

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

Das Interesse einer veganen Ernährung steigt stetig an. Ergebnisse eines Forschungsvorhabens des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) zeigen, wer sich vegan ernährt, hat ein erhöhtes Risiko für einen Jodmangel.

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>

Die vollständige Pressemeldung finden sie unter www.bfr.bund.de

Alle Meldungen anzeigen

Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/in-form/aktuelles/aktuelles-detail/>