

Vegane Ernährung aus gesundheitlicher Sicht

Vortrag von Christoph Wagner, 26.11.2015, Oberursel



Einleitung

Was ist Veganismus?

Wie viele Veganer gibt es?

Welches sind die Hauptmotive?

Veganismus und Gesundheit

Von Vorurteilen zur Wissenschaft

Gesundheitliche Vorteile

Vorteile des Vegetarismus an sich = Nachteile des Fleischverzehrs

Vorteile des Veganismus = Wie gesund ist eigentlich Milch?

Weitere Vorteile = was pflanzliche Lebensmittel bieten

Risiken des Veganismus

⇒ Makronährstoffe

Wie viel Eiweiß brauchen wir? Und welches?

⇒ Mikronährstoffe

drei echte Problemzonen des Veganismus

Vitamin B₁₂

Eisen

Kalzium

weitere diskussionswürdige Mikronährstoffe

Vitamin D

Omega-3-Fettsäuren

außerdem: Vitamin B₂, Zink, Jod

⇒ Risiken des Veganismus in besonderen Lebensphasen bzw. bei besonderen Belastungen

Sport: kein Problem!

Schwangerschaft, Stillzeit, Kleinkindalter: sicher ist sicher ...

⇒ Wovon der Veganer zu viel haben könnte ...

Vorsicht mit Analog-Lebensmitteln



Fazit

Einerseits -Andererseits.

Veganismus für einige Zeit oder „für immer“?

Auf der sicheren Seite bleiben.

Sich um gesundheitliche Aspekte kümmern.

Last not least: Die positiven Seiten des Veganismus nicht vergessen!

Prof. Claus Leitzmann: *Richtig angewendet, überzeugt der Veganismus durch gesundheitliche Vorteile und könnte die Ernährungsweise der Zukunft werden.*