

**Mangel** Vegane Lebensmittel sind keineswegs automatisch gesund. Wer sich für eine vegane Kost entscheidet, sollte seine Nahrung sorgfältig zusammenstellen und regelmäßig die nötigen Ergänzungen einnehmen, um einen Mangel zum Beispiel an Vitamin B12, Kalzium und Jod zu vermeiden.

## Wie gesund sind vegane Lebensmittel?

Ersatzprodukte ohne tierische Inhaltsstoffe enthalten oft fragwürdige Substanzen

Von unserer Mitarbeiterin  
Ulrike Gonder

Was ist das? „Zutaten: Wasser, Kokosöl (ungehärtet, 20,5 Prozent), Stärke, modifizierte Stärke, Meersalz, Aromen, Konservierungsstoff: Kaliumsorbat, Farbstoff: Beta-Carotin.“ Man könnte sagen, es sei schlicht Kunstkäse, ein frisches Imitat eines traditionsreichen Lebensmittels. Etwas, das vor einigen Jahren einen öffentlichen Aufschrei auslöste. Als herauskam, dass viele Billigpizzen und andere Fertiggerichte gar nicht mit echtem Käse bestreut sind, sondern mit pflanzlichen Imitaten. Die eignen sich nun einmal besser als Käse für die industrielle Herstellung von Esswaren, weil sie stets gleichmäßig und berechenbar schmelzen und kaum Fäden ziehen. Und sie sind auch noch billiger als Käse. Der echte Käse braucht keine Zusatzstoffe, aber gute Milch, die richtigen Reifebakterien, handwerkliches Geschick und Zeit.

Was also noch vor Kurzem zum Lebensmittel-Skandal taugte, wird heute in Supermärkten und Reformhäusern prominent präsentiert. Da liegen sie, die Imitate, angepriesen als „gluten-, soja- und gentechnikfreier Brotbelag“, im Kühlregal, direkt neben dem echten Käse, ebenso portioniert und verpackt und für knapp drei Euro pro 150-Gramm-Packung.

Ein Fabrikat bildet dazu noch dreist Kühle auf der Vorderseite ab. Erst bei genauem Hinsehen erkennt der Kunde, dass nicht etwa Kuhmilch zu den Ingredienzien gehört, nein: Anlässlich des Firmengeburtstags soll ein Kuh-Altersheim mit Geschenken bedacht werden. Während dies eigentlich die Lebensmittelüberwachung auf den Plan rufen müsste, dürfte der Veganer jubelieren. Hier wird keinem Kälbchen die Muttermilch vorenthalten, die Kühe dürfen ihren wohlverdienten Ruhestand im Altersheim genießen und der umwelt- und tierfreundliche Konsument kriegt trotzdem was aufs Brot.

Bleibt nur zu hoffen, dass niemand glaubt, er hätte ein im Nährwert vergleichbares Lebensmittel auf seinem Brot. Denn in der Variante „Classic“ bietet ein solches Imitat pro 100 Gramm bei rund 270 Kilokalorien zwar etwa so viel Fett wie Käse. Im krassen Gegensatz zum Original

stecken jedoch auch 21 Gramm Kohlenhydrate drin, aber keinerlei Eiweiß. Schnittkäse besteht neben Fett zu rund 25 Prozent aus hochwertigem Eiweiß, und er enthält praktisch keine Kohlenhydrate. Davon stecken schon genug im Brot, auf das man den Käse gewöhnlich legt.

Käse liefert zudem reichlich Kalzium für Knochen, Muskeln und Zähne, dazu Phosphat für die Energiegewinnung, Zink für schöne Haut und die Wundheilung, etwas Magnesium und Kalium, Jod und Fluorid, dazu die komplette Palette der B-Vitamine sowie die Vitamine A und D. Und auch ein wenig Cholesterin, das dem Körper per se jedoch keineswegs schadet, sondern ein lebenswichtiger Stoff ist. Das Imitat mag zwar cholesterinfrei sein, aber das ist für die meisten Menschen kein gesundheitlicher Vorteil, sondern schlicht egal.

