

Vegan – Risiken durch einen neuen Ernährungsstil?

Dr. Astrid Epp

Abteilung Risikokommunikation

Fachgruppe Risikoforschung,

-wahrnehmung, -früherkennung und

-folgenabschätzung

Hintergrund

„Vegan ist riskant“

Kein Fleisch, keine Eier, keine Milchprodukte: Vegan zu essen schont die Umwelt und die Tiere - und ist gerade deshalb ziemlich angesagt, besonders bei Frauen. Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Helmut Heseke sieht diesen Trend ziemlich kritisch

- Ein **wachsender Anteil der Bevölkerung** entscheidet sich für eine **vegane Ernährung** (ca. 1 Mio., Yougov 2014).
- Neben nachgewiesenen **positiven Einflüssen** auf die Gesundheit (niedriger Cholesterinspiegel, geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen) werden Risiken durch **Nährstoffmangelzustände**, v. a. für Schwangere und Kinder befürchtet (DGE, 2011).
- Das BfR **identifiziert** und **charakterisiert** die entsprechenden **Zielgruppen**, inklusive deren **Risikowahrnehmung**.

Zielsetzung: „Profiling“ von Veganerinnen und Veganern

Identifizierung bzw. Erfassung von

- individuellen und sozialen **Einflussfaktoren** auf die **Entscheidung** für eine vegane Ernährung (z.B. Auslöser, Motive) bzw. für eine mögliche **Aufgabe** dieser Ernährungsweise
- **Nutzen-** bzw. **Risikowahrnehmung** dieser Ernährungsweise (z.B. Nährstoffdefizite, Gesundheitseffekte)
- **Ernährungswissen** von vegan lebenden Personen
- **Informationsquellen** und Informationsbedarf in Bezug auf die vegane Ernährung und damit verbundener möglicher Risiken
- möglicher **Supplementierung** von subjektiv empfundenen oder real vorhandenen Nährstoffdefiziten (z.B. Nahrungsergänzungsmittel)
- Kennzeichen für Veganismus als **Lebensstil**

Methodische Umsetzung: Leitfadengestützte Fokusgruppen mit Veganerinnen und Veganern

