Vegan, vegetarisch oder Mischkost?

geschrieben von Redakteur | Dezember 28, 2020

Laut Studie kaum Unterschiede in der Nährstoffversorgung bei Kindern und Jugendlichen:

Welchen Einfluss haben verschiedene Ernährungsformen auf die Nährstoffversorgung von Kindern und Jugendlichen? Um die Antwort auf diese Frage drehte sich alles im 14. DGE Ernährungsbericht, den die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) eben veröffentlicht hat. Dabei waren die meisten Kinder ausreichend mit den Hauptnährstoffen sowie den meisten Vitaminen und Mineralstoffen versorgt.

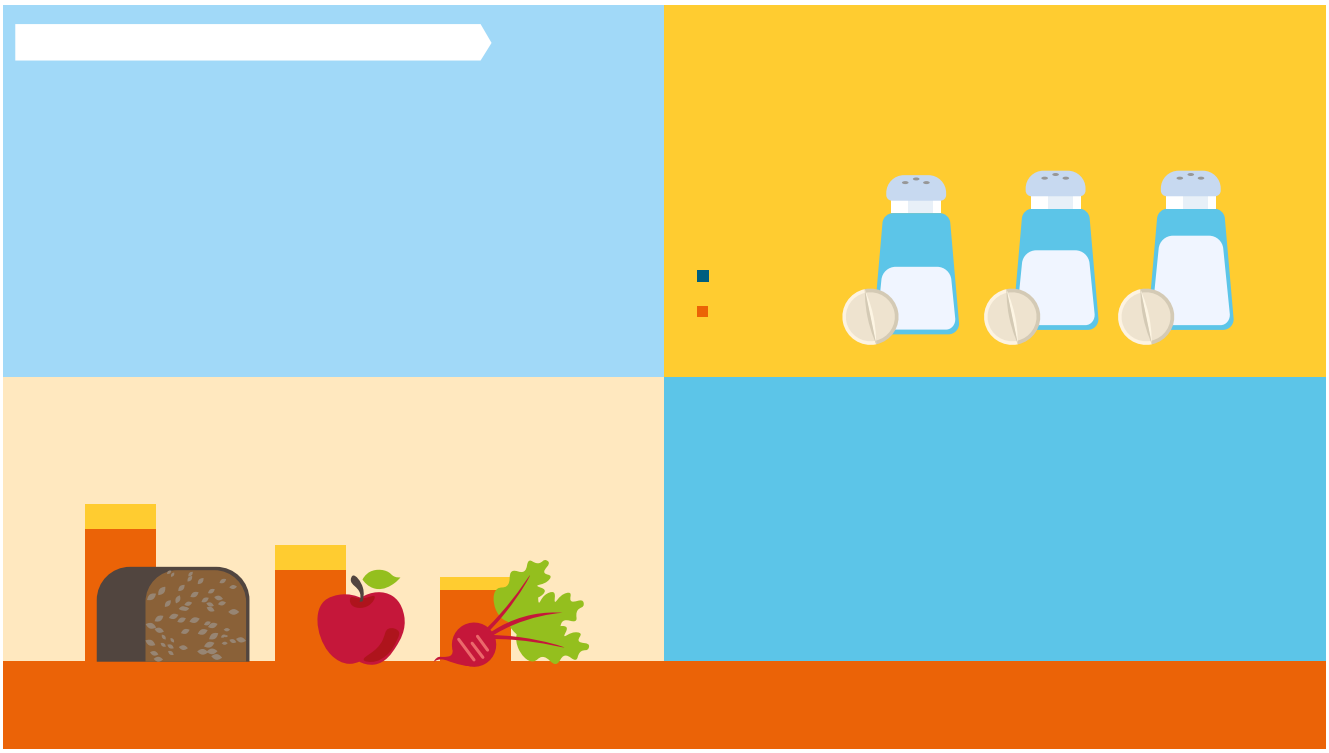
VeChi-Youth-Studie

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) veröffentlicht im 14. DGE-Ernährungsbericht die Studie „Vegetarische und vegane Ernährung bei Kindern und Jugendlichen“ (VeChi-Youth-Studie). Sie untersuchte den Einfluss verschiedener Ernährungsformen auf die Nährstoffversorgung von Kindern und Jugendlichen. „Die Ergebnisse zeigen, dass sowohl bei veganer und vegetarischer Ernährung als auch bei einer Mischkost mit Fleisch die

Versorgung mit den Hauptnährstoffen sowie den meisten Vitaminen und Mineralstoffen bei der überwiegenden Anzahl der StudienteilnehmerInnen ausreichend ist“, sagen Dr. Ute Alexy, Universität Bonn, und Dr. Markus Keller, Institut für alternative und nachhaltige Ernährung (Ifane), die die Studie geleitet haben.

Versorgung mit Vitamin B12 ausreichend

„Auch bei einer vegetarischen oder rein pflanzlichen Ernährung war bei den meisten Kindern die Versorgung mit Vitamin B12 ausreichend. Bei den vegetarischen Ernährungsformen war zudem die Zufuhr an Ballaststoffen sehr hoch.“, so Alexey und Keller weiter. Bei allen Ernährungsformen war die Versorgung mit Vitamin B2 und Jod kritisch. Auch die Zufuhrdaten von Calcium zeigen Handlungsbedarf auf.



