© Gina Sanders / fotolia.com

Welche Trends gibt es?

Eine Frage der Einstellung

Gehörte Vegetarismus früher noch zu den exotischen Essgewohnheiten, so ist das fleischlose Leben heute weit verbreitet. Darüber hinaus gibt es aber auch immer mehr Ernährungstrends, die noch spezieller sind.

Vegan

Vegan ist der angesagteste Ernährungstrend der vergangenen Jahre. Vor allem sehr junge Leute – Teenies und die Gruppe der 20- bis 30-Jährigen – verzichten auf tierische Lebensmittel. Das sind nicht nur Fleisch und Fisch, sondern auch Milch, Eier und Honig. Bislang folgen etwa 900.000 Menschen in Deutschland diesem Trend. Das entspricht etwas mehr als einem Prozent der Bevölkerung. Dieses Prozent aber betreibt eine rege Öffentlichkeitsarbeit. Laut dem Vegetarierbund kamen im Jahr 2011 zwölf Vegan-Kochbücher auf den Markt, 2013 waren es schon 50 Neuerscheinungen und 2014 bereits 77.

Ernährungswissenschaftler sehen die vegane Ernährung mit gemischten Gefühlen. Über die Auswirkungen gebe es bisher nur wenige Studien, betont Antje Gahl von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Aber sicherlich seien die vielen Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe aus Obst und Gemüse positiv zu bewerten, genauso, dass durch den Verzicht auf tierische Lebensmittel weniger gesättigte Fettsäuren, Cholesterin und Purine aufgenommen würden. Zugleich sei dadurch aber auch die Versorgung mit einigen wichtigen Nährstoffen gefährdet, allen voran Vitamin B12, das sich aus pflanzlicher Nahrung nicht ersetzen lasse. Auch Kalzium, Eisen und Proteine seien zu beobachten.

Frutarier

Hier wird Vegan auf die Spitze getrieben und essen richtig kompliziert: Frutarier wollen kein Lebewesen für ihr Essen töten. Tiere sowieso nicht, aber Pflanzen auch nicht. Erlaubt ist deshalb nur, was die Mutterpflanze hergibt, ohne dabei zu sterben. Tomaten, Äpfel, Gurken sind okay, weil sie am Stamm wachsen. Möhren, Lauch oder Kartoffeln dagegen nicht. Milchprodukte sind tabu. Getreide ist umstritten. Manche finden den Verzehr vertretbar, weil das Korn nach ihrem Verständnis erst geerntet wird, wenn die Pflanze ohnehin schon vertrocknet ist.

Rohkost

Die Rohkost-Welle schwappt alle paar Jahrzehnte durchs Land. „Die frühen Rohkostbewegungen der 70er, 80er Jahre waren oft einseitig mit einem hohen Obstanteil und eher kritisch zu sehen“, sagt DGE-Sprecherin Antje Gahl. Die Uni Gießen veröffentlichte 1998 die „Gießener Rohkost-Studie“, eine sehr aufwändige Untersuchung. Fast 15 Prozent der männlichen Teilnehmer und jede vierte Teilnehmerin waren untergewichtig. Beobachtet wurden vermehrt Zahnschäden wie Abnutzungen und Säureschäden.

In jüngster Zeit wird Rohkost nun wieder trendy – wobei in der modernen Variante nicht einfach Möhrchen geraspelt werden. Auch Gourmets fühlen sich angesprochen. Die Lebensmittel werden gedämpft, getrocknet und geschreddert, aber niemals

Neuveröffentlichungen veganer Kochbücher

Quelle: VEBU (Vegetarierbund Deutschland)

Mythen und Fakten

„Vegetarier und Veganer haben schlechte Zähne, weil ihnen Fleisch und Milch zur Remineralisierung der Zähne fehlen“

„Das Problem ist nicht der Fleischmangel, sondern der häufige Genuss von säurehaltigen Lebensmitteln und Getränken. In Studien hat sich gezeigt, dass Vegetarier oft Säfte, Obst und Salate mit Essig zu sich nehmen und dadurch eher zu Erosionen tendieren. Auch Zusätze wie Zitronensäure oder Ascorbinsäure greifen die Zahnschubstanz an, ebenso Cola und Wein.“

Dr. Thomas Wolf