

Vegan ist nicht unbedingt immer gesund

Vegan ist nicht per se gesundheitsbewusst. Studie analysiert Ernährungs- und Bewegungsverhalten von Veganer:innen.



Ist vegane Ernährung wirklich immer gesund? © UNSPLASH / Pablo Merchan Montes

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. Angehörige des **veganen** Lebensstils betätigen sich zwar überdurchschnittlich häufig sportlich, doch ist der weit verbreitete Verzehr von **industriell verarbeiteten Lebensmitteln** in dieser Gruppe nicht als günstig für die Gesundheit einzustufen. Die **Studienergebnisse** wurden kürzlich im Fachjournal **Nutrients** publiziert.

Essen Veganer:innen wirklich gesundheitsbewusst?

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.

Kuchen, Obst oder Convenience der vegane Lifestyle

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, Fruchtsäften sowie raffinierten Getreidesorten 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.

Anders als die Convenience-Gruppe verzehren die als gesundheitsbewusst eingestuften Veganer:innen (47 Prozent) mehr Gemüse, Obst, Eiweiß- und Milchalternativen, Kartoffeln, Vollkornprodukte, pflanzliche Öle sowie Fette und kochen häufiger mit frischen Zutaten.

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.

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.

Besuchen Sie uns auf: fleischundco.at