

Veggi oder Vegan

Q&A Beantwortung von Dr. Imke Reese

Inhaltsverzeichnis

1. Können Sie eine vegetarische Verpflegung in Kitas befürworten?.....	2
2. Warum ist kleiner und leichter ein Problem, solange nicht zu klein und zu leicht? .	2
3. Was ist dran, dass zu viel Milchprodukte schädlich sind, da unsere Vorfahren keine Milch zu sich nahmen.....	2
4. Wie gut ist der Zusammenhang zwischen hoch prozessierten Lebensmitteln und dem Risiko für Krankheit belegt?	2
5. Sollte ich die Nährstoffversorgung meines Kindes überprüfen lassen, z.b. durch einen Bluttest, wenn wir uns überwiegend vegetarisch ernähren?	3
6. Gilt pflanzlicher Joghurt schon als hochverarbeitet? Haben Eier, Milch oder Quark verkocht oder im Ofen noch die gleiche Nährstoffdichte? Oder gehen hier die Inhaltsstoffe kaputt?	3

1. Können Sie eine vegetarische Verpflegung in Kitas befürworten?

Wenn Kitas auf Fleisch verzichten, aber Milch und Ei ganz normal in der Verpflegung einsetzen, ist das kein Problem. Schwierig wird es, wenn Milch durch Getreidedrinks ersetzt und Ei nur selten verwendet wird.

2. Warum ist kleiner und leichter ein Problem, solange nicht zu klein und zu leicht?

Kleiner und leicht kann ein Zeichen sein, dass keine optimale Nährstoffversorgung vorlag. Da nicht alle Nährstoffe über das Blut auf optimale Versorgung geprüft werden können, bringt ein zögerliches Wachstum immer das Risiko, dass der Körper nicht optimal versorgt ist.

3. Was ist dran, dass zu viel Milchprodukte schädlich sind, da unsere Vorfahren keine Milch zu sich nahmen.

Unsere Vorfahren in Europa müssen viel Milch und Milchprodukte zu sich genommen haben und zwar lebenslang. Sonst hätte sich die Häufigkeit der Laktoseintoleranz nicht von 100% auf ca 15% reduziert. Es war offenbar ein relevanter Überlebensvorteil, wenn bis ins hohe Alter Milch konsumiert werden konnte.

4. Wie gut ist der Zusammenhang zwischen hoch prozessierten Lebensmitteln und dem Risiko für Krankheit belegt?

Dieser Zusammenhang wird seit einigen Jahren diskutiert und ist vom Ansatz her spannend. Denn wenn man sich die Häufigkeit von sogenannten Zivilisationserkrankungen anschaut, dann muss sich in den letzten 50 Jahren etwas Maßgebliches verändert haben. Ein brasilianischer Wissenschaftler hatte die Idee, dass die Verarbeitung dabei eine maßgebliche Rolle spielt und den NOVA-Score etabliert. Allerdings ist seiner Hypothese nach nicht nur der Verarbeitungsgrad selbst verantwortlich, sondern auch die mikronährstoffarmen Zutaten und der Grund der Verarbeitung (mehr Konsum, mehr Verkauf, mehr Profit) und die Konsequenzen für den Konsumenten (Aushebelung der Hunger-Sättigungskontrolle, permanentes Snacken etc.). In Bezug auf Übergewicht/Adipositas ist der Zusammenhang inzwischen gut belegt – bei entzündlichen Erkrankungen, Allergien und Krankheiten des Verdauungstrakts wird ein Zusammenhang als relevant angenommen, da ein relevanter Anteil der Effekte über eine entsprechend veränderte Mikrobiota vermittelt werden.

5. Sollte ich die Nährstoffversorgung meines Kindes überprüfen lassen, z.b. durch einen Bluttest, wenn wir uns überwiegend vegetarisch ernähren?

Eine vegetarische Ernährung, die neben Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen, Vollkornprodukten, auch ausreichend Milch und Ei integriert stellt im Allgemeinen kein Risiko für eine Mangelversorgung dar. Bei weiblichen Jugendlichen kann Eisen kritisch werden, wenn nicht ausreichend pflanzliche Eisenquellen zusammen mit Vitamin-C-haltigen Lebensmitteln verzehrt werden bzw. die monatlichen Blutungen sehr stark sind. Tierisches Eisen ist deutlich einfach aufnehmbar als pflanzliches.

6. Gilt pflanzlicher Joghurt schon als hochverarbeitet? Haben Eier, Milch oder Quark verkocht oder im Ofen noch die gleiche Nährstoffdichte? Oder gehen hier die Inhaltsstoffe kaputt?

Wenn man die NOVA-Kriterien von Monteiro anlegt, könnte man argumentieren, dass ein „pflanzlicher Joghurt“ hochverarbeitet ist, weil man ihn selbst so nicht herstellen könnte. Ich persönlich würde in Betracht ziehen, ob das Produkt einen gesundheitlichen Nutzen hat und würde aufgrund der wertgebenden Inhaltsstoffe einen „Sojajoghurt“ günstiger einordnen als einen auf Getreidebasis.

Eier und Milchprodukte verlieren ihre hohe Protein- und Nährstoffqualität nicht durch Kochen oder Backen.