

Neues Positionspapier der DGE Vegane Ernährung und Biofaktoren

Eine optimale Versorgung mit essenziellen Biofaktoren wie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist für die Gesundheit jedes Menschen unerlässlich. Bei bestimmten Ernährungsweisen wie beispielsweise der veganen Ernährung ist eine ausreichende Versorgung allein über die Ernährung mitunter schwierig. Interessant in diesem Zusammenhang ist die Stellungnahme der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Eine vegane Ernährung wird von immer mehr Menschen bevorzugt und ist aus ethischen Gründen und einem zunehmenden Umweltbewusstsein durchaus berechtigt. Auch die DGE hat sich zu diesem Thema neu positioniert und betont den Umbruch zu einer immer mehr pflanzenbasierten Ernährung. Um eine nachhaltigere Ernährung voranzutreiben, sei es wichtig, den Konsum von Fleisch und Lebensmitteln tierischen Ursprungs zu verringern. Und in diesem Jahr hat sie sogar ein Positionspapier zu veganer Ernährung veröffentlicht.¹ Neben aktuelleren Daten zur Gesundheit wurden erstmals mehrere Ziele im Hinblick auf eine nachhaltige Ernährung bewertet. Dazu zählen Gesundheit, Umwelt, Soziales und Tierwohl. Für die gesunde erwachsene Allgemeinbevölkerung kann eine vegane Ernährung für Erwachsene gesundheitsfördernd sein – unter der Voraussetzung der Einnahme eines Vitamin-B₁₂-Präparats, einer ausgewogenen, gut geplanten Lebensmittelauswahl sowie einer bedarfsdeckenden Zufuhr potenziell kritischer Biofaktoren. Dazu zählen neben Vitamin B₁₂ vor allem Jod, Calcium, Eisen, Zink und Selen.

Es wurden zudem verschiedene Gesundheitsparameter berücksichtigt, die auf eine tendenziell bessere kardiometabolische Gesundheit von Veganern und Veganerinnen hinweisen. Und auch bei der Gesamtsterblichkeit oder Krebshäufigkeit liegen Hinweise für Vorteile einer veganen Ernährung vor. Allerdings kann eine vegane Ernährung zu einer potenziell schlechteren Knochengesundheit und einem höheren Frakturrisiko führen.

Was ist das Fazit?

Eine vegane Ernährung hat gesundheitliche Vorteile, erfordert allerdings ein entsprechendes Wissen und eine gute Planung, um Mangelerscheinungen sowohl von Makronährstoffen – vor allem von Proteinen – aber auch von Biofaktoren zu vermeiden.

Weitere Informationen zu verschiedenen Biofaktoren finden Sie hier.

14. GfB-Online-Symposium 2024: Fach-Fortbildung der Gesellschaft für Biofaktoren e. V.

Am 16. November 2024 veranstaltet die Gesellschaft für Biofaktoren e. V. das diesjährige Online-Symposium für Fachkreise zum Thema:

Der ältere Mensch in der Praxis – Biofaktoren im Fokus Wissenschaftliche Erkenntnisse und fundierte Praxistipps

Die Veranstaltung ist mit 4 Punkten zertifiziert und die Teilnahme ist kostenfrei. Sie erhalten aktuelles Praxiswissen und Fortbildungspunkte.

Hier können Sie sich direkt anmelden:

www.gf-biofaktoren.de/symposium-2024/

Literatur

¹ www.dge.de/presse/meldungen/2024/positionspapier-zu-veganer-ernaehrung/