die Studie, dass Veganer im Vergleich zur Gesamtbevölkerung mehr Sport treiben und körperlich aktiver sind. Dies kann die Ergebnisse von Studien, die den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit untersuchen, verfälschen. Eine ausgewogene Ernährung und ausreichende körperliche Aktivität sind zwar bekanntermaßen gesundheitsfördernd, jedoch ist die Verbindung zwischen einer veganen Ernährung und dem Niveau der körperlichen Aktivität nicht genug erforscht.

Die Forschungsgruppe um Maria Wakolbinger und Sandra Haider vom Zentrum für Public Health der MedUni Wien führte eine Online-Befragung unter 516 Personen mit einem Durchschnittsalter von 28 Jahren durch, die zum Zeitpunkt des Studienbeginns seit mindestens drei Monaten vegan lebten. Wie die Antworten rund um die Ernährung zeigten, ist „vegan nicht per se mit ‚gesund' gleichzusetzen", unterstreicht Studienleiterin Maria Wakolbinger. So unbestritten der Nutzen von pflanzlich basierter Kost für die Gesundheit in der Wissenschaft mittlerweile ist, so sehr sei gerade auch in diesem Bereich der Grad **der Verarbeitung der verzehrten Lebensmittel zu berücksichtigen**.

Vegan und ultra verarbeitet

Tatsächlich können nicht alle veganen Lebensmittel als gesund angesehen werden. Raffinierte Getreide, zuckerhaltige Getränke, Snacks und Süßigkeiten gelten als "pflanzlich", da ihre Zutaten aus Pflanzen gewonnen werden, werden aber dennoch als ultra-verarbeitete Lebensmittel eingestuft. Diese ultra-verarbeiteten Produkte können auch in modernen pflanzlichen

Ernährungsweisen oder im Veganismus vorkommen und ihr Konsum wird mit einer erhöhten Gesamtmortalität in Verbindung gebracht.

Veganer wiesen im Vergleich zu Fleischessern den höchsten Konsum von ultra-verarbeiteten Lebensmitteln auf. Eine weitere Studie zeigte zudem, dass vegane Ernährungsweisen in Bezug auf die Ernährungsqualität erheblich variieren, wobei einige vegane Ernährungsweisen große Mengen verarbeiteter und ultra-verarbeiteter Lebensmittel enthalten.

Laut einer Querschnittsbefragung von brasilianischen Vegetariern und Veganern tranken 41% der Veganer täglich zuckerhaltige Getränke. Es wurde auch ein Zusammenhang zwischen dem Verzehr von ultra-verarbeiteten Lebensmitteln und einem erhöhten Risiko für Übergewicht bei Veganern und Vegetariern festgestellt. Wenige veröffentlichte Studien haben sich mit der Heterogenität veganer Ernährungsweisen befasst, aber diejenigen, die dies tun, zeigen, dass sich vegane Ernährungsweisen erheblich in ihrer Qualität unterscheiden.

Convenience-Ernährung und "Pudding-Veganismus": Was sagt die Forschung?

Vor diesem Hintergrund gelangte das Forschungsteam zur Unterscheidung zwischen einem „gesundheitsbewussten“ und einem „Convenience“-Ernährungsmuster im veganen Lebensstil. Veganer:innen mit einer Convenience-Ernährungsqualität (53 Prozent) zeichneten sich durch einen höheren Konsum von verarbeiteten Fisch- und Fleischalternativen, veganen pikanten Snacks, Soßen, Kuchen und anderen Süßigkeiten, Fertiggerichten, Saucen und Gewürzen, Kuchen und Keksen, Süßigkeiten und Desserts, Convenience-Mahlzeiten und Snacks, Fruchtsäften/Smoothies und raffinierten Getreideprodukten aus.

