

Verzicht ohne Mangel

Bewusst und trotzdem lecker zu essen liegt im **Trend**. Verschiedene Ernährungsformen werben dafür die gesündeste Art der Nahrungsaufnahme zu sein. Doch planlos sollte man seine Ernährung nicht umzustellen.

Sogenannte Foodtrends gibt es viele: Rohkost, vegan, Clean-Eating, Slow Food, Paleo – und jedes Jahr gesellen sich neue dazu. Oft steckt der Wunsch dahinter, seinem Körper etwas Gutes zu tun, Gewicht zu reduzieren oder sich nachhaltiger und umweltschonender zu ernähren – alles sinnvoll und lobenswert, mit der richtigen Planung. Lässt man einfach bestimmte Lebensmittel weg, ohne sie durch den verstärkten Verzehr anderer Lebensmittelgruppen auszugleichen, können sich Nährstoffmängel einstellen.



© Astria860 / iStock / Getty Images

Vegan

KEIN TIERISCHES PRODUKT AUF DEM TELLER

Rund 1,3 Millionen Deutsche ernähren sich vegan, laut Schätzungen kommen jedes Jahr 200 neue Veganer hinzu. Der Markt hat sich entsprechend angepasst und bietet mittlerweile eine breite Produktpalette tierfreier Lebensmittel an. Trotzdem können sich Mängel einstellen – am kritischsten wird die Versorgung mit Vitamin B₁₂ beurteilt, auch wenn Spezialprodukte mittlerweile damit angereichert sind. Der Grund: Es kommt kaum in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Ebenso problematisch steht es häufig um die Versorgung mit Eisen, denn es wird aus tierischen Produkten besser resorbiert als aus pflanzlichen. Durch den Verzicht auf Fisch mangelt es vielen auch an Jod, Vitamin D und ungesättigten Fettsäuren. Bei unreflektierter Ernährung können sich auch Protein- und Calcium-Defizite einstellen. Veganer sollten daher in regelmäßigen Abständen ihre Blutspiegel kontrollieren lassen (alle zwei bis drei Jahre).

Clean Eating

SAUBERES ESSEN?

Keine künstlichen Zusatzstoffe, keine Konservierungsmittel, keine Aromen, jeden Tag wird frisch gekocht. Wahre Clean-Eater verzichten zudem auf Alkohol und Zucker, statt Weißmehl wird zu Vollkornalternativen gegriffen. Frisch, sauber, leicht – empfehlenswert, aber auch nichts Neues. Das zeigt ein Blick auf die Empfehlungen der DGE, hier ein Auszug: Lebensmittelvielfalt genießen, Fünf am Tag von Obst und Gemüse, Vollkorn bevorzugen, Zucker und Salz einsparen, schonend zubereiten, achtsam essen und genießen.



© letterberry / iStock / Getty Images



Paleo

ZURÜCK IN DIE STEINZEIT

Getreide, Milch, Zucker? Gab es in der Steinzeit alles nicht. Ebenso wenig wie Pommes, Burger oder Chips. In der Höhle griff man zu Fleisch, Fisch, Obst, Gemüse, Nüssen, Honig und Beeren. Paleo-Anhänger argumentieren, dass sich diese Ernährungsform an unserer genetischen Veranlagung orientiert, nach dem Motto: was uns früher gutgetan hat, ist auch heute noch gut für uns. Eine abgeschlossene wissenschaftliche Bewertung liegt zwar nicht vor, einzelne Studien bescheinigen der Ernährungsform jedoch eine positive Auswirkung auf Körpergewicht, Insulinsensitivität und Fettstoffwechselformparameter. Durch den vollständigen Verzicht auf Getreide kann jedoch eine Unterversorgung mit B-Vitaminen vorliegen, mit gemiedenen Hülsenfrüchten fehlen wichtige Proteinquellen. Gleiches gilt für Milch und Milchprodukte, die neben Proteinen auch Calcium und Jod liefern. Bei einer langfristigen Umstellung sollten daher diese Parameter regelmäßig ärztlich kontrolliert werden.



© giaplume / iStock / Getty Images



„Frei von“

OHNE GEHT IMMER

Etwa 15 Prozent der Deutschen können keine Milch verdauen, drei von 100 vertragen kein Gluten (Zöliakie; genaue Zahlen für Gluten- oder Weizensensitivität fehlen) und trotzdem boomt der Markt der „frei von“-Produkte. Wer nicht unter einer diagnostizierten Lebensmittelunverträglichkeit leidet, verzichtet häufig unbegründet auf nährstoffreiche Lebensmittelgruppen. Wer komplett auf Milchprodukte verzichtet, riskiert Protein- oder Calciumdefizite. Vorschnell alles Getreide vom Ernährungsplan zu streichen, könnte einen Vitamin-B- oder Protein-Mangel hervorrufen. Alternativprodukte sind oft teurer als herkömmliche Lebensmittel, zudem enthalten viele glutenfreie Produkte weniger Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe, häufig ist mehr Zucker oder Fett eingearbeitet als in den weizenhaltigen Pendanten. Lieber erst testen lassen als die Ernährung in Eigenregie umstellen – im schlimmsten Fall wird durch das Weglassen von Gluten sogar eine Zöliakie verschleiert, da diagnostische Parameter zurückgehen.

© Kora ra / iStock / Getty Images

Raw Food

KOCHEN WAR GESTERN

Rohkostler erhitzen nichts über 42 Grad Celsius. Dadurch sind zum Teil tierische Lebensmittel ausgeschlossen, es werden größtenteils pflanzliche Lebensmittel gegessen, sowie kaltgepresste Öle und Nüsse. Die vegane Rohkost-Diät schließt Fleisch, Fisch, Eier und Honig komplett aus. Der Hintergrundgedanke: Bearbeitete Lebensmittel weisen einen geringeren ernährungsphysiologischen Wert auf. Die Gießener Rohkoststudie konnte zeigen, dass Raw-Food-Anhänger insgesamt ein geringeres Körpergewicht aufweisen und die Versorgung mit Ballaststoffen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen besser ist als bei der Gesamtbevölkerung. Doch ebenso zeigte sich die Versorgung mit den Vitaminen B₁₂, D, B₂, B₃ und Zink, Calcium sowie Jod als unzureichend – bei nachgewiesenen Mängeln sollte daher supplementiert werden.



© Sarsmis / iStock / Getty Images