

Vegane Ernährung – Ein Plus für die Gesundheit oder doch nur ein Trend?

Laut einer Befragung des Marktforschungsinstituts Skopos ernähren sich allein in Deutschland 1,3 Millionen Menschen vegan. Food-Blogger Michael Bauer, 24, erklärt, warum er seine Ernährung umgestellt hat.

Herr Bauer, was hat Sie dazu bewogen, Ihre Ernährung umzustellen?

M. B.: Der Hauptgrund dafür war meine Akne. Nachdem weder Cremes noch Peelings halfen, habe ich mich im Internet über mögliche Ursachen erkundet und herausgefunden, dass besonders Milchprodukte unreine Haut begünstigen können. Von da an habe ich zunächst zwei Monate auf derartige Produkte verzichtet und versucht, mich vegan zu ernähren.

War die Ernährungsumstellung für Sie schwierig?

M. B.: Nein. Bereits nach kurzer Zeit hat sich meine Haut erheblich verbessert. Das hat mich dann natürlich zum Weitermachen motiviert.

Worin unterscheidet sich der Veganer von einem Vegetarier?

M. B.: Im Vergleich zu einem Vegetarier lehnt ein Veganer alle tierischen Produkte ab. Also zum Beispiel Lebensmittel, die aus Überresten von Tieren hergestellt werden. Dazu zählt unter anderem die Gelatine, welche für die Herstellung von Weingummis verwendet wird. Auch Lebensmittel wie Eier, Milch und Honig, die durch Nutztiere hergestellt werden, gehören dazu.

Und wie sind Sie bei Ihrer Ernährungsumstellung vorgegangen?

M. B.: Zunächst habe ich tierische Milch durch Pflanzenmilch ersetzt. Darüber hinaus decke ich meinen Proteinbedarf inzwischen über Nüsse, Tofu und Haferflocken ab. Außerdem nehme ich viel Obst und Gemüse zu mir. Besonders gerne esse ich Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen. Die Auswahl an Produkten ist also immer noch groß.

Welche Vorteile hat eine vegane Ernährung aus Ihrer Sicht?

M. B.: Sie trägt zu einer besseren Haut und zu einer artgerechten Tierhaltung bei und fördert zudem die Leistung.

Haben Sie Ihren Food-Blog aufgrund der Ernährungsumstellung eingerichtet?

M. B.: Ja. Das Experimentieren mit veganen Produkten hat mir so viel Spaß bereitet, dass ich meine Rezepte mit anderen teilen wollte.