Keine Empfehlung weil unzureichende Beurteilungsgrundlage

Bislang gibt es keine aktuellen Daten zum Ernährungs- und Gesundheitsstatus von sich vegetarisch oder auch vegan

ernährenden Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Aufgrund dieser unzureichenden Beurteilungsgrundlage befürwortet die DGE in ihrer Position zur veganen Ernährung bei Kindern und Jugendlichen eine vegetarische Ernährung als Dauerkost. Eine rein vegane Ernährung für diese Gruppen empfiehlt sie aber nicht.

401 Kinder und jugendliche untersucht

Die von der DGE initiierte VeChi-Youth-Studie soll zur Verbesserung der wissenschaftlichen Datenbasis beitragen. Die Querschnittsstudie verglich anthropometrische Daten, das Ernährungsverhalten sowie die Nährstoffzufuhr und -versorgung bei veganer, vegetarischer und omnivorer Ernährungsweise bei Kindern und Jugendlichen im Alter von sechs bis 18 Jahren. Von den 401 ProbandInnen ernährten sich 150 vegetarisch, 114 vegan und 137 omnivor. Die Daten wurden von Oktober 2017 bis Januar 2019 erhoben.

Vegetarier und Veganer punkten mit gesundheitsfördernder Lebensmittelauswahl

Die sich vegetarisch und vegan ernährenden Kinder und Jugendlichen zeigten ein insgesamt gesundheitsförderndes Lebensmittelmuster. Sie verzehrten mehr Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Nüsse. Insbesondere VeganerInnen hatten den geringsten Verzehr an Süßwaren, Knabberartikeln und Fertiggerichten.

Wenig Unterschiede bei Energie und energieliefernden Nährstoffen

Zwischen den drei Ernährungsformen gab es weder bei der Energiezufuhr noch bei der Energiedichte signifikante Unterschiede. In allen drei Gruppen lag die mittlere Energiezufuhr unter dem Richtwert der DGE. Insgesamt gab es wenig übergewichtige (4 %) und adipöse (0,5 %) Kinder im

Gesamtkollektiv, was sich wahrscheinlich auf den hohen Sozialstatus der Teilnehmer*innen zurückführen lässt. Auch in der Nährstoffversorgung der Kinder und Jugendlichen waren die Unterschiede zwischen veganer, vegetarischer und omnivorer Ernährung gering. In allen Fällen waren die Studienteilnehmer*innen ausreichend mit den energieliefernden Nährstoffen sowie den meisten Mikronährstoffen versorgt.

Veganer und Vegetarier mit hoher Ballaststoffzufuhr

Der hohe Kohlenhydrat- und moderate Fettanteil der Energiezufuhr war in allen Gruppen vergleichbar und entsprach weitgehend den D-A-CH-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr für diese Altersgruppe. Die Kohlenhydrat- und Fettqualität unterschied sich allerdings zwischen den Untersuchungsgruppen. Kinder und Jugendliche, die sich vegan ernährten, hatten eine besonders hohe Ballaststoffzufuhr und aßen weniger zugesetzten Zucker sowie gesättigte Fettsäuren. Ihre Proteinzufuhr war niedriger als bei vegetarischer oder omnivorer Ernährung, lag im Mittel aber noch im Bereich der D-A-CH-Referenzwerte.

Grundsätzlich kritisch sind Vitamin B2, Vitamin D, Jod und Calcium

Bei allen drei Ernährungsformen erwiesen sich Vitamin B2, Vitamin D, Jod und Calcium als kritische Nährstoffe. Die Blutuntersuchungen zeigten bei VeganerInnen und VegetarierInnen eine signifikant niedrigere Eisenversorgung als bei sich mit Mischkost ernährenden Kindern. Dagegen lagen die Zufuhr und die Blutkonzentrationen von Folat bei den VeganerInnen signifikant über den Werten der beiden anderen Gruppen. Die Parameter der Vitamin-B12-Versorgung waren bei allen Ernährungsformen überwiegend im Normbereich.

Die ausreichende Vitamin-B12-Versorgung ist bei VeganerInnen darauf zurückzuführen, dass 88 % – wie empfohlen –

supplementieren. Da sich vegetarisch ernährende Proband*innen tendenziell schlechter mit Vitamin B12 versorgt waren, empfehlen die AutorInnen auch für diese Ernährungsform zumindest eine gelegentliche Supplementation. Unabhängig von der Ernährungsform sollte bei Kindern und Jugendlichen vor allem die Versorgung mit Jod und Calcium verbessert werden.

Studie nicht repräsentativ

Die StudienteilnehmerInnen sind nicht repräsentativ für die deutsche Bevölkerung, daher sind die vorliegenden Studienergebnisse nur eingeschränkt aussagekräftig. Sie können etwa Hinweise liefern, bei welchen Nährstoffen Handlungsbedarf besteht. Die Ergebnisse können aber nicht auf alle Kinder und Jugendlichen in Deutschland mit der entsprechenden Ernährungsweise übertragen werden.

Weitere Informationen zum Ernährungsbericht.

Quelle: Pressemitteilung DGE