Die negativen Auswirkungen von industriell verarbeiteten Lebensmitteln auf die Gesundheit sind inzwischen eindeutig in Studien bewiesen“, betont Maria Wakolbinger. „Bei

hauptsächlichem Konsum von Fertignahrung ist für Menschen, die sich mit Mischkost ernähren, ein höheres Risiko für Gesamtsterblichkeit um 29 Prozent, Übergewicht bzw. Adipositas um bis zu 51 Prozent, Herz-Kreislauf Erkrankungen um 29 Prozent oder auch für Diabetes mellitus Typ 2 um 74 Prozent wissenschaftlich belegt.“

„Pudding-Veganismus“

Veganismus ist eine Form der pflanzlichen Ernährung, in der im Gegensatz zum Vegetarismus nicht nur auf Fleisch, sondern auf alle Lebensmittel und Nebenprodukte tierischen Ursprungs verzichtet wird. In Österreich ernähren sich inzwischen etwa zwei Prozent vegan. Für gesundheitlich ungünstige Varianten der vegetarischen Ernährung, bei der statt Fleisch etwa viel Süßes auf dem Speiseplan steht, hat sich bereits der Begriff „Pudding-Vegetarismus“ etabliert.

„Entsprechend könnte man das von uns ermittelte Convenience-Ernährungsmuster durchaus als ‚Pudding-Veganismus‘ bezeichnen“, fassen Maria Wakolbinger und Sandra Haider ihren Beitrag zur Bewusstseinsbildung zusammen, den sie mit ihrer Studie mit Blick auf den boomenden Markt bei Fleisch- und Milchersatzprodukten leisten wollen. Mit veganen Fleisch- und Milchalternativen wird in Europa mittlerweile ein jährlicher Umsatz von 1,7 Milliarden Euro erreicht.

Gesunder Veganismus

Im Gegensatz dazu repräsentierte das "gesundheitsbewusste" Ernährungsmuster 47% und zeichnete sich durch einen höheren Konsum von Gemüse, Obst, Proteinalternativen wie Tofu, Milchersatzprodukten, Kartoffeln, Vollkornprodukten, pflanzlichen Ölen und Fetten sowie Kochen mit frischen Zutaten und Rezepteerstellung aus.

Als heterogen erwies sich die vegan lebende Studienpopulation auch in Hinblick auf das Bewegungsverhalten: „Das

Bewegungsausmaß der Veganer:innen liegt zwar insgesamt höher als das der Durchschnittsbevölkerung in Österreich. Wie unsere Studie zeigte, betätigt sich die gesundheitsbewusste Gruppe aber signifikant mehr sportlich als jene Personen, die dem Convenience-Ernährungsmuster zuzuordnen sind“, verdeutlicht Erstautorin Sandra Haider.

Menschen mit einem Convenience- Ernährungsmuster hatten signifikant höhere Chancen, mehr zu sitzen und die Empfehlungen für aerobe körperliche Aktivität oder Krafttraining nicht zu erfüllen als diejenigen mit einem gesundheitsbewussten Ernährungsmuster. Diese Studie weist auf die Heterogenität veganer Ernährungsweisen hin und darauf, dass Ernährungsmuster differenziert betrachtet werden müssen, da sie sich auch im Grad der körperlichen Aktivität unterscheiden.

"Das Ausmaß der körperlichen Aktivität unter Veganern ist insgesamt höher als das der Durchschnittsbevölkerung in Österreich. Wie unsere Studie gezeigt hat, treibt jedoch die gesundheitsbewusste Gruppe signifikant mehr Sport als diejenigen, die dem bequemen Ernährungsmuster zugeordnet werden können", erklärt Erstautorin Sandra Haider. Veganismus ist eine pflanzliche Ernährung mit den strengsten Einschränkungen, die alle tierischen Lebensmittel und tierischen Nebenprodukte ausschließt.

Insbesondere in wohlhabenden Ländern nimmt die vegane Bevölkerung aufgrund ihrer Beliebtheit zu. Beispielsweise beträgt der **Anteil der Veganer an der Bevölkerung in Österreich 2%.**

Besuchen Sie uns auf: fleischundco.at