

# Besseresser?

Bedingt durch die Lebensmittelskandale der letzten Zeit, **verzichten** einige Ihrer Kunden nun erstmal auf Fleisch & Co – worauf müssen sie achten, damit sie keinen Mangel an wichtigen Nährstoffen erleiden?

**S**chimmelpilze in Milch, Pferdefleisch in Lasagne, mit Wasser „gestreckter“ Fisch: Kein Wunder, dass sich gerade jetzt wieder Viele auf eine rein pflanzliche Ernährung besinnen – im Gegensatz zu den „klassischen“ Vegetariern, den Ovo-lacto-Vegetariern, die zwar nichts von getöteten

und Samen zu – alles Dinge, die die Natur freiwillig hergibt. Daher stecken oft auch religiöse oder weltanschauliche Gründe dahinter, wenn sich jemand dazu entschließt, tierische Produkte mehr oder weniger komplett aus seinem Speiseplan zu streichen.

**Pflanzlich mit Tier?!** Laut Nationaler Verzehrsstudie II aus dem Jahr 2008 gibt es unter den 14- bis 80-Jährigen 1,6 Prozent Vegetarier und 0,1 Prozent Veganer. Wer wirklich auf alles vom Tier verzichten will, muss sich gut informieren – denn oftmals stecken tierische Zutaten dort, wo man sie nie vermutet hätte. So kann zum Beispiel gewachstes Obst mit einer Mischung aus Bienenwachs und Schellack (von der Lackschildlaus) behandelt worden sein. Mithilfe von (später nicht deklariertes, da wieder entfernter) Gelatine werden Schwebstoffe aus Wein und Säften entfernt; Gelatine findet sich auch in vielen Fruchtgummisorten. Margarine kann Omega-3-Fettsäuren aus Fischöl enthalten – um ganz sicher zu gehen, sollten Ihre Kunden daher die Zutatenliste genau studieren oder sich beim Lebensmittelhersteller erkundigen.

**Risiko Unterversorgung** Wer sich langfristig rein pflanzlich ernährt, läuft Gefahr, einen Mangel an Energie, Proteinen, Eisen, Kalzium, Jod, Zink, Vitamin B<sub>2</sub>, Vitamin B<sub>12</sub>, Vitamin D und essenziellen Fettsäuren zu bekommen. Durch geschickte Lebensmittelauswahl und -kombination

kann dies vermieden werden – allerdings gehört dazu, dass sich Ihr Kunde tatsächlich detailliert mit Nährstoffen, Nahrungsmitteln sowie deren Zubereitung auseinandersetzt und „nicht nur einfach Fleisch ab heute weglässt“.

**Achtung Nachwuchs!** Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) spricht sich gegen eine rein pflanzliche Ernährung in Schwangerschaft, Stillzeit sowie im gesamten Kindesalter aus, um die in diesen Phasen erhöhte Nährstoffversorgung zu gewährleisten. Studien belegen, dass Veganismus in Schwangerschaft und Stillzeit die Entwicklung des kindlichen Nervensystems, der Psychomotorik sowie des Wachstums negativ beeinflussen kann – in diesem Fall sind Mikronährstoffsupplemente (besonders Vitamin B<sub>12</sub>, das nur in tierischen Produkten vorkommt) nötig sowie eine engmaschige medizinische Überwachung. Zudem haben vegan ernährte Kinder oft ein Defizit an Vitamin D (Folge: Rachitis), Eisen und Kalzium. Raten Sie Eltern, die auch bei ihrem Nachwuchs auf rein pflanzliche Kost setzen, daher, sich mit ihrem Kinderarzt zu besprechen, um irreversible gesundheitliche Schäden zu verhindern, sei es durch entsprechende Supplemente oder angereicherte Lebensmittel. Hilfe und Tipps findet man auch beim Forschungsinstitut Kindernährung in Dortmund unter [www.fke-do.de](http://www.fke-do.de). ■

Dr. Petra Kreuter, Redaktion



© Valentina R. / fotolia.com

Tieren essen, aber Milch und Eier verzehren. Pescetarier erlauben sich zudem Fisch, während Frutarier die konsequentesten der Veganer sind: Sie greifen nur bei Fallobst, Nüssen

# Neu von Engelhard Arzneimittel Die Wirkformel-Innovation, die Ihren Kunden früher hilft!

Jetzt bei  
Lippenherpes!

Muxan® mit  
Docosan-1-ol



**FRÜHER BESCHWERDEFREI**  
Mit patentierter Wirkformel DOCOSAN-1-OL

- ✓ **Schützt die Zellen vor dem Eindringen von Herpesviren<sup>1</sup>**
- ✓ **Verkürzt die Heildauer bei Lippenherpes<sup>2</sup>**
- ✓ **Lindert Brennen, Jucken und Schmerzen<sup>2</sup>**
- ✓ **Während Schwangerschaft und Stillzeit anwendbar**

<sup>1</sup>Sweetman SC. Martindale: The complete Drug reference; 35th Edition

<sup>2</sup>Sacks SL. J Am Acad Dermatol. 2001 Aug; 45(2): 222-30



#### Muxan®

100 mg /g Creme. **Wirkstoff:** Docosan-1-ol. **Zusammensetzung:** 1 g Creme enthält 100 mg Docosan-1-ol (10%). Sonstige Bestandteile: Sucrosestearate, Mineralöl, Propylenglycol, Benzylalkohol, gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung von wiederkehrendem Lippenherpes im Frühstadium bei Erwachsenen und Jugendlichen über 12 Jahren. **Gegenanzeigen:** Nicht anwenden bei bekannter Überempfindlichkeit gegen einen der Inhaltsstoffe. **Nebenwirkungen:** Erkrankungen des Nervensystems: Sehr häufig Kopfschmerzen. Erkrankungen der Haut: Häufig Hauterkrankungen, einschließlich trockener Haut, Hautausschläge und Schwellungen im Gesicht an den Stellen, an denen die Creme aufgetragen wurde. Bei schwerwiegender Hautreaktion Behandlung beenden und bei fortbestehendem Hautproblem Arzt aufsuchen. **Hinweis:** Enthält Propylenglycol! **Stand der Information:** September 2012. **Engelhard Arzneimittel GmbH & Co. KG.** Herzbergstr. 3, 61138 Niederdorfelden, **Telefon:** 06101/539-300, **Fax:** 06101/539-315, **Internet:** www.engelhard.de, **e-Mail:** info@engelhard.de

www.muxan.de