

## Veganismus: Vitamin B12 wird gut ergänzt, Jod ist das Sorgenkind

### **Studie des Bundesinstituts für Risikobewertung zeigt Unterschiede zwischen veganer und fleischhaltiger Ernährungsweise**

Wer sich vegan ernährt, hat ein erhöhtes Risiko für einen Jodmangel. Darauf deuten Ergebnisse eines Forschungsvorhabens des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) hin. In dem Studienprojekt „Risiken und Vorteile der veganen Ernährung“ (RBVD) untersuchte ein BfR-Forschungsteam bei 36 vegan und 36 Mischkost essenden Personen die Nährstoffversorgung. Kein wesentlicher Unterschied zeigte sich in Bezug auf Vitamin-B12, das bei beiden Gruppen in etwa dem gleichen Maß ausreichend im Blut vorhanden war. Da Vitamin-B12 in einer für den Menschen verfügbaren Form fast nur in tierischen Lebensmitteln vorkommt, könnte die Versorgung bei den sich vegan ernährenden Teilnehmenden an der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln liegen. „Diese Studie ermöglicht es, die vegane Ernährung in Bezug auf eine Vielzahl von Vitaminen und Spurenelementen mit einer Mischkost zu vergleichen“, sagt BfR-Präsident Professor Dr. Dr. Andreas Hensel. „Bei beiden untersuchten Ernährungsformen hapert es bei der Jodversorgung. Hierbei ist die Unterversorgung bei der veganen Variante jedoch deutlich ausgeprägter.“

Die Studienergebnisse wurden jetzt im Deutschen Ärzteblatt veröffentlicht:

<https://www.aerzteblatt.de/pdf.asp?id=215078>

In der RBVD-Studie analysierte das BfR-Forschungsteam Blut- und Urinproben und wertete Lebensstil-Fragebögen und Ernährungsprotokolle aus. Von den teilnehmenden Personen (pro Gruppe jeweils 18 Frauen und Männer im Alter von 30-60 Jahren) nahmen nahezu alle sich vegan ernährenden und ein Drittel der Mischkost bevorzugenden Menschen unterschiedliche Nahrungsergänzungsmittel (Supplemente) ein.

Besonders auffällig waren die Studienergebnisse in Bezug auf das Spurenelement Jod. Die in Urinproben gemessene Jodausscheidung gibt Aufschluss darüber, wie gut der Körper mit dem Spurenelement versorgt ist. Die Mehrzahl der Teilnehmenden war unterversorgt. Der Mangel war bei den Veganerinnen und Veganern deutlich ausgeprägter - bei einem Drittel von ihnen lag der Wert unterhalb von 20 Mikrogramm pro Liter ( $\mu\text{g/L}$ ), dem von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) definierten Grenzwert, ab dessen Unterschreitung eine schwere Unterversorgung besteht. Doch zeigten sich bei veganer Ernährung auch gesundheitliche Vorteile wie eine höhere Aufnahme von Ballaststoffen und niedrigere Cholesterinwerte. Bei beiden Ernährungsstilen gab es bei ca. 10 % der Teilnehmenden Hinweise auf einen Eisenmangel.

### **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.