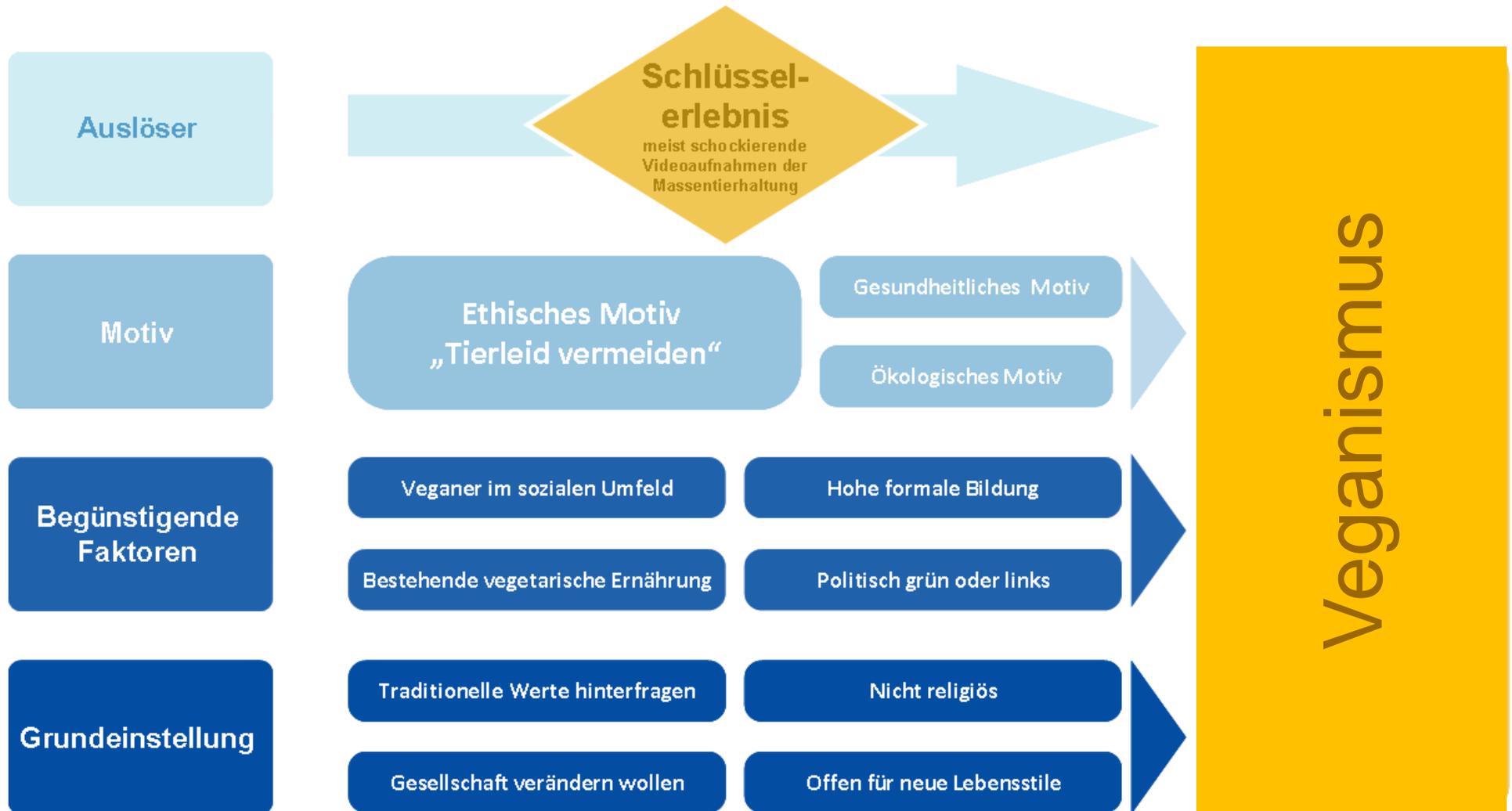
Rekrutierung

- Die Rekrutierung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfolgte vor **veganen Supermärkten** und **online** (Ausnahme: Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Brandenburg wurden ausschließlich online rekrutiert).

Durchführung

- Durchführung der **Fokusgruppen** in **Berliner** und **Münchener** Teststudio mit Beobachtungsmöglichkeit über Einwegspiegel mit anschließender Befragung
- Gruppen (je 7 bis 9 Teilnehmer, n = 42):
 - Gruppe 1: VeganerInnen aus Berlin im Alter von 20-30 Jahren
 - Gruppe 2: VeganerInnen aus Berlin im Alter von 31-50 Jahren
 - Gruppe 3: VeganerInnen aus Brandenburg im Alter von 20-50 Jahren
 - Gruppe 4: VeganerInnen aus München im Alter von 20-30 Jahren
 - Gruppe 5: VeganerInnen aus München im Alter von 31-50 Jahren

Individuelle Entstehung des Veganismus



Motive für Veganismus

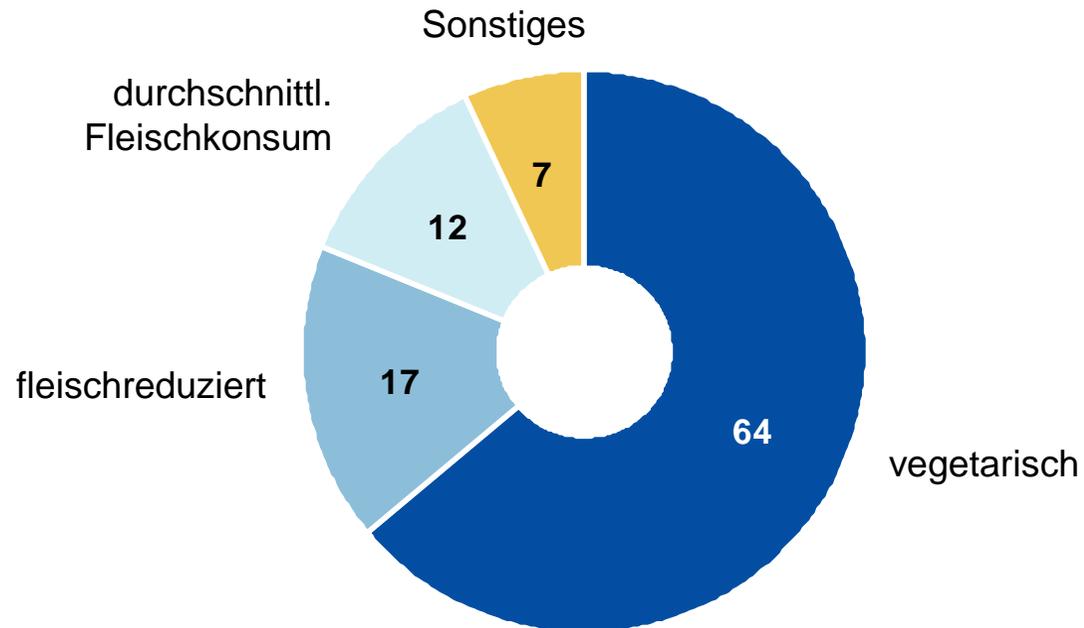
„Weil ich nicht das Recht sehe, darüber zu entscheiden, ob andere oder ich selbst Tiere töten und sich die Tiere in dem Sinne nicht äußern können, ob man sie umbringen und essen darf.“

Zusammenspiel von Einstellungen, begünstigenden Faktoren und dem ethischem Motiv, Tierleid vermeiden zu wollen

- Veganer wollen die Gesellschaft aktiv verändern und nehmen mit Rückhalt ihrer Online-Communities (soziale) Risiken in Kauf.
- Ethische Kernmotivation: Vermeidung von Tierleid.
- Zwei Drittel der Veganer ernährten sich zuvor vegetarisch und hatten daher Erfahrung mit einer Ernährungsumstellung und der Rolle des „Ernährungsaußenseiters“.
- Das soziale Umfeld ist ein wichtiger Einflussfaktor, wenn vegane Ernährung praktikabel vorgelebt wird.

