



Medienmitteilung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE

Wissen, was essen. – Vegane Ernährung. Der Diskurs geht weiter

Bern, 28. September 2016. Die vegane Ernährung bewegt die Schweizer Bevölkerung nach wie vor – sei es im Sinne von „pro“ oder „contra“. In der reinen Pflanzenkost entdecken manche eine nachhaltige Ernährungsform für Gesundheit und Natur. Andere sehen im totalen Verzicht auf alles Tierische allerdings mehr Risiken als Chancen.

Bei Veganern ist der Speiseplan durch den Verzicht auf alle tierischen Produkte (neben Fleisch und Fisch also auch Eier, Milch und Honig) stark eingeschränkt, was ein Risiko für eine mangelnde Zufuhr verschiedener Nährstoffe bedeuten kann. Bei einem Vitamin ist die Bedarfsdeckung über eine rein pflanzliche Ernährung gar unmöglich: In Bezug auf Vitamin B12 kommt kein Veganer um eine Supplementierung herum. Dieses unter anderem für das Nervensystem unabdingbare Vitamin kommt nämlich ausschliesslich in tierischen Lebensmitteln vor. Doch auch weitere Nährstoffe wie z. B. Eisen, Zink und Calcium nimmt ein Nicht-Veganer vorwiegend aus tierischen Produkten auf. Eine bedarfsdeckende Zufuhr dieser Nährstoffe ist mit einer veganen Ernährung nicht unmöglich, aber ein fundiertes Ernährungswissen und eine überlegte Lebensmittelauswahl sind Voraussetzung.

Eine vegane Ernährung wird daher nicht für die breite Bevölkerung empfohlen. Ganz besonders bei sensiblen Bevölkerungsgruppen wie zum Beispiel Kindern, Schwangeren oder Stillenden muss der Bedarfsdeckung aller Nährstoffe ein besonderes Augenmerk gelten. Wer sich vegan ernähren möchte, sollte seine Nährstoffversorgung regelmässig überprüfen lassen, Vitamin B12 und bei Bedarf weitere Nährstoffe supplementieren und sich von einer ausgewiesenen Fachperson beraten lassen.

Doch, welche aktuellen Untersuchungen gibt es zu den Vor- und Nachteilen einer veganen Ernährung? Wie lauten die Empfehlungen in anderen Ländern? Und in welchen pflanzlichen Lebensmitteln kommen die oben erwähnten kritischen Nährstoffe vor?

Tabula, die Zeitschrift der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE, nimmt sich die vegane Ernährungsform in der Ausgabe 3/2016 als Titelthema vor.

Medienschaffende können kostenlos ein Exemplar der aktuellen Ausgabe tabula – www.tabula.ch - bestellen oder unsere vierteljährlich erscheinende Zeitschrift abonnieren. Senden Sie uns Ihr Anliegen und Ihre Adresse per Mail an info@tabula.ch.



Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Die SGE ist die nationale Organisation für Ernährungsfragen. Sie klärt die Bevölkerung und die Fachwelt mit wissenschaftlich abgesicherten Informationen auf und zählt rund 6'000 Mitglieder und Abonnenten, die meisten davon Fachleute aus dem Ernährungs-, Gesundheits- und Bildungsbereich sowie ernährungsinteressierte Konsumenten.

SGE-Informationen für Medienschaffende

Medienschaffende erhalten mit dem SGE-Newsletter regelmässig Medienmitteilungen der SGE. Zur Aufnahme in unseren Medienverteiler senden Sie bitte eine E-Mail an media@sge-ssn.ch. Medienschaffende können unsere Zeitschrift für Ernährung Tabula kostenlos abonnieren (www.tabula.ch, vierteljährliche Erscheinung). Senden Sie uns dazu eine E-Mail an info@sge-ssn.ch.

Informationsdienst nutrinfo[®]

Der kostenlose Informationsdienst nutrinfo[®] beantwortet alle Fragen zum Thema Ernährung und Lebensmittel. Die Fachpersonen der SGE unterstützen Sie gerne bei der Literaturrecherche sowie bei der Suche nach Experten und stehen Medienschaffenden für Interviews zur Verfügung.

Tel. +41 31 385 00 08, Montag - Freitag, 8.30 – 12.00 Uhr
nutrinfo-d@sge-ssn.ch, www.nutrinfo.ch

Für weitere Auskünfte

Christine Dudle-Crevoisier, Leiterin Kommunikation

Tel. +41 79 358 06 30

Email ch.dudle@sge-ssn.ch