



Eine rein pflanzliche Ernährung ist schwierig aufrechtzuerhalten – das Risiko einen Nährstoffmangel zu bekommen ist hoch.

# Gefährlich viel Gemüse?

Gleich mehrere vegane Influencer mussten ihre rein pflanzliche Ernährung aufgeben. Sie wurden **krank davon**. Wie ungesund ist Veganismus? Und brauchen wir tatsächlich Fleisch? **VON EVA WINROITER**

Ihr Lebensmodell ist nicht aufgegangen. Und damit auch nicht ihr Geschäftsmodell. Gleich drei vegane YouTube-Stars mussten zuletzt zugeben, dass ihnen ihre Ernährungsweise nicht ein gesünderes Leben, sondern Schlafstörungen, Depressionen, unreine Haut, Müdigkeit, steife Glieder oder eine ausgebliebene Periode brachte. Der Aufschrei im Netz war groß als sich der zweifache Weltmeister im Freerunning Tim Shieff, YouTuberin Bonny Rebecca oder zuletzt Yovana Mendoza (die noch dazu eine strenge Diät mit nur roher veganer Kost einhielt) outeten, wieder Milchprodukte, Fisch, Eier und auch Fleisch zu essen. Immerhin hatten sie monatelang ihren Fans zum Teil vorgegaukelt, dass sie mit veganer Ernährung genauso werden könnten wie sie: schön, schlank, sportlich, erfolgreich. Wer es ihnen nachmachen wollte, kaufte ihre E-Bü-

drinnen, aber es reicht nicht aus.“ Je-  
 mand, der sich vegan ernähre, müsse  
 daher Vitamin B12 in Form von Nah-  
 rungsergänzungsmitteln zu sich neh-  
 men. Es gebe freilich auch noch andere  
 Nahrungsbestandteile, bei denen man  
 darauf achten müsse, dass man sie aus-  
 reichend aufnehme, aber die – sagt Kö-  
 nig – seien leichter in den Griff zu be-  
 kommen.

Vitamin B12 ignoriert man dafür  
 besser nicht. Ein Mangel sei auch des-  
 wegen so gefährlich, weil er sich lang-  
 sam entwickle. Es dauert, bis sich die  
 Konsequenzen im Körper zeigen. Die  
 haben es dann aber in sich. Als Folge  
 kann der Körper nicht genügend rote  
 Blutkörperchen bilden. „Es kommt zu  
 einer Art von Anämie.“ Man sei ständig  
 krank, müde, abgeschlagen, auch die  
 Periode könne ausbleiben.

Studien berichten von Knochener-  
 weichungen und neurologischen Er-  
 krankungen als Folge.

Ähnlich argumentiert Kurt Wid-  
 halm, Präsident des Österreichischen  
 Akademischen Institutes für Ernäh-  
 rungsmedizin. „Vegane Ernährung ist  
 mit Gefahren verbunden“, sagt er. „Bei  
 dieser ist die Wahrscheinlichkeit einer  
 Unterversorgung wesentlich höher als  
 bei einer vegetarischen Ernährung oder  
 einer mit Fleisch.“



cher, veganen Kleider etc. Doch ihre  
 Körper sprachen eine eindeutige Spra-  
 che: So wie bisher geht es nicht weiter.  
 Übrig bleiben wie so oft in der Influen-  
 cerwelt zerplatzte Träume und die Fra-  
 ge: Macht Veganismus krank?

„Grundsätzlich kann man sich ve-  
 gan ernähren. Es ist keine ungesunde  
 Ernährung“, sagt dazu Jürgen König,  
 der Leiter des Department für Ernäh-  
 rungswissenschaften an der Universität  
 Wien. Das Aber folgt umgehend: „Um  
 es vernünftig zu machen, muss man  
 sich sehr genau auskennen, damit man  
 die richtigen Nährstoffe bekommt. Es  
 ist ein relativ komplexes Konzept.“

Das größte Problem, sagt König, sei  
 ein drohender Vitamin-B12-Mangel.  
 Denn Vitamin B12 könne nicht ausrei-  
 chend durch pflanzliche Ernährung  
 aufgenommen werden. Einfach, weil es  
 keine pflanzliche Nahrung gibt, die ge-  
 nügend B12 enthält. „Auch nicht Sauer-  
 kraut oder Algen. Da ist zwar etwas B12

