

**Dr. Mark Lohmann** betreut am BfR Projekte, die die Einstellungen und Werte der Bevölkerung in Deutschland gegenüber der veganen Ernährung untersuchen.



## „Veganerinnen und Veganer gehen bewusst mit ihrer Ernährung um“

**Herr Lohmann, eine komplette Ernährungsumstellung klingt nach einem gewichtigen Schritt, der einige Bedenkzeit erfordert. Gilt das auch für die Umstellung auf die vegane Ernährung?**

Wer sich mit dem Gedanken trägt, vegan zu leben, hat oft eine ethische Grundmotivation. Unsere Studien zeigen weitere Einflussfaktoren, die den Wechsel zu einer veganen Ernährungsweise begünstigen. So ernährten sich fast Dreiviertel der befragten Veganer bereits zuvor vegetarisch. Das begünstigt eindeutig die Entscheidung für eine vegane Lebensweise – was plausibel ist, da Vegetarier ihre Ernährung bereits weitreichend umgestellt haben und auf Fleisch verzichten. Für die Mehrheit waren laut eigener Aussage Dokumentationen über

die konventionelle Tierhaltung der wichtigste Auslöser für die Umstellung der Ernährung. Diese Berichte schockieren. Die ethische Entscheidung beruht dabei nicht auf unmittelbarer, persönlicher Erfahrung, sondern auf medial vermitteltem Tierleid.

**Veganismus und Mischkost – dahinter stehen zwei Lager, die die Vorteile ihrer Ernährungsweisen unterschiedlich wahrnehmen, oder?**

Menschen mit veganer Ernährung sehen zahlreiche gesundheitliche Vorzüge ihrer Ernährungsweise, angefangen bei der allgemeinen Gesundheit, über positive Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit und das Aussehen bis hin zu einem reduzierten Risiko künftiger



## **Veganismus wird im Internet überwiegend positiv thematisiert.**

Erkrankungen. Außerdem sind sie überzeugt, dass sie damit auch etwas zum Tierschutz beitragen und sich ihr Ernährungsstil positiv auf Klima und Umwelt auswirkt. Wer auch tierische Produkte isst, schätzt an seiner Speisenauswahl vor allem, dass sie abwechslungsreich und ausgewogen ist und alle nötigen Nährstoffe enthält.

### **Und wie sieht es bei den Nachteilen aus?**

Ein Manko für Veganerinnen und Veganer ist die praktische Umsetzbarkeit im Alltag – etwa, weil manche Lebensmittel nur eingeschränkt verfügbar sind. Auch auf eine ausreichende Nährstoffaufnahme zu achten, betrachten sie als Nachteil. Dazu kommt das speziellere Problem des sozialen Drucks, den einige empfinden, wenn sie wegen ihrer Ernährungsweise in Diskussionen und Konflikte mit ihrem sozialen Umfeld geraten. Interessanterweise messen Mischköstler dem offensichtlichen Vorteil der einfacheren Lebensmittelauswahl und Nährstoffversorgung keine gravierende Bedeutung zu. Viele von ihnen sagen, dass sie sich unausgewogen ernähren. Negative gesundheitliche Auswirkungen und ungesunde Inhaltsstoffe sind weitere, dazu passend genannte Punkte.

### **Welche Unterschiede zwischen den Ernährungsgruppen sehen Sie in Ihren Studien?**

Vor allem, dass deutlich mehr vegane Menschen als Mischköstler angeben, Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Davon abgesehen ähneln sich die Gruppen beim Gesundheitsverhalten. Sie sind beispielsweise bei der täglichen Bewegung und dem Alkoholkonsum gleichauf, nur in puncto Rauchen greift die Mischkost-Gruppe öfter am Tag zum Glimmstängel. Ansonsten schätzen vegane Personen ihren Gesundheitszustand subjektiv öfter als „sehr gut“ ein und glauben

mehrheitlich, dass ihnen ihre Ernährungsumstellung gesundheitliche Vorteile gebracht hat. Gleichzeitig gehen sie mit ihrer Ernährungsweise bewusster um als die Mischkost-Gruppe. Das passt ins Bild, weil sie deutlich häufiger angaben, sich aktiv über das Thema Ernährung zu informieren, vor allem im Internet.

### **Apropos: Das BfR hat über 1.000 Beiträge in sozialen Medien, Foren und Blogs ausgewertet, in denen Menschen über vegane Ernährung sprechen. Welches Stimmungsbild lässt sich dort beobachten?**

Veganismus wird im Internet überwiegend positiv thematisiert, wobei das abhängig vom Kanal ist. 92 % der ausgewerteten Beiträge zeichneten ein wohlwollendes Bild. Den meisten Gegenwind erfährt das Thema auf Twitter, wo die Wortmeldungen mit 42 % jedoch immer noch häufiger positiv als negativ (30 %) sind. Veganismus wird nicht bedingungslos bejubelt – es gibt selbst bei 40 % der neutralen und positiven Beiträge ein erkennbares Risikobewusstsein. Vor allem ein möglicher Nährstoffmangel und wie man ihm vorbeugen kann, wird angesprochen. Ein beträchtlicher Teil der Menschen, die die Ernährungsweise gut finden, setzt sich also zugleich kritisch und reflektiert mit deren Risiken auseinander.

### **Nährstoffmangel ist das große Thema bei Veganismus. Auch wenn sich vegan lebende Menschen dessen bewusst sind – wie spricht man das, zum Beispiel im Freundeskreis, an – ohne zu polarisieren?**

Durch die Umstellung ihrer Ernährung haben Veganer überwiegend positive gesundheitliche Effekte erlebt. Wenn Veganismus als tendenziell ungesund kommuniziert wird, widerspricht das ihrer Erfahrungswelt. Um im Dialog zu bleiben, sollte man pro-vegan oder zumindest neutral kommunizieren. Sonst riskiert man, ungehört zu bleiben. Stigmatisierungen sind – natürlich – tabu.

### **Das BfR kommuniziert über gesundheitliche Risiken und richtet sich auch an vegan lebende Menschen. Wo liegen die Problemfelder?**

Die Mehrheit der Veganer hat ein Risikobewusstsein für ihre spezielle Ernährungsform. Mit einer ausgewogenen Ernährung und der Vitamin-B<sub>12</sub>-Supplementierung wird diesem Risiko jedoch aus ihrer Sicht vollumfänglich Rechnung getragen. Unsicher sind sie in Bezug auf die gesundheitlichen Risiken während der Schwangerschaft und bei Kindern. Unsere Untersuchung zeigt jedoch, dass nach Ansicht vieler Veganer sowohl die vegane Ernährung während der Schwangerschaft als auch die vegane Ernährung von Säuglingen oder Kleinkindern mit keinem bedeutsamen Gesundheitsrisiko verbunden ist. Regelmäßige ärztliche Kontrollen sowie die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln empfinden sie als wirksame Präventionsmaßnahmen, setzen dies bislang jedoch nur in geringem Umfang bei Kindern um. Diese Erkenntnisse sind wichtig, um speziell Schwangerschaft und Ernährung von Säuglingen, Kindern und Jugendlichen zu thematisieren und konkrete Handlungsempfehlungen zu vermitteln. ■