Und auch das Fett im Käse bringt keinen um und verursacht keine Herzinfarkte. In wissenschaftlichen Studien wurde gezeigt, dass der Konsum von Milch und Milchprodukten, auch in den vollfetten Varianten, mit weniger Diabetes, weniger Übergewicht und einer verminderten Sterblichkeit einhergeht.

Über den Vitamin- und Mineralstoffgehalt des veganen Brotbelags kann man nur spekulieren. Die Zutatenliste gibt darüber keine Auskunft, wenn man von dem als Farbstoff zugegebenen Karotin absieht sowie dem bisschen Kalium, das mithilfe des Konservierungsmittels in die Masse gelangte. Angesichts der überwie-



**Garantiert ohne Milch: Dieser vegane Käse besteht vor allem aus Kokosöl und Stärke, die meist aus Mais, Weizen und Kartoffeln gewonnen wird.** FOTO: GONDER



**Was wie kleine Eier aussieht, sind Sojabohnen. Aus diesen eiweißreichen Hülsenfrüchten sind die veganen, also völlig fleischfreien Würste hergestellt, die hier zu sehen sind. Aus Soja werden auch andere Nahrungsmittel produziert, wie etwa Tofu (Sojakäse).** FOTO: FOTOLIA

gend völlig unkritischen Darstellung veganen Essens durch Promis und Sportler in den Medien sowie der eher dürftigen Ernährungskennntnisse vieler Verbraucher könnte sich bei manchem die Vorstellung breit machen, man müsse nur die gewohnten Lebensmittel durch pflanzliche „Alternativen“ ersetzen und schon sei man selbst und womöglich auch der Nachwuchs gut oder sogar besser als zuvor ernährt. Das ist jedoch weit von der Wahrheit entfernt. Zwar gibt es verzierte Veganer, die es schaffen, ihre Ernährung durch geschicktes Kombinieren teils exotischer Lebensmittel und durch eine angemessene Ergänzung der dann immer noch fehlenden Nährstoffe so zu gestalten, dass sie damit gesund bleiben können. Doch die dazu nötige Kenntnis darf bei Durchschnittsverbrauchern nicht vorausgesetzt werden.

Allerdings verzehren die meisten Menschen, die alles essen, zu wenig Gemüse und Fisch, um ihren Nährstoffbedarf zu decken. Stattdessen werden zu viele „schlechte“ Kohlenhydrate vertilgt, die sowohl der Figur als auch der Gesundheit schaden. Es ist aber ein Irrglaube, man könne sich mit pflanzlichen Käse-, Wurst-, Hühnchen- und Schnittel-Imitaten gesünder ernähren. Mit vitamin- und eiweißfreiem Pseudo-Käse und vor Weizengluten oder Sojaisolaten strotzenden Schnittel-Nachbauten funktioniert das sicherlich nicht. Ein

veganes Steak-Imitat aus „Seitan (Wasser, Weizenmehl), 76 Prozent Kokosfett, Haferfaser, Zwiebeln, Gewürzen (enthält Sellerie und Senf), Steinsalz, Hefeextrakt, Weizenstärke, Kartoffelstärke, Verdickungsmittel Xanthan“ strotzt auch dann vor bekannten Allergieauslösern und womöglich darmschädigenden Substanzen wie dem Weizenklebereiweiß Gluten, wenn der Großteil seiner Zutaten aus biologischem Anbau stammt.

Während immer mehr gesundheitsbewusste Menschen das Getreideiweiß Gluten meiden, weil es im Verdacht steht, Darm und Hirn zu schädigen, und während Zöliakie-Patienten es lebenslang meiden müssen, gelangt die Problemsubstanz mit veganen „Fleisch“-Gerichten in nie dagewesenen Mengen auf die Tische.

