AUCH INTERESSANT von Taboola

UNTERNEHMEN
Elektromotor im 3er-BMW: „Macht wenig Sinn"

DIRK MÜLLER ÜBER DAX-ALLZEITHOCH
„Die Risiken sind so groß wie nie zuvor"

UNTERNEHMEN
BMW kämpft gegen Tesla - vergeblich? Der Kampf um Elektroautos

HORST AMANN
Ermittlungen gegen Ex-BER-Technikchef wegen Untreueverdachts

EXPERTENRAT – PROF. DR. CURT DIEHM

Ist Vegetarismus wirklich gesund?

von: Curt Diehm
Datum: 30.06.2017 06:00 Uhr

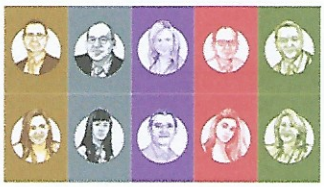
PREMIUM **Fast jeder zehnte Deutsche ernährt sich vegetarisch. Auch immer mehr Manager springen auf den Trend auf und verzichten auf Fleisch. Folgen sie nur einer Mode oder leben sie wirklich gesünder?**

Facebook Twitter Google+ Xing Linkedin

0

1

DER HANDELSBLATT-EXPERTENRAT



IN EIGENER SACHE
Handelsblatt startet neues Kolumnisten-Netzwerk
Ein digitaler Wegbegleiter für unsere Leserinnen und Leser: Von Montag bis Freitag schreiben zehn Autoren im Wechsel über Themen wie Politik, Geldanlage, Karriere, Digitalisierung, Social Media und Gesundheit. mehr...

EXPERTENRAT
Die Kolumne von Klaus Kaldemorgen
Klaus Kaldemorgen ist Fondsmanager bei der Anlagesparte der Deutschen

Nichts als Salat?
Auch vegetarisches Essen kann abwechslungsreich sein – und sollte es auch.
(Foto: dpa)

Um es vorweg zu sagen: Ich werde nie auf ein gutes Stück Fleisch verzichten. Dennoch gehöre ich nicht zu jenen Medizinern, die Vegetarismus als Auswuchs unserer modernen Zivilisation oder als Ersatzreligion abtun und in das Reich der Esoterik oder des „Gutmenschentums" verbannen.

ANZEIGE

Ein vegetarischer Ernährungsstil ist bei Erwachsenen - wenn einige Spielregeln eingehalten werden - durchaus förderlich für die Gesundheit. Vegetarier sind im Schnitt schlanker, haben einen niedrigeren Blutdruck, niedrigere Blutfettwerte und auch ein geringeres Risiko für Diabetes Typ II und Darmkrebs. Jene neun Prozent der Deutschen, die sich vegetarisch ernähren, machen also im Prinzip nichts falsch - auch wenn es Unsinn ist, Fleisch per se zu verteufeln. Unter Führungskräften verzichten sogar elf Prozent auf Fleisch, Geflügel und Fisch, wie unsere Klinik kürzlich in einer Umfrage herausgefunden hat. Vegan, also auch ohne Eier, Käse, Milch und jegliche auf tierisches Leben zurückzuführende Produkte, ernährt sich in Deutschland etwas mehr als ein Prozent der Bevölkerung, unter Führungskräften sind es prozentual doppelt so viele. Vegetarier und Veganer sind also nicht nur weltweit auf dem Vormarsch, sondern auch in den Führungszirkeln der deutschen Wirtschaft. Managerinnen gehen voraus, sie leben zu 16 Prozent vegetarisch und zu drei Prozent vegan.

Was nun sagt die Wissenschaft zu den Auswirkungen vegetarischer Ernährung? Zunächst ist festzuhalten: Es gibt noch nicht *die* Meta-Studie, die die Frage abschließend und zweifelsfrei beantworten könnte. Und wenn Untersuchungen die Gesundheit von vegetarisch sich ernährenden Menschen analysieren, können sie einen Faktor nicht ausblenden: Vegetarier essen in der Regeln nicht nur sehr diszipliniert, sie rauchen auch weniger, trinken weniger Alkohol und treiben mehr Sport. Vegetarismus ist also in vielen Fällen eingebettet in einen grundsätzlich gesunden Lifestyle, der die Messung gesundheitlicher Parameter gesamthaft positiv beeinflusst.

Ovo-Lakto-Vegetarier und die Vitamine

Trotz dieser Einschränkung lohnt natürlich ein Blick auf medizinische Studien. Eine Forschergruppe aus Oxford hat die Daten von 45.000 Personen ausgewertet und dabei festgestellt, dass bei Vegetariern das Risiko, an einem Herztod zu sterben um ein Drittel geringer ist als bei Personen, die Fleisch und Fisch essen. Die Forscher sind der Auffassung, dass niedrigere Cholesterinspiegel und niedrigere Blutdruckwerte bei Vegetariern den Ausschlag geben.

Eine Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums in Heidelberg (DKFZ) beobachtete in einer Langzeituntersuchung in einem Zeitraum von 21 Jahren das Leben von 1904 Vegetariern. Darunter waren 60 reine Veganer, 1.165 Ovo-Lakto-Vegetarier (kein Fleisch, aber Milch- und Eierspeisen) sowie „moderate" Vegetarier, die gelegentlich Fisch und Fleisch verzehrten. Die Werte dieser drei Gruppen wurden in der Studie mit Werten der Durchschnittsbevölkerung verglichen. Die Sterberate der Frauen unter den Vegetariern war um rund 30 Prozent, bei den Männern um 50 Prozent reduziert. Die „moderaten" Vegetarier schnitten genauso gut ab wie die strengen Vegetarier und Veganer. Die Studie bestätigte nicht, dass Fleischverzicht automatisch zu Mangelerscheinungen führt. Ein Forscherteam der Universität Wien fand sogar heraus, dass Vegetarier überdurchschnittlich gut versorgt waren mit Vitamin C, Karotinoiden, Folsäure, Ballaststoffen und ungesättigten Fetten.

