

Bad Homburg, den 07. Februar 2013

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Vegan gleich gesund?

Erfreulicher Weise rückt seit einiger Zeit die vegane Ernährungsweise mehr und mehr ins Bewusstsein der Menschen. Waren Veganer früher belächelte Extreme, die sich nichts gönnen, darben und üble Laune ausstrahlen, weil Sie den ganzen Tag auf Dinge verzichten müssen die glücklich machen, so sind es heute eher junge, erfolgreiche, im Sinne der Umwelt und ihrer Gesundheit denkende Fortschrittliche. Vegane Kochbücher schaffen es mittlerweile unter die ersten Plätze in den Verkaufshitlisten. Ich finde das sehr erfreulich. Wie Sie wissen, berichte ich seit 25 Jahren über die gesundheitlichen Vorteile einer vegetarisch-vegan ausgerichteten Ernährungsweise. Und das voller Überzeugung, da ich unzählige Patienten auf diese Art und Weise habe gesunden und sich besser fühlen sehen.

Ich freue mich also über diese neuen Entwicklungen und möchte dazu beitragen, dass die gesundheitlichen Vorteile dieser Ernährungsrichtung richtig verstanden und angewendet werden. Patienten wollen gerne verstehen warum sie etwas tun oder lassen sollten. Diese Fragen können Sie stellen: Ist die Nahrung reich an gesunden Fetten? Reich an Ballaststoffen? Reich an vollwertigen, langsamen Kohlenhydraten? Wie ist das Verhältnis von pflanzlichen und tierischen Anteilen? Ist sie frisch oder haltbar gemacht? Trocken oder wasserhaltig? Ist sie Gentechnik frei? Ist es regionale saisonale Ware? Stammt sie aus kontrolliert biologischem Anbau? Ist sie reich an natürlichen Nährstoffen? Ist sie natürlich oder industriell verändert? Bestrahlt? Ist sie roh oder gekocht?

Durch Einschätzungen wie diese, ist es Ihnen möglich, die gesundheitlichen Vorzüge verschiedener Umsetzungen veganer Ernährung besser einschätzen zu können. Enthält vegane Ernährung hohe Anteile an industriell verarbeiteten Kohlenhydraten oder Eiweißen wie Tofu und ähnlichen „Fleisch- und Milchersatzprodukten“, stammt sie aus konventionellem Anbau mit Düngemitteln und Pestiziden, wird viel erhitzt, können die gesundheitlichen Vorteile des Verzichts auf tierische Eiweiße durch die Nachteile der anderen Parameter gemindert oder sogar aufgehoben werden. Essen Sie als Veganer viel frische und natürlich belassen, variieren Sie, beziehen Sie Ihr Eiweiß bevorzugt aus Produkten wie Erbsen, Linsen und Bohnen und ergänzen Sie mit B 12 oder einmal monatlich geringen Mengen an Fleisch oder Eiern. Die ursprüngliche thailändische Küche ohne tierische Eiweiße mit nur geringen Mengen an Sojaprodukten ist eine sehr wohlschmeckende, hochgradig gesunde Variante. Liegt Ihnen über den ethischen oder ernährungsmedizinischen Aspekt des Fleischverzichts hinaus die Umwelt am Herzen? Dann stellen Sie auch die Frage nach dem Transportweg, den Produkte hinter sich haben. Es können tausende Kilometer sein.

Herzliche Grüße

Ihre

Dr. Petra Bracht

