

Positionen der Fachgesellschaften - Übersicht

A.N.D.

Die US-amerikanische Fachgesellschaft Academy of Nutrition and Dietetics beurteilt eine gut geplante vegane Ernährung als durchführbar in allen Lebensphasen (Stand 2016).

Dietitians of Canada

Die kanadische Fachgesellschaft beurteilt eine gut geplante vegane Ernährung als durchführbar in allen Lebensphasen (Stand 2014).

National Health and Medical Research Council

Die australische Organisation beurteilt eine gut geplante vegane Ernährung als gesund und hält sie für alle Lebensphasen als geeignet (Stand 2013).

British Nutrition Foundation

Die britische Organisation beurteilt eine ausgewogene, vollwertig vegane Ernährung als angemessen (Stand 2018).

DGE

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine vegane Ernährung nicht für alle Lebenslagen und stuft sie prinzipiell als kritisch ein (Stand 2022).

SGE

Die schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine vegane Ernährung nicht für die breite Bevölkerung (Stand 2016).

Eigene Beurteilung

Für eine rein pflanzliche Ernährung sind derzeit nicht die optimalen Voraussetzungen in Deutschland gegeben. Informationen zur Nährstoffdeckung, Finden von ausreichend geschultem Fachpersonal sind nicht immer leicht zugänglich. Zusätzlich begünstigen Zusätze von Nährstoffen in Futtermitteln für sog. Nutztiere oder in bestimmten Lebensmittelgruppen eine adäquate Nährstoffversorgung über eine mischköstliche Ernährung, die auf tierische Produkte zurückgreift. Um mit einer rein pflanzlichen Ernährung im Alltag mit sämtlichen Nährstoffen gut versorgt zu sein bedarf es eines gewissen Maß an Selbstdisziplin, Motivation zur Informationsbeschaffung und Eigeninitiative. Wenn diese Punkte wahrgenommen werden ist eine vollwertig vegane Ernährung in allen Lebensphasen möglich und stellt eine der gesündesten Ernährungsformen dar.

Die Informationen sind den Unterlagen der ecodeemy GmbH, Skripte für vegane Schwangerschaft und Stillzeit, entnommen.

Die Informationen sind mit Sorgfalt zusammengestellt und sollen als Anhaltspunkt dienen. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und stellen keine Handlungsempfehlung dar. Sprich die Nutzung von Supplementen bitte mit deiner Ernährungsberater*in oder deiner Ärzt*in ab.

