

Vegan und informiert

Kochbücher mit veganen Rezepten, Blogs zum Thema und tierfreie Supermärkte – die vegane Ernährung liegt im Trend. Wer ganz auf tierische Produkte verzichtet, riskiert jedoch eine Unterversorgung mit bestimmten Nährstoffen. Um eine effiziente Risikokommunikation zu gewährleisten, hat das BfR Veganerinnen und Veganer zu Wissensstand und Einstellungen befragt.

© StudioPhotoFlorez/shutterstock.com



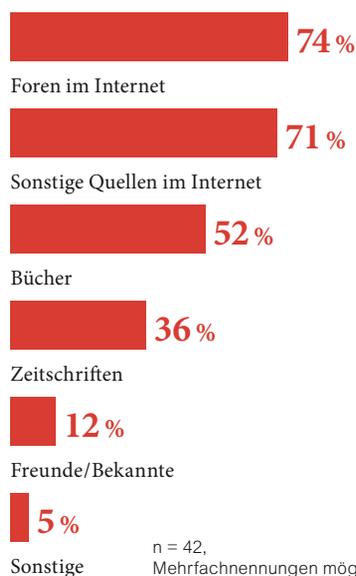
2016 gab es in Deutschland in der deutschsprachigen Bevölkerung ab 14 Jahren rund 0,8 Millionen Personen, die sich selbst als Veganer bezeichnen würden oder als jemand, der weitgehend auf tierische Produkte verzichtet (2016, Allensbacher Markt- und Werbeträger-Analyse, IfD Allensbach). Einige Studien zeigen, dass eine vegane Ernährung positive Einflüsse auf die Gesundheit haben kann, wie zum Beispiel ein geringeres Risiko für Typ-2-Diabetes. Beschrieben werden allerdings auch gesundheitliche Risiken durch Nährstoffmangelzustände etwa für Schwangere und Kinder. Wer keine tierische Produkte zu sich nimmt, riskiert unter anderem eine Unterversorgung mit Vitamin B₁₂, Eisen, Calcium, Jod und Zink sowie mit langkettigen Omega-3-Fettsäuren.

Vor diesem Hintergrund entwickelte das BfR geeignete Risikokommunikationsstrategien. Ein Forschungsprojekt widmete sich den individuellen und sozialen Einflussfaktoren, die zur Motivation und Aufrechterhaltung einer veganen Ernährung führen. Insgesamt wurden 42 Veganerinnen und Veganer zu ihren Werten, Einstellungen und Meinungen befragt. Aufgrund der zum Teil sehr ausgeprägten Abweichungen zur Durchschnittsbevölkerung lassen sich verallgemeinernde Aussagen treffen. Repräsentativ sind die Befragungsdaten allerdings nicht.

Ethische Entscheidung

Fast immer begründen Veganerinnen und Veganer ihre Entscheidung für eine vegane Ernährung mit ethischen Argumenten. Gesundheitliche Motive werden selten genannt. Die Befragten sind überwiegend konfessionslos und überdurchschnittlich

Welche Informationsquellen nutzen Sie, um sich über vegane Ernährung zu informieren?



gebildet. Außerdem begünstigt Vegetarismus die Entscheidung, sich vegan zu ernähren. Zwei Drittel der Teilnehmenden haben sich bereits vorher vegetarisch ernährt. Ernähren sich bereits Personen aus dem nahen Umfeld vegan, kann dies die Entscheidung auch vorantreiben.

Für die überwiegende Mehrheit der Befragten ist die Rückkehr zur omnivoren Ernährung, die tierische Produkte zulässt, nicht vorstellbar. Auch eine Schwangerschaft wird meist nicht als Grund dafür angesehen. Oft werden auch Kinder vegan ernährt. Nach Aussagen der Befragten reagiert das soziale Umfeld häufig mit Skepsis und Aversion. Um eine soziale Ausgren-

zung der Kinder zu verhindern, lassen die Befragten teils Kompromisse zu. So könnten Kinder zum Beispiel selbst wählen, ob sie auswärts Tierprodukte essen.

Wissen kommt an

Wer sich vegan ernährt, verfügt in der Regel über ein fundiertes Ernährungswissen. 40 der 42 Teilnehmenden der BfR-Studie waren sich zum Beispiel darüber im Klaren, dass es ohne tierische Produkte zu einer Mangerversorgung mit Vitamin B₁₂ kommen kann. Viele nehmen dieses Vitamin zusätzlich ein. Bei der Informationssuche rund um vegane Ernährung ist das Internet die wichtigste Informationsquelle (siehe Grafik).

Strategie der Risikokommunikation

Im Rahmen der Befragung stellten sich wichtige Anknüpfungspunkte für die Risikokommunikation heraus. Unter anderem wurde klar, dass ein negativer Ansatz, der die vegane Ernährung als gefährlich oder abnormal darstellt, nur wenig Erfolg haben kann. Eine effektive Risikokommunikation sollte an bestehende Überzeugungen der Veganerinnen und Veganer anknüpfen. Ziel sollte dabei sein, konkrete Tipps für den Alltag zu geben, die sich mit einer veganen Ernährung verbinden lassen. Informationen, wie bei einer veganen Ernährung eine mögliche defizitäre Nährstoffversorgung verhindert werden kann, sind grundsätzlich erfolgversprechend. Insbesondere über Alternativen oder Supplementierung in der Schwangerschaft, bei Säuglingen und Kleinkindern sollte umfassend informiert werden. ■