Ernährungstrends

Fleischesser, Flexitarier, Vegetarier, Veganer – Wie gesund ist das wirklich?

Die Ernährung wandelt sich mit der Zeit – es kommen neue Trends dazu, alte Ernährungsformen leben wieder auf. Derzeit erlebt die vegane Ernährung einen Boom, und so haben laut dem Vegetarierbund Deutschland e.V. (VEBU) aktuell schätzungsweise 900 000 Deutsche tierische Produkte komplett aus ihrem Speiseplan gestrichen. Mit steigender Anzahl an Veganern steigt auch das Interesse an dieser Form, sich zu ernähren, und an der Diskussion, wie gesund eine solche Ernährung ist.

Wie verändern bestimmte Ernährungsformen die Nährstoffzufuhr?

Schon in der deutschen Allgemeinbevölkerung erreicht etwa die Hälfte der Erwachsenen nicht die empfohlene Zufuhr an Kalzium, bei Folsäure sind es sogar fast 90%. Vitamin B_{12} gilt hingegen als kritisches Vitamin bei pflanzlicher Ernährung: Etwa 25% der Vegetarier und 50–70% der Veganer weisen einen Vitamin-B_{12}-Mangel auf. Bei Mischköstlern sind es jedoch nur etwa 9–18%. Dies belegen beispielsweise die EPIC-Oxford Study oder die Deutsche Vegan Studie. Fleischesser und Flexitarier decken im Vergleich zu Menschen, die auf tierische Produkte verzichten, ihren Bedarf an Kalzium und Vitamin B_{12} meist besser ab.

Nach Ansicht von Dr. Markus Keller vom Institut für alternative und nachhaltige Ernährung, Gießen, führt aber eine pflanzenbasierte Ernährung zu einer besseren Versorgung mit zahlreichen Vitaminen und Mineralstoffen, dazu zählen beispielsweise Vitamin C und E sowie Magnesium, außerdem mit sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen. „Das ist neben weiteren Ernährungsfaktoren einer der Gründe, warum Veganer ein niedrigeres Risiko für Volkskrankheiten wie Typ-2-Diabetes und Hypertonie aufweisen, im Vergleich zu Menschen, die sich mit üblicher Mischkost ernähren“, so Keller.

Potenzielle Nährstofflücken schließen

Für Menschen, die auf tierische Produkte verzichten, empfehlen Ernährungsexperten, die niedrigere Zufuhr an bestimmten Nährstoffen wie beispielsweise Kalzium mit entsprechend angereicherten Produkten zu verbessern. Die Drinks von Alpro beispielsweise sind mit 120 mg Kalzium pro 100 ml angereichert, was 15% der vom Europäischen Informationszentrum für Lebensmittel (EUFIC) empfohlenen Tageszufuhr entspricht.

Quelle: Presseinformation „Vor- und Nachteile verschiedener Ernährungsformen – Alpro spricht mit Ernährungsexperten über eine pflanzenbasierte Ernährung“ vom 01.12.2016, herausgegeben von der Alpro GmbH, Düsseldorf

Kardiovaskuläre Outcomedaten

Inkretinbasierter Wirkansatz mit kardiovaskulärem Nutzen

Die erhöhte Mortalitätsrate in der ACCORD-Studie hatte zur Folge, dass für neue Antidiabetika jetzt generell kardiovaskuläre Sicherheitsstudien gefordert werden. Vor diesem Hintergrund ist die LEADER-Studie zu betrachten.

In dieser internationalen, multizentrischen, randomisierten und placebokontrollierten Doppelblindstudie wurde die Wirkung der 1-mal täglichen Gabe von bis zu 1,8 mg Liraglutid (Victoza®) auf dem Boden einer antdiabetischen und kardiovaskulären Standardtherapie auf kardiovaskuläre und andere relevante klinische Ereignisse bei erwachsenen Typ-2-Diabetikern mit hohem kardiovaskulärem Risiko überprüft. Die Studie startete im September 2010 und hatte einen Beobachtungszeitraum von 3,5–5 Jahren. Die 9240 Teilnehmer stammten aus 410 Studienzentren in 32 Ländern. In Deutschland waren 448 Patienten aus 21 Zentren beteiligt, berichtete Dr. Jörg Lüdemann, Falkensee.

Schutz für Herz und Nieren

Primärer kombinierter Endpunkt von LEADER war das erste Auftreten von kardiovaskulärer Mortalität, nicht tödlichem Myokardinfarkt oder nicht tödlichem apoplektischem Insult – und dieser verringerte sich unter der Liraglutidtherapie im Vergleich zum Kontrollarm um 13%. Zudem nahm unter Liraglutid im Vergleich zu Placebo das Risiko der Progression einer Nephropathie um 22% ab. Somit hat Liraglutid das Potenzial, das Risiko von Nierenleiden bei Typ-2-Diabetikern und hohem kardiovaskulärem Risiko zu senken, konstatierte Prof. Johannes Mann, Erlangen/München. Und das ist nicht unerheblich, denn bis zu 40% der Typ-2-Diabetiker entwickeln im Verlauf ihrer Erkrankung eine Nephropathie. Mann betonte, dass Liraglutid praktisch bis hin zur Dialysepflichtigkeit eingesetzt werden kann.

„Ein wichtiger Meilensstein“

„Die Reduktion der kardiovaskulären Mortalität durch Liraglutid kann als sensationell eingestuft werden“, urteilte Prof. Stephan Jacob, Villingen-Schwenningen. Er bezeichnete Liraglutid als den ersten inkretinbasierten Wirkansatz, für den bei kardiovaskulären Hochrisikopatienten mit Typ-2-Diabetes ein kardiovaskulärer Nutzen gesichert werden konnte. Jacob sieht in den Resultaten der LEADER-Studie „einen wichtigen Meilenstein auf dem Weg zu einer effizienten und verträglichen, evidenzbasierten Therapie.“

Karl B. Filip, Landsberg/Lech

Quelle: EASD-Pressekonferenz „Verändern die Ergebnisse der LEADER-Studie die Diabetestherapie in Deutschland?“ am 13.09.2016 in München; Veranstalter: Novo Nordisk Pharma GmbH, Mainz

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.