

RAPSÖL LIEFERT OMEGA-3-FETT- SÄUREN



Vegan ist in

TEXT: KIRSTEN BECHTOLD

Nährstofftipps-- Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat für Menschen, die sich vegan ernähren möchten, Tipps und praktische Handlungsempfehlungen in einem FAQ zusammengestellt. Einige Aspekte haben wir herausgegriffen, darunter die Frage, was die vegane Ernährung für die (Knochen-)Gesundheit bedeutet.

Sich vegan ernährende Menschen weisen Studien zufolge eine tendenziell geringere Knochendichte auf und brechen sich leichter die Knochen. Das kann damit zusammenhängen, dass Veganer oftmals weniger Calcium aufnehmen, niedrigere Vitamin-D-Spiegel aufweisen und häufig auch weniger wiegen als Menschen, die nicht auf tierische Produkte verzichten. Präventiv empfiehlt die DGE in den FAQ daher, neben einem normalen Körpergewicht auf eine ausreichende Calcium- und Vitamin-D-Versorgung zu achten – vor allem in der wichtigen Knochenaufbauphase im Kindes- und Jugendalter, aber auch darüber hinaus, lebenslang körperlich aktiv zu sein und aufs Rauchen zu verzichten.

Omega-3-Fettsäuren

Eine weitere Frage stellt sich Veganern häufig: Wie lässt sich die Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren sicherstellen? Denn die beiden Omega-3-Fettsäuren

Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) kommen vor allem in fettreichen Fischen wie Lachs, Makrele, Hering, Forelle oder Karpfen vor, handelsübliche DHA-Präparate enthalten häufig Fischöl. Zwar kann der Körper EPA und DHA aus alpha-Linolensäure bilden. Doch diese Umwandlung ist begrenzt und kann zusätzlich durch eine hohe Zufuhr der Omega-6-Fettsäure Linolensäure gehemmt werden. Um die Umwandlung in EPA und DHA zu unterstützen, können Sie Veganern raten, alpha-Linolensäure-reiche Öle wie Raps- oder Walnussöl gegenüber Ölen mit einem hohen Linolensäuregehalt wie Sonnenblumen-, Maiskeim- oder Weizenkeimöl zu bevorzugen. Vegane Alternativen zu Fischöl, die EPA und DHA enthalten, sind Mikroalgenöle und damit angereicherte Lebensmittel/Nahrungs-

ergänzungsmittel. Die Öle aus den Mikroalgen *Ulkenia* oder *Schizochytrium* sind in der Europäischen Union als neuartige Lebensmittel zugelassen.

Vitamin A

Vitamin A könnte ein weiterer potenziell kritischer Nährstoff bei veganer Ernährung sein. Substanzen dieser Gruppe, insbesondere Retinol, kommen ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vor. Veganer nehmen zwar in aller Regel große Mengen der Vorstufe Beta-Carotin auf, das vor allem in orangefarbenem und grünem Gemüse wie Karotten, Süßkartoffeln, Brokkoli und Spinat sowie einigen Obstsorten enthalten ist. Dies kann der Organismus in Retinol umwandeln. Er benötigt dafür allerdings ein Vielfaches an Beta-Carotin. Ist die Fettverdauung gestört oder funktioniert die enzymatische Umwandlung nicht richtig, kann die Versorgungslage jedoch kritisch werden. Raten Sie veganen Kunden mit Fettverdauungsstörungen daher dazu, gezielt die Vitamin-A-/Beta-Carotin-Zufuhr im Blick zu behalten. Aussagekräftige Blutwerte, um den Vitamin-A-Status zuverlässig zu bestimmen, fehlen bisher. ★

