

## Führt eine vegane Ernährungsweise zu einer geringeren Knochengesundheit?

### **BfR-Studie zeigt Unterschiede in der Knochengesundheit**

Die vegane Ernährung liegt im Trend. Wie sich diese auf die Gesundheit auswirkt, ist Gegenstand wissenschaftlicher Untersuchungen. In einer neuen Studie des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) wurde deshalb die Knochengesundheit von 36 Veganerinnen und Veganer sowie 36 Mischköstlerinnen und Mischköstler mit einer Ultraschallmessung am Fersenbein bestimmt. Das Ergebnis: Menschen, die sich vegan ernährten, hatten durchschnittlich niedrigere Ultraschallwerte im Vergleich zur anderen Gruppe. Dies deutet auf eine geringere Knochengesundheit hin. In der Studie bestimmten die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler ebenso [Biomarker](#) in Blut und Urin. Auf diese Weise sollten Nährstoffe festgestellt werden, die mit der Ernährung und der Knochengesundheit in Zusammenhang stehen könnten. Es gelang, aus 28 Parametern des Ernährungsstatus und des Knochenmetabolismus zwölf [Biomarker](#) zu identifizieren, die am stärksten mit der Knochengesundheit assoziiert sind – beispielsweise die Aminosäure Lysin sowie die [Vitamine](#) A und B6. Die Ergebnisse zeigen, dass diese Biomarker in Kombination bei veganer Ernährungsweise meist in geringeren Konzentrationen vorlagen. Dies könnte die geringere Knochengesundheit möglicherweise erklären. „Die vegane Ernährung gilt oftmals als gesundheitsbewusst. Unsere wissenschaftlichen Erkenntnisse deuten jedoch darauf hin, dass sich die vegane Ernährung auf die Knochengesundheit auswirkt“, sagt BfR-Präsident Professor Dr. Dr. Andreas Hensel.

### **Link zur Publikation:**

<https://www.mdpi.com/2072-6643/13/2/685/htm>

Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle für die Knochengesundheit. Dies wurde in der BfR-Querschnittsstudie „Risiken und Vorteile der veganen Ernährung“ genauer untersucht. An der Studie nahmen 72 Männer und Frauen teil. Von allen Personen wurde die Knochengesundheit am Fersenbein mittels [Ultraschall](#) gemessen. Erhoben wurden auch Angaben zu Alter, Rauchstatus, Bildung, Body-Mass-Index, körperliche Aktivität oder Alkoholkonsum. Das BfR konnte unter Verwendung eines statistischen Modells aus 28 ernährungs- und knochenrelevanten Parametern aus Blut oder Urin ein Muster aus zwölf Biomarkern identifizieren, die für die Knochengesundheit eine wichtige Rolle spielen. Dabei zeigte sich, dass die [Vitamine](#) A und B6, die [Aminosäuren](#) Lysin und Leucin, die Omega-3- Fettsäuren, Selenoprotein P, Jod, Thyreoidea-stimulierendes [Hormon](#), [Kalzium](#), Magnesium sowie das  $\alpha$ -Klotho-[Protein](#) positiv mit der Knochengesundheit assoziiert waren. Hingegen wurden bei höheren Ultraschallwerten in diesem Muster geringere Konzentrationen des Hormons FGF23 beobachtet.

Die Ergebnisse weisen unter Berücksichtigung weiterer wissenschaftlicher Studien darauf hin, dass Veganerinnen und Veganer eine geringere Aufnahme von Nährstoffen haben, die relevant für das Skelett sind und vor allem in tierischen Lebensmitteln vorkommen. Weitere Studien sind zur Klärung erforderlich.

### **Über das BfR**

Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) ist eine wissenschaftlich unabhängige Einrichtung im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Es berät die Bundesregierung und die Bundesländer zu Fragen der Lebensmittel-, Chemikalien- und Produktsicherheit. Das BfR betreibt eigene Forschung zu Themen, die in engem Zusammenhang mit seinen Bewertungsaufgaben stehen.