Bank, Deutsche Asset Management, und einer der bekanntesten Börsenstrategen Deutschlands. Hier schreibt er über die Entwicklung an den Finanzmärkten. mehr...

EXPERTENRAT
Die Kolumne von Gregor Gysi
Gregor Gysi ist eines der bekanntesten Gesichter der europäischen Linken und gilt als die Stimme des Ostens. Mit klaren Worten und rhetorischem Witz schreibt er über die deutsche Politik. mehr...

EXPERTENRAT
Die Kolumne von Nora Heer
Nora Heer ist Gründerin und Geschäftsführerin von Loopline Systems. Mit mehr als zehn Jahren Erfahrung im Bereich Personal und Management von Organisationen hat sie den Aufbau unterschiedlichster Unternehmen vom Start-up bis zum Konzern mitgestaltet und begleitet. mehr...

EXPERTENRAT
Die Kolumne von Klaus Hansen
Klaus Hansen ist Managing Partner der Personalberatung Odgers Berndtson. Hier schreibt er über aktuelle Themen rund um Topmanager, Führung und Karriere. mehr...

EXPERTENRAT
Die Kolumne von Curt Diehm
Prof. Dr. med. Curt Diehm ist ärztlicher Direktor der auf Führungskräfte spezialisierten Max-Grundig-Klinik in der Nähe von Baden-Baden und lehrt als außerplanmäßiger Professor an der Universität Heidelberg. Hier schreibt er über alles rund ums Thema Gesundheit. mehr...

EXPERTENRAT

Auch bei chronisch rheumatoider Polyarthritis, die ein hohes Herz-Kreislauf-Risiko mit sich bringt, ist vegane Kost gut für die Gefäße. Eine schwedische Untersuchung hat gezeigt, dass Patienten, die darunter leiden, von rein pflanzlicher Ernährungsweise profitieren können.

Auf der Suche nach Eisen und B12

Dennoch ist Vorsicht bei dem Verzicht auf tierische Nahrungsmittel geboten. Defizite und Mangelerscheinungen sollten mittel- und langfristig verhindert werden, insbesondere bei vegan ausgerichteten Menschen. Bei schwangeren Managerinnen und auch in der Stillzeit gilt ein grundsätzliches Verbot, vegetarisch beziehungsweise vegan zu leben.

Vitamin B12 nehmen wir heute praktisch fast ausschließlich aus tierischen Lebensmitteln auf. Vegetarier müssen darauf achten, dass sie sich mit pflanzlichen Proteinen aus Getreide, Hülsenfrüchten oder Mais ernähren. Auch Sojaprodukte wie Tofu enthalten viel pflanzliches Protein. Vegetarische Ernährung führt zudem oft zu Eisenmangel; Eisen findet sich in Blattgemüse, Samen und Nüssen. Auch auf den Kalzium- und Jodhaushalt ist zu achten. Vegetarier sollten viele kalziumhaltige pflanzliche Lebensmittel wie Brokkoli, Spinat, Sesam und Haselnüsse zu sich nehmen. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 1.000 Milligramm Kalzium pro Tag. Dies ist ohne Milch- und Milchprodukte kaum zu erreichen. Auch Jod ist ein Thema bei einem vegetarischen Lebensstil. Jodiertes Speisesalz ist deshalb in der Küche unabdingbar.

Wer die genannten und einige weitere Substanzen substituiert und so Mangelerscheinungen verhindert, kann sich aus medizinischer Sicht also durchaus auf das Abenteuer Vegetarismus einlassen.

Curt Diehm, Jahrgang 1949, ist ärztlicher Direktor der auf Führungskräfte spezialisierten Max-Grundig-Klinik in der Nähe von Baden-Baden. Der Internist lehrt zudem als außerplanmäßiger Professor an der Universität Heidelberg. Er ist Autor von über 200 wissenschaftlichen Originalpublikationen und vielen Sachbüchern.

CURT DIEHM

Curt Diehm
Ärztlicher Direktor / Max-Grundig-Klinik

»Alle Beiträge von Curt Diehm anzeigen.

Die Kolumne von Constanze Hintze
Constanze Hintze ist Vermögensverwalterin, Buchautorin und Geschäftsführerin von Svea Kuschel + Kolleginnen und hat sich auf Finanz- und Vermögensberatung für Frauen spezialisiert. mehr...

EXPERTENRAT
Die Kolumne von Katharina Nocun
Katharina Nocun ist Ökonomin, Bloggerin und Bürgerrechtlerin und schreibt über Politik im digitalen Zeitalter. mehr...

EXPERTENRAT
Die Kolumne von Johann Jungwirth
Johann Jungwirth ist Ingenieur und als Chief Digital Officer bei Volkswagen für die Digitalisierung und die Entwicklung selbstfahrender Fahrzeuge im Konzern verantwortlich. mehr...

EXPERTENRAT
Die Kolumne von Pamela Reif
Pamela Reif, 20, ist Social-Media-Influencerin, Autorin und Unternehmerin. Ihre Hobbys Fitness, Mode und Beauty hat sie zum Beruf gemacht und teilt ihre Leidenschaft täglich mit ihrer Online-Community. mehr...

ANZEIGE

Mehr zu: Expertenrat – Prof. Dr. Curt Diehm - Ist Vegetarismus wirklich gesund?

ORGANISATION THEMEN

BOSCH-CHEF VOLKMAR DENNER
„Mein Traum ist, dass wir den Krebs besiegen“

GASTKOMMENTAR
PREMIUM Falsche Adresse