

Sophia Natter

Das Ernährungsverhalten und Nährstoffversorgung von Veganern und Mischköstlern

Bachelorarbeit

BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei www.GRIN.com hochladen
und kostenlos publizieren



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Impressum:

Copyright © 2019 GRIN Verlag
ISBN: 9783346100962

Dieses Buch bei GRIN:

<https://www.grin.com/document/512878>

Sophia Natter

Das Ernährungsverhalten und Nährstoffversorgung von Veganern und Mischköstlern

GRIN - Your knowledge has value

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite www.grin.com ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

Besuchen Sie uns im Internet:

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

http://www.twitter.com/grin_com

Deutsche Hochschule für
Prävention und Gesundheitsmanagement
Hermann Neuberger Sportschule 3
66123 Saarbrücken

Bachelor-Thesis

zur Erlangung des Grades

Bachelor of Arts

Titel der Abschlussarbeit:

Eine vergleichende Untersuchung des Ernährungsverhaltens von Veganern und Mischköstlern im Hinblick auf die Versorgung mit ausgewählten Nährstoffen

Studiengang: Fitnessökonomie

eingereicht von

Name, Vorname: Natter, Sophia

Ort und Tag der Einreichung: Saarbrücken, 01.12.2019

Inhaltsverzeichnis

1	EINLEITUNG UND PROBLEMSTELLUNG	5
2	ZIELSETZUNG	5
3	GEGENWÄRTIGER KENNTNISSTAND	6
3.1	Definition Veganismus und Mischkost	6
3.1.1	Definition Veganismus	6
3.1.2	Definition Mischkost	7
3.2	Entwicklung und Häufigkeit des Veganismus	7
3.3	Entwicklung und Häufigkeit der Mischkost	8
3.4	Motive für eine vegane Ernährung	8
3.4.1	Gesundheitliche Motive	9
3.4.2	Ethisch-moralische Motive	9
3.4.3	Religiös-spirituelle Motive	9
3.4.4	Ökologische Motive	10
3.4.5	Soziale Motive	10
3.5	Motive für eine omnivore Ernährung	11
3.6	Studienlage zu gesundheitlichen Auswirkungen der veganen Ernährung	11
3.6.1	Positionen zur veganen Ernährung und ihr Einfluss auf die Gesundheit	12
3.6.2	Darstellung potenzieller Nährstoffmängel für vegan lebende Menschen	14
3.6.3	Energiezufuhr	15
3.6.4	Makronährstoffe	18
3.6.4.1	Lipide, bezogen auf Omega 3	18
3.6.4.2	Protein	19
3.6.5	Fettlösliche Vitamine	22
3.6.5.1	Vitamin A	22
3.6.5.2	Vitamin D	23
3.6.6	Wasserlösliche Vitamine	25
3.6.6.1	Riboflavin (B2)	25
3.6.6.2	Niacin (B3)	26
3.6.6.3	B12	28
3.6.7	Mineralstoffe	29
3.6.7.1	Calcium	30
3.6.7.2	Eisen	32

3.6.7.3	Jod.....	33
3.6.7.4	Selen	34
3.6.7.5	Zink.....	35
3.7	Studienlage zu gesundheitlichen Auswirkungen der omnivoren Ernährung	37
4	METHODIK	38
4.1	Beschreibung der Auswahl und Rekrutierung der Versuchsgruppe	38
4.2	Beschreibung der Versuchsgruppe.....	39
4.3	Ein- und Ausschlusskriterien der Teilnehmenden.....	40
4.4	Entwicklung des Anamnese-Fragebogens.....	41
4.5	Entwicklung der Ernährungsprotokolle.....	42
4.6	Beschreibung der Vorgehensweise zur Auswertung des Anamnese-Fragebogens und des Ernährungsprotokolls	43
4.6.1	Beschreibung der Vorgehensweise zur Auswertung der Fragebögen.....	43
4.6.2	Beschreibung der Vorgehensweise zur Auswertung der Ernährungsprotokolle.....	43
5	ERGEBNISSE.....	44
5.1	Ergebnisse der Fragebögen.....	45
5.1.1	BMI	45
5.1.2	Hauptgrund für die praktizierte Ernährungsform	45
5.1.3	Bewertung des eigenen Lebensstils.....	46
5.1.4	Einschätzung des eigenen Interesses an Gesundheit	46
5.1.5	Bestehende Erkrankungen.....	46
5.1.6	Einschätzung des eigenen Wohlbefinden	47
5.1.7	Sportverhalten	47
5.1.8	Durchführung einer Diät/Ernährungsumstellung	47
5.1.9	Rauchen und Zigarettenkonsum	48
5.1.10	Supplementierung von Nahrungsergänzungsmitteln	48
5.2	Ergebnisse der Ernährungsprotokolle.....	48
5.2.1	Energiezufuhr.....	49
5.2.2	Protein	49
5.2.3	Omega 3	50
5.2.4	Vitamin A.....	50
5.2.5	Vitamin D.....	50
5.2.6	Riboflavin.....	51

