

Vitaminpillen für Veganer



© iulianvalentin/Fotolia.com

Der Trend zu einer veganen Ernährung hält an und kann durchaus gesundheitliche Vorteile mit sich bringen. Allerdings kommt es bei manchen Nährstoffen schnell zu Engpässen. Viele Veganer greifen daher zu Nahrungsergänzungsmitteln. Das Angebot hat jedoch auch seine Tücken.

Als kritische Nährstoffe für Veganer gilt vor allem Vitamin B₁₂. Je nach persönlichem Speiseplan kann auch die Versorgung mit Eisen, Calcium, Jod oder Omega-3-Fettsäuren zu gering ausfallen. Mittlerweile sind einige speziell für Veganer angebotene Nahrungsergänzungen auf dem Markt. Genaues Hinschauen ist hier jedoch angesagt. Denn Aminosäuren, Mikroorganismen oder andere *sonstige Stoffe* (siehe Kasten) und technische Hilfsstoffe zur Herstellung, beispielsweise Enzyme und Extraktionsmittel, können durchaus tierischen Ursprungs sein. Vor allem Enzyme werden zudem oft mit Hilfe gentechnisch-veränderter Mikroorganismen hergestellt.

Vitamin B₁₂ ist ein Muss

Das einzige Vitamin, das Veganer ergänzen müssen, ist das Vitamin B₁₂ (Cobalamin). Da es nur in tierischen Lebensmitteln vorkommt, sind entsprechende Nahrungsergänzungen oder angereicherte Lebensmittel wie Soja-Drinks und Frühstücksflocken für einen

Ausgleich unverzichtbar. Das hierbei eingesetzte Vitamin B₁₂ stammt überwiegend aus mikrobieller Fermentation, das heißt, es wird mit Hilfe von Bakterien produziert. Als technologische Hilfsstoffe üben diese im Lebensmittel keine Funktion mehr aus und können ohne eine Kennzeichnung mit Hilfe von Gentechnik hergestellt worden sein. Und das ist mittlerweile häufig der Fall. Nur bei Produkten mit dem Biosiegel können Verbraucher sicher sein, dass keine Gentechnik im Spiel ist. Weil der Körper Vitamin B₁₂ auch über die Mundschleimhaut aufnimmt, haben Experten eine mit Vitamin B₁₂ angereicherte Zahnpasta entwickelt. Auch hier stammt das Vitamin aus dem Biotechnologiereaktor. Bei der Suche nach natürlichen Quellen setzen Forscher aktuell besonders auf Nori Meeresalgen (Achtung: hoher Jod-Gehalt) und Mikroalgen wie etwa Chlorella. Hier müssen weitere Forschungsergebnisse erst zeigen, inwiefern diese tatsächlich zur Vitamin B₁₂-Versorgung beitragen können. Teilweise werden sie aber schon jetzt mit unhaltbaren Werbeversprechen vermarktet.

Vitamin D: Nicht nur für Veganer

Im Winter, wenn die UV-Strahlung hierzulande für die körpereigene Vitamin-D-Bildung nicht ausreicht, leeren sich die Vitamin-D-Speicher und eine zeitweise Supplementierung kann sinnvoll sein. Der häufig festgestellte geringe Blutspiegel betrifft insofern nicht nur Veganer. Nach den Empfehlungen der DGE benötigen Erwachsene pro Tag 20 Mikrogramm. Veganer sollten wissen, dass Vitamin D oft aus Lanolin, dem

Wollwachs von Schafen, gewonnen wird. Alternativ bieten sich Produkte mit Vitamin D aus bestimmten Flechten an. Leider steht die Vitaminherkunft selten auf der Verpackung. Wenn das jeweilige Produkt kein Vegan-Siegel trägt, bleibt nur die direkte Nachfrage beim Hersteller. Außerdem zeigt ein genauer Blick auf die Zutatenliste, dass teilweise Gelatine zum Einsatz kommt. Im Dunkeln bleiben dagegen auch hier andere mögliche Hilfsstoffe sowie deren Herkunft.

Da Veganer auch Fisch ablehnen, gilt die Versorgung mit essenziellen Omega-3-Fettsäuren ebenfalls als kritisch. Eine Alternative sind Mikroalgen oder Produkte daraus wie Algenölkapseln, die diese langkettigen Fettsäuren ebenfalls enthalten. Mikroalgen sind in Deutschland als neuartiges Lebensmittel (Novel Food) zugelassen. Mikroalgen-Öle dürfen seit 2009 als Lebensmittelzutat genutzt werden. Eine Mengenbeschränkung gibt es dabei nicht.

