



Geringere Knochendichte bei Veganern?

Die vegane Ernährungsweise liegt im Trend. Immer mehr Menschen verzichten auf den Verzehr von tierischen Lebensmitteln, um das Tierwohl, die Umwelt und/oder die eigene Gesundheit zu schützen. Doch ob eine vegane Ernährungsweise auch tatsächlich als gesundheitsbewusst gilt, wird in der Wissenschaft immer wieder diskutiert. Eine aktuelle Studie, die vom Bundesinstitut für Risikobewertung in Auftrag gegeben wurde, gibt Hinweise darauf, dass durch eine vegane Ernährungsweise die Gesundheit und Stabilität der Knochen aufs Spiel gesetzt werden könnte.

An der Studie nahmen 72 Personen teil, von denen sich die Hälfte vegan ernährte. Weitere Parameter wie Alter, Nikotingenuss, Bildungsstand, Körpergewicht, körperliche Aktivität oder der Konsum von Alkohol wurden erfragt und bei der Auswertung berücksichtigt. Mithilfe von Ultraschalluntersuchungen sollte ermittelt werden, inwiefern sich die vegane Ernährungsweise auf die Knochendichte auswirkt. Im Ergebnis zeigte sich, dass die Ultraschallwerte bei den Veganern schlechter ausfielen als bei den Mischköstlern. Ein erster Hinweis auf eine herabgesetzte Knochengesundheit war damit gegeben.

In einem weiteren Schritt wurden wichtige Biomarker sowohl im Blut als auch im Urin gemessen, über die man Schlussfolgerungen über die Gesundheit der Knochen ziehen kann. Auch wurden damit wichtige Nährstoffe identifiziert, die für den Knochenstoffwechsel wichtig sind. Dabei machten sie 12 Biomarker ausfindig, die einen besonderen Einfluss auf die Knochengesundheit hatten, darunter beispielsweise die Aminosäure Lysin, Leucin, Omega-3-Fettsäure, die Vitamine A und B6 sowie Kalzium und Magnesium.

Bei diesen Vitalstoffen fielen die Werte im Vergleich zu den Mischköstlern etwas schlechter aus, was der Grund dafür sein könnte, dass die Knochengesundheit der Veganer messbar beeinträchtigt war. Auch frühere Studienergebnisse weisen darauf hin, dass bei einer rein pflanzlichen Ernährungsweise eine Unterversorgung mit einigen Vitalstoffen riskiert wird, die unter anderem wichtig für den Knochenaufbau sind. Weitere Studien zu diesem Thema sind geplant.

Menzel, J. et al.

Vegan Diet and Bone Health - Results from the Cross-Sectional RBVD Study
Nutrients 1/2021; 13(2): 685.

[Zurück zur Übersicht](#)