**Milch verschleimt nicht.** Dabei hoffen  
 Veganer genau das Gegenteil – ihrem  
 Körper durch die pflanzliche Ernäh-  
 rung besonders viel Gutes zu tun.  
 Milchprodukte würden etwa – so erzäh-  
 len viele – den Körper verschleimen.  
 Doch dafür, sagen sowohl König als  
 auch Widhalm, gebe es keine wissen-  
 schaftlichen Beweise. „Das ist ein My-  
 thos. Es ist immer eine Frage der Men-  
 ge. Aber es ist nicht richtig, dass Milch  
 verschleimt oder Krebs auslöst“, sagt  
 König. Und Widhalm fügt hinzu: „Es  
 gibt zehn bis 15 Prozent der Menschen,  
 die eine partielle Laktaseschwäche ha-  
 ben. Das heißt, sie können Laktose  
 nicht verdauen.“ Aber das sei meistens  
 eine Frage der Menge. „Ein viertel Glas  
 Milch geht, aber ein halbes ist dann oft  
 schon zu viel.“

## INFLUENCER

**Yovana Mendoza**  
 wurde mit ihrer rohen  
 veganen Diät sehr  
 erfolgreich. Doch die  
 strenge Diät bewirkte  
 eine Hormonstörung  
 bei ihr, ihre Periode  
 blieb aus. Jetzt isst sie  
 aus gesundheitlichen  
 Gründen wieder Fisch  
 und Eier. Etwas, das  
 ihre zwei Millionen  
 Follower auf YouTube  
 wenig begeistert.

**Tim Shieff.** Seit 2012  
 hat sich der zweifache  
 Weltmeister im  
 Freerunning, dem  
 178.000 Menschen auf  
 YouTube folgen,  
 vegan ernährt. Doch  
 er litt unter Ver-  
 dauungsproblemen,  
 Depressionen,  
 Müdigkeit und steifen  
 Gliedern. Sein Zustand  
 habe sich erst  
 verbessert, als er  
 wieder tierische  
 Produkte zu sich  
 genommen habe.

**Bonny Rebecca**  
 bekam durch die  
 vegane Ernährung  
 Darm- und Haut-  
 probleme. Auch sie  
 isst wieder tierische  
 Produkte.

Dabei gibt es auch immer wieder  
 Eltern, die ihren Kindern Milchproduk-  
 te vorenthalten. Oder Mütter, die selbst  
 in der Schwangerschaft darauf verzich-  
 ten. Davon raten König und Widhalm  
 tunlichst ab. „Kinder befinden sich im  
 Wachstum und haben einen hohen Be-  
 darf an Eiweiß. Es ist schwierig, dies  
 über vegane Ernährung zuzuführen.  
 Die Gefahr ist zu groß, dass die Kinder  
 Entwicklungsstörungen haben“, sagt  
 König. Die als besonders eiweißhaltig  
 geltende Hafermilch, die gern als  
 Milchersatz verwendet wird, reiche da-  
 bei nicht aus. Ihr würden genügend  
 Kalzium oder Vitamin B2 fehlen.

Eine vegetarische Ernährung, sagt  
 König, sei bei Kindern ab zwei Jahren  
 hingegen kein Problem. Wenn man  
 auch hier immer wieder auf etwaige  
 Mängel (etwa Eisen) achten würde. Bei  
 Kindern unter zwei Jahren würde er  
 auch nicht auf Fleisch verzichten.

»Es ist nicht richtig, dass Milch  
 verschleimt oder Krebs  
 auslöst.«

**Die richtige Menge Fleisch.** Doch wie  
 sieht dann eine ideale Ernährung aus?  
 Braucht man wirklich Fleisch, um sich  
 optimal zu ernähren? Die Wissenschaft  
 zeige, sagt Kurt Widhalm, dass „bei  
 einer vegetarischen Ernährung, bei der  
 man Milchprodukte oder sogar Fisch zu  
 sich nimmt, Mangelerscheinungen ex-  
 trem selten sind. Fleisch braucht man  
 hingegen nicht unbedingt“. Im Gegen-  
 teil. Alle neueren Ernährungsstudien  
 hätten gezeigt, dass ein reduzierter  
 Fleischkonsum auf unter 35 Gramm am  
 Tag die Wahrscheinlichkeit stark senke,  
 einen Herzinfarkt zu bekommen, an  
 Krebs oder Diabetes zu erkranken.  
 „Und die Umwelt schon man auch da-  
 mit. Ein Gramm Fleisch benötigt in der  
 Produktion sechs Gramm pflanzliches  
 Protein.“ Den Fleischkonsum zu re-  
 duzieren rät auch König. „Zu viel wirkt  
 sich negativ aus. Man nimmt einfach zu  
 viel Fett und Energie zu sich.“