So stellt sich die Frage, was gesund daran sein soll, ein nährstoffreiches, natürliches Lebensmittel wie etwa ein Stück Rind- oder Schweinefleisch, das der Menschheit seit Jahrtausenden gut bekommt, durch einen aromatisierten, gefärbten und künstlich verdickten Weizenmehlbrei zu ersetzen. Oder durch entsprechende Sojaprodukte. Die enthalten zwar eine ordentliche Portion pflanzliches Eiweiß, doch garantiert auch das noch lange keine Gesundheit.

Wer sich vegan ernähren möchte, soll das tun. Doch gerade eine vegane Kost muss sorgfältig zusammengestellt werden, um Mängel zu vermeiden. Etwas irritierend ist, dass bei Verbrauchern, die angeben, kein Fleisch, keine Wurst und keinen Käse essen zu wollen, Fleisch-, Käse-

und Wurstimitate sehr beliebt sind. Möglicherweise hat es mit Bequemlichkeit zu tun. So gibt es eben ein veganes „Käse“-Brot und man muss keine neuen Gerichte lernen. Die Hersteller dürfte es freuen, können sie doch so mit billigen Zutaten wie Weizenkleber oder Sojamehl, Aroma und Hefeextrakt hochpreisige Produkte anbieten.

Auf vielen Verpackungen veganer Produkte stehen Begriffe wie Bratwürstchen, Steak und Rinderfilet, obwohl sie keinen Fäzeln Fleisch enthalten und schlimmer aussehen als Hundetrockenfutter. Derlei Täuschungsmanöver bei der Deklaration und fragwürdige Inhaltsstoffe bemängelte denn auch die Verbraucherzentrale Hamburg in ihrem Test von 20 veganen Fertiglebensmitteln.

Hersteller solcher Ersatzprodukte haben sogar schon Kinder im Visier. Die „Rügenwalder Mühle“, ehemals eine reine Wurstfabrik, produziert nun Veganes und lässt die Kinder der Mitarbeiter in einem Spot auf ihrer Internetseite erklären, ob „Fleisch mit oder ohne Fleisch“ hergestellt werde, sei egal, Hauptsache, es schmecke. Wenn sich echte und gefälschte Lebensmittel trotz eklatanter Unterschiede im Nährwert nicht mehr voneinander unterscheiden lassen, haben nicht nur die Werbetexter, sondern auch die Techniker und Chemiker ganze Arbeit geleistet.

### AUF EINEN BLICK

Die Journalistin Kathrin Zinkant befand in ihrem Beitrag „Kein Fleisch macht auch nicht glücklich“ auf Zeit online: „Letztlich müssen sich nicht nur die Freunde des Fakes (Schwindels) fragen, ob so die Nahrung aussieht, die sich unsere Gesellschaft wünscht: undurchsichtig in der Zusammensetzung, irreführend in den Verheißungen und von der Natur sehr viel weiter entfernt als ein Stück Fleisch.“

Das Problem, meint Zinkant, liege in unserem gesellschaftlichen Umgang mit der immer dubioser werdenden Herstellung von Lebensmitteln und einer willfährigen Gesetzgebung, die das erlaubt. Denn die im Handel befindlichen Kunstprodukte sind ja in der Regel legal. Das derzeit geltende, kaum noch durchschaubare Lebensmittelrecht, das die Verfremdung der Nahrung legalisiere, sehe „natürliche“ Lebensmittel oder das, was man sich darunter vorstellt, offenbar nicht mehr vor. ug

## Teilzeit-Veganer: Kein kompletter Verzicht auf Fleisch, Käse und Eier

Der Gesundheit zuliebe verzichten viele Bürger immer mal wieder auf tierische Lebensmittel – Tierschutz und Ökologie bei den meisten nicht die Hauptgründe

**Veganer verzichten nicht nur auf Fleisch und Fisch, sie essen überhaupt keine tierischen Lebensmittel, also auch keine Eier, keine Milchprodukte und keinen Honig. Veganes Essen sorgt zwar für Gesprächsstoff auf vielen Partys, doch ist fraglich, ob es sich wirklich um einen Trend handelt.**