Nahrungsergänzung – schwammige Regeln

Nahrungsergänzungsmittel zählen rechtlich zu den Lebensmitteln und haben den Zweck, die allgemeine Ernährung zu ergänzen. Sie dürfen nicht therapeutisch wirken und grenzen sich so von Arzneimitteln ab. Vorgegeben ist auch die Abgabe in Form von Kapseln, Pastillen, Pulvern oder Flüssigkeiten, um die Aufnahme der empfohlenen Tagesdosis zu ermöglichen. Kräuterelexiere zählen genauso dazu wie Vitamin-B₁₂-Kapseln. Die Vorschriften gelten in erster Linie für Vitamine, Mineralstoffe sowie Aminosäuren, erlaubt sind aber auch „sonstige Stoffe“. Darunter fallen zum Beispiel Algen, Pilze, Enzyme oder Mikroorganismen. Wenn diese nicht den allgemeinen Lebensmittelgesetzen widersprechen, können sie als sogenannter Ergänzungsstoff genau wie andere Nahrungsergänzungsmittel einfach beim Bundesamt für Verbraucherschutz gemeldet werden. Eine genaue, gesundheitliche Bewertung ist dafür nicht nötig.

Schwierig bleibt die Abgrenzung zwischen Nahrungsmittel, Nahrungsergänzung und Novel Food. Als neuartig im Sinne der Novel Food-Verordnung gilt ein Lebensmittel oder eine Zutat, wenn sie vor 1997 in der EU nicht in nennenswertem Umfang verzehrt wurde. Das muss aber erst einmal im Einzelfall geprüft werden. Produkte wie Chia-Samen, Goji-Beeren, Acaipulver und anderes Superfood zeichnen sich oft durch ihren Nährstoffreichtum aus, sind aufgrund weiter Transportwege aber teuer und nicht gerade ökologisch, selbst wenn sie in Bioqualität angebaut werden. Eine spezifische Nährstoffergänzung ist mit solchen Produkten nicht möglich.

Kombination oft überflüssig

Viele Nahrungsergänzungen für Veganer sind Kombinationsprodukte mit einem Mix aus Vitamin B₁₂ und anderen Vitaminen sowie Mineralstoffen. Sie enthalten meist deutlich höhere Nährstoffkonzentrationen als nötig und nicht selten übersteigen die Dosierungen die Empfehlungen der Experten bei weitem. Verbindliche Höchstwerte für den Zusatz von Vitaminen und Mineralstoffen haben die Behörden bislang aber nicht festgelegt, es gibt lediglich Empfehlungen des Bundesinstituts für Risikobewertung. Wer auf der sicheren Seite sein will, kann sich im Internet über die Werte informieren und mit dem Etikett vergleichen (www.bfr.de, Bewertung der stofflichen Risiken von Lebensmitteln). Um als Verbraucher zumindest sicher zu sein, dass ein Nahrungsergänzungsmittel den Überwachungsbehörden bekannt ist, wäre eine öffentlich zugängliche (Internet-)Datenbank mit allen in Deutschland angebotenen Produkten wünschenswert. Vorsicht ist insbesondere bei Produkten aus dem Internet sowie importierter Ware angesagt.

Teilweise kursieren gänzlich ungeprüfte Produkte ohne Zutatenliste. Viele außereuropäische Länder legen nach dem Motto „viel hilft viel“ außerdem deutlich großzügigere Maßstäbe in puncto Nährstoffkonzentration an.

Generell ist Veganern anzuraten, ihre Nährstoffversorgung zu sichern, indem sie die gesamte Bandbreite an pflanzlichen Lebensmitteln nutzen – vor allem Vollkornprodukte, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen sowie native Pflanzenöle wie Lein- und Rapsöl mit einem hohen Gehalt an Alpha-Linolensäure. So lässt sich auch die Zufuhr kritischer Nährstoffe wie Eisen, Jod oder Calcium sichern. Da der Körper zum Teil über Nährstoffspeicher verfügt, muss eine unzureichende Versorgung über die Nahrung nicht gleich zum Mangel führen. Bei einer langfristigen, konsequent tierfreien Ernährung sollten Veganer aber regelmäßig ihre Blutwerte kontrollieren lassen.

Anschrift der Verfasserin:
Dr. rer. nat. Bettina Pabel
Ziegelbergstraße 26
D-63739 Aschaffenburg

