

Veganuary: Bekommt man durch eine vegane Ernährung einen Nährstoffmangel?

Je stärker die Auswahl an Lebensmitteln langfristig eingeschränkt wird, desto größer ist das Risiko eines Nährstoffmangels. Das gilt für alle Ernährungsweisen gleichermaßen. Land schafft Leben gibt Tipps, worauf bei der Nährstoffzufuhr geachtet werden sollte.

Die vegane Ernährung ist mittlerweile weit mehr als der Trend, im „Veganuary“, also den gesamten Jänner über, vegan zu essen. Etwa fünf Prozent der österreichischen Bevölkerung ernähren sich vegan, also ausschließlich von pflanzlichen Lebensmitteln. Die eigene Gesundheit wird oft als Grund dafür genannt, allerdings bedeutet der Verzicht auf tierische Lebensmittel nicht automatisch einen gesunden Ernährungsstil. Denn wie gesund oder ungesund eine Ernährungsweise ist, hängt letztendlich immer von der konkreten Auswahl und der Zubereitung der Lebensmittel ab. Maria Fanning, Gründerin von Land schafft Leben, sagt dazu:

„Grundsätzlich wird empfohlen, sich pflanzenbasiert zu ernähren und das Ganze mit tierischen Lebensmitteln zu ergänzen. Der Fokus sollte aber immer auf der Ausgewogenheit liegen – bei allen Ernährungsweisen. Je abwechslungsreicher und frischer die Ernährung und je kürzer die Zutatenliste der Lebensmittel, desto besser. Denn kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe, die wir brauchen, um leistungsfähig und fit zu sein.“

Eine ausgewogene pflanzenbetonte Ernährungsweise kann durchaus gesundheitliche Vorteile haben. Verzichtet man aber auf tierische Produkte und isst stattdessen vorrangig hochverarbeitete Ersatzprodukte mit hohem Zucker-, Salz- oder Fettanteil, tut man seiner Gesundheit nichts Gutes. Fanning: *„Weder das herkömmliche noch das fleischlose Würstel ist ein Produkt, das jeden Tag gegessen werden sollte.“*

Kritische Nährstoffe im Blick behalten

Bei einer veganen Ernährung können durch den Verzicht auf tierische Lebensmittel einige wichtige Nährstoffquellen fehlen. Umgekehrt bedeutet das aber nicht, dass bei Menschen, die tierische Lebensmittel essen, keine Nährstoffmängel auftreten können. Laut dem österreichischen Ernährungsbericht 2017 nahm die österreichische Bevölkerung unter anderem zu wenig Ballaststoffe, Omega-3-Fettsäuren, Kalzium, Eisen, Ballaststoffe, Jod oder Kalium zu sich. Potenzielle Nährstoffmängel sollten deshalb immer ärztlich abgeklärt werden.

Bei Menschen, die sich ohne tierische Produkte ernähren, kann sich die Aufnahme bestimmter Nährstoffe als potenziell kritisch erweisen, wenn nicht auf eine ausreichende Zufuhr durch pflanzliche Alternativen geachtet wird. Proteine beispielsweise kann man unter anderem über Hülsenfrüchte und Getreide zu sich nehmen – bestenfalls kombiniert man verschiedene Eiweißquellen miteinander. Diese Lebensmittel sind auch reich an Kalzium, Vitamin B2 und Eisen. Pflanzliches Eisen kann in Kombination mit Vitamin C besser vom Körper verwertet werden. Was hingegen supplementiert werden sollte, ist Vitamin B12. Dieses kommt ausschließlich in tierischen Lebensmitteln in ausreichenden Mengen vor.

Presseaussendung
Wien, 17. Jänner 2025



Für Rückfragen oder ein Interview stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Carmen Brüggler, Kommunikation
Land schafft Leben
8970 Schladming | Erzherzog-Johann-Straße 248b
1010 Wien | Schwarzenbergstraße 8/1
T: 01 89 06 458
presse@landschaftleben.at

Bildmaterial

- Bild: Weder das herkömmliche noch das fleischlose Würstel ist ein Produkt, das jeden Tag gegessen werden sollte; © Land schafft Leben
- Infografik 1: Fünf Prozent der österreichischen Bevölkerung ernähren sich vegan; © Land schafft Leben
- Infografik 2: Bei allen Ernährungsformen sollte auf eine ausreichende Nährstoffzufuhr geachtet werden; © Land schafft Leben

Weiterführende Links für Ihre Recherche:

- Hier geht's zum Report [„Ernährungsweisen und Food Trends“](#)

Kurzinfo Land schafft Leben

„Den Menschen fehlt der Bezug zu Lebensmitteln, sie treffen ihre Konsumentscheidungen hauptsächlich über den Preis.“ Es war diese Erkenntnis, die den Bio-Bergbauern Hannes Royer und die Unternehmerin Maria Fanninger 2014 dazu veranlasst hat, zusammen mit Mario Hütter den gemeinnützigen Verein *Land schafft Leben* zu gründen und 2016 schließlich der Öffentlichkeit zu präsentieren. Transparent und unabhängig klären sie seither zusammen mit ihrem Team über österreichische Lebensmittel und deren Produktion auf und schaffen Bewusstsein für die ökologischen und gesundheitlichen Auswirkungen unseres Lebensmittelkonsums. Dazu beleuchtet der Verein die gesamte Wertschöpfungskette von der Landwirtschaft über die Verarbeitungsbetriebe bis in die Gastronomie und den Handel. Die Ergebnisse der wissenschaftlich fundierten Recherchen werden in Form von Bild, Text und Video aufbereitet und sind frei unter www.landschaftleben.at zugänglich. Die beiden Gründer*innen Hannes Royer und Maria Fanninger stehen mit ihrem Verein *Land schafft Leben* für Konsument*innen ebenso wie Medienvertreter*innen als erste Ansprechpartner zu vielfältigen Themen aus der Lebensmittelwelt zur Verfügung. Auch über zahlreiche Social-Media-Kanäle, einen Newsletter und Vorträge bekommen Konsument*innen realistische Bilder, die unsere Lebensmittelproduktion weder skandalisieren, noch beschönigen. Ein besonders wichtiges Sprachrohr ist der mehrfach prämierte Podcast „Wer nichts weiß, muss alles essen“, mit dem der Verein 2023 den Ö3-Podcast-Award gewinnen konnte. *Land schafft Leben* finanziert sich über vier Säulen: Aktuell unterstützen über 60 Förderer den Verein, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels; zudem erhält *Land schafft Leben* seit dem Jahr 2021 eine öffentliche Förderung; weiters nimmt der Verein Gelder über Vortragstätigkeiten ein und wird von privaten Spender*innen unterstützt.