Saarbrücken. (ug) Wie viele Veganer es tatsächlich gibt, weiß niemand genau. Während vegane Internetseiten oder auch der Vegetarierbund von mehr als einer Million Veganern ausgehen, hegen Außenstehende Zweifel daran. Nach einer Untersuchung der Universitäten Göttingen und Hohenheim liegt die Zahl wohl um zwei Drittel niedriger. Die Tendenz sei zwar steigend, doch

noch sei das vegane Essen ein Trend auf niedrigem Niveau, berichtete die Ernährungswissenschaftlerin Anja Tanas in ihrer WDR-Multimedia-Reportage „Esstrend vegan. Zwischen Kult und Vorurteilen“, die kürzlich mit dem Journalistenpreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung ausgezeichnet wurde.

Bemerkenswert ist, dass die Zahl der sogenannten Flexitarier wächst. Das sind Menschen, die zwar immer wieder mal vegan essen, aber nicht kontinuierlich – Teilzeit-Veganer sozusagen. Julia Eymann von der Gesellschaft für innovative Marktforschung in Heidelberg, die eine Studie über die Motive und Gewohnheiten von Veganern durchgeführt hat, sieht genau darin eine längerfris-

tige Bewegung, die den Vegan-Trend derzeit am stärksten vorantreibt. Während die Veganer alter Schule vorrangig ethisch motiviert sind, stehen für die „neuen“ Veganer eher hedonistische Motive im Mittelpunkt: das eigene Wohlbefinden, Gesundheitsfragen, kreatives Kochen – und erst danach folgen Tierschutz und Ökologie.

Das ergab nicht nur die Untersuchung der Heidelberger Marktforscher, es wird auch deutlich an den Rezepten veganer Promiköche, die mit exotischen Zutaten aus aller Welt hantieren, deren Ökobilanz nicht immer die günstigste sein dürfte. Vom Preis der Zutaten für die ausgefallenen Kreationen einmal ganz abgesehen. Aus ernährungsphysio-



**Experten empfehlen, 400 Gramm Gemüse am Tag zu essen. Doch im Schnitt verzehren die Deutschen nur 150 Gramm.** FOTO: KNEFFEL/DPA

logischer Sicht hat jedoch gerade der Teilzeit-Veganismus klare Vorteile. Wer lernt, kreativ mit Gemüse und anderen frischen

pflanzlichen Lebensmitteln zu kochen, wer seinen überhöhten Fleisch- oder Wurstkonsum senkt, aber tierische Lebensmittel nicht komplett ausschließt, läuft nicht Gefahr, in eine Mangelernährung zu rutschen. Dazu passen auch die Ergebnisse wissenschaftlicher Studien. Unbestritten haben Ovo-Lakto-Veganer, die zwar auf Fleisch verzichten, aber Milch und Eier verzehren, im Vergleich zur Durchschnittsbevölkerung gesundheitliche Vorteile. Doch vergleicht man sie mit gesundheitsbewussten Mischköstlern, verschwinden die meisten Unterschiede.

Harte Daten zu den Effekten einer veganen Ernährung gibt es kaum. Wo es sie gibt, schneiden die Veganer keineswegs immer

am besten ab. Kontinuierlich werden sie bislang praktisch nur bei amerikanischen Adventisten vom Siebenten Tag untersucht, einer Religionsgemeinschaft. Deren Essgewohnheiten und Gesundheit werden seit vielen Jahren an der kalifornischen Universität von Loma Linda erforscht. Auch in Loma Linda leben nicht alle Veganer streng nach den Vorgaben. Es gibt Teilzeit-Veganer, die gelegentlich tierische Lebensmittel verzehren. Wie Professor Michael Orlich von der dortigen Fakultät für öffentliches Gesundheitswesen im Medizinjournal Lancet berichtete, fanden sich tatsächlich gesundheitliche Vorteile bei veganer Ernährung – sofern regelmäßig Fisch gegessen wurde.