

Was schon die Grosseltern wussten

«Warnung vor der Wurst»

NZZ am Sonntag vom 9. November

Vor 50 Jahren war alles Alternative in, so fand ich damals zum Kräuterpfarrer Künzle. Die Botanik hielt mich zwar nicht lange, aber an seinen Appell, man solle Fleisch nur zweimal pro Woche essen, halte ich mich - mehr oder weniger - bis heute. Und siehe da, nicht zum ersten Mal entdeckt jetzt die Wissenschaft, was schon die Grosseltern wussten.

Vladimir Vanek, Fahrwangen (AG)

Neben Eiweiss und dem im Artikel erwähnten Vitamin B12 enthalten Fleisch und Fisch natürlich noch sehr viele andere essenzielle Nahrungsbestandteile, wie Fette, Mineralien, Eisen, Zink und so weiter, die für den Aufbau und die Gesunderhaltung des menschlichen Organismus generell wichtig, ja sogar essenziell sind. Einige dieser Stoffe kommen ausschliesslich im Fleisch und nirgendwo anders vor. Ein solcher Bestandteil ist Kreatin, das nur in Fleisch und Fisch in grösseren Mengen zu finden ist. Der menschliche Körper ist zwar in der Lage, ungefähr die Hälfte des täglichen Kreatin-Bedarfs selber zu decken, für die andere Hälfte ist er aber auf alimentäre Quellen, Fleisch und Fisch, angewiesen. Nun zeigt die Forschung, dass auch erwachsene Personen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren, deutlich erniedrigte Kreatin-Konzentrationen in Muskeln und Gehirn aufweisen. Dies lässt vermuten, dass die Leistung dieser Organe mehr oder weniger beeinträchtigt sein könnte. Für die Entwicklung des menschlichen Gehirns im Baby- und Kleinkindalter scheint Kreatin ganz besonders wichtig zu sein. Während der Schwangerschaft gelangt mütterliches Kreatin via Plazenta zum Embryo. Falls sich aber die Mutter selber vegan ernährt, ist dieser Transfer geringer. In Zusammenhang mit einer rein veganen Ernährung der Mutter, die ihr Baby oder Kleinkind ebenfalls vegan



Gesundheitliches Risiko: Ein Fussballfan genießt seine Bratwurst.

ernährt, besteht also eine eindeutige Gefahr der Unterversorgung des Kindes mit Kreatin, die durch den Vitamin-B12-Mangel noch verstärkt wird. Man kann daher Mütter nur davor warnen, sich während der Schwangerschaft und Stillzeit vegan zu ernähren.

Warum dieser Aspekt des Veganismus noch nicht durch die Gesundheitspolitik aufgegriffen wurde, ist mir unverständlich.

Theo Wallimann, Bergdietikon (AG)

Pünktlich auf die kommenden Festtage hin kommt wieder so eine an den Haaren herbeigezogene Warnattacke von sogenannten alleswissenden Ernährungskommissionen. Ich bin 80 Jahre alt und ernährte mich mit Genuss von Schwein, Rind und vor allem den geliebten Würsten. Ich erlebte keine einzige Krankheit, die auf diesen so ungesunden Konsum hinweist. Aber natürlich, der jetzige Trend ist vegan, und somit muss man die Fleischkonsumenten eines Gesünderen belehren. Was ist denn mit dem sogenannten gesunden Gemüse, Obst, Getreide, Mais - genmanipuliert, unreif, überdüngt? Fleisch oder vegan: Die Hauptsache ist und bleibt, dass wir uns selbstentscheidend unseren Süchten hingeben dürfen.

Beatrice Landert, Zollikerberg (ZH)

Selbst eindeutige Gesundheitsprobleme spielt der Schweizerische Fleisch-Fachverband runter. Erhöhtes Sterberisiko um 30 Prozent, mehr Krebs, Herz- und Zuckerkrankheiten, wie nun selbst die Eidgenössische Ernährungskommission feststellt, scheinen ihm keinen Eindruck zu machen. So wie schon früher die tierschützerischen Bedenken des Fleischkonsums bagatellisiert wurden. Vegane haben deshalb gleich mehrere Vorteile: Vor allem betreiben sie damit Tierschutz und nützen ihrer eigenen Gesundheit.

Renato Wernkli, Eichberg (SG)