5.2.7	Niacin	52
5.2.8	Vitamin B12	52
5.2.9	Calcium	53
5.2.10	Eisen	53
5.2.11	Jod	54
5.2.12	Selen	54
5.2.13	Zink	55
6	DISKUSSION	55
6.1	Kritische Betrachtung der erhobenen Ergebnisse	55
6.2	Bewertung der Methodik	58
6.2.1	Datenschutz	58
6.2.2	Auswahl der Medien/Systeme	58
6.2.3	Aussagekraft der empirischen Arbeit	59
7	ZUSAMMENFASSUNG.....	60
8	LITERATURVERZEICHNIS	62
9	ABBILDUNGS-, TABELLEN-, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS.....	80
9.1	Abbildungsverzeichnis.....	80
9.2	Tabellenverzeichnis.....	80
10	ANHANG	81

1 Einleitung und Problemstellung

Die vegane Ernährung boomt. Die rasante Entwicklung der Popularität des Veganismus wird bestätigt von unterschiedlichen Studien. Im Jahr 2008 ernährten sich, laut der nationalen Verzehrsstudie II, 80.000 Menschen in Deutschland vegan (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft [BMEL], 2008). Acht Jahre später hatte sich die Zahl der sich vegan ernährenden Deutschen mehr als versechszehnfacht auf insgesamt 1,3 Millionen (SKOPOS, 2016).

Der stark wachsenden Ernährungsform begegnet auch Kritik. Sie steht im Verdacht unterschiedliche Nährstoffe in nicht ausreichender Menge zur Verfügung zu stellen und somit zu einem Mangel an bestimmten Nährstoffen zu führen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung [DGE] verfasste 2016(a) eine Position zur veganen Ernährung in welcher sie betonte, dass eine ausreichende Bedarfsdeckung bestimmter Nährstoffe mit einer rein pflanzlichen Ernährung nicht oder nur schwer möglich sei.

Aus diesem Anlass beschäftigt sich diese empirische Arbeit mit dem Vergleich der Versorgung der für Veganer/innen als kritisch erachteten Nährstoffe, zwischen sich vegan ernährenden und sich omnivor ernährenden Menschen.

Fünfzehn Veganer/innen und fünfzehn Mischköstler/innen protokollierten zur Sammlung der auszuwertenden Daten drei Tage lang ihre Ernährung und füllten einen Fragebogen bezüglich ihres Lebensstils und ihres Gesundheitsverhaltens aus.

2 Zielsetzung

Das Ziel der empirischen Arbeit ist die Untersuchung, ob Veganer/innen ihren Nährstoff- und Energiebedarf über die Ernährung decken können. Untersucht werden zwölf, als für Veganer/innen kritisch in ausreichender Menge zuführbar erachtete, Nährstoffe. Zur Bewertung der Energie- und Nährstoffbedarfsdeckung wird die Energie- und Nährstoffaufnahme der Veganer/innen mit den Energie- und Nährstoffzufuhrempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) abgeglichen.

Ebenfalls wird untersucht, ob Mischköstler/innen ihren Nährstoffbedarf der zwölf untersuchten Nährstoffe über die Nahrung decken können oder ob die untersuchten Nährstoffe auch für Mischköstler/innen als schwer in ausreichende Menge zuführbar erachtet werden können. Durch die Auswertung der erhobenen Daten trägt die Bachelorthesis zu der Einschätzung bei, ob der Veganismus eine Ernährungsform ist, welche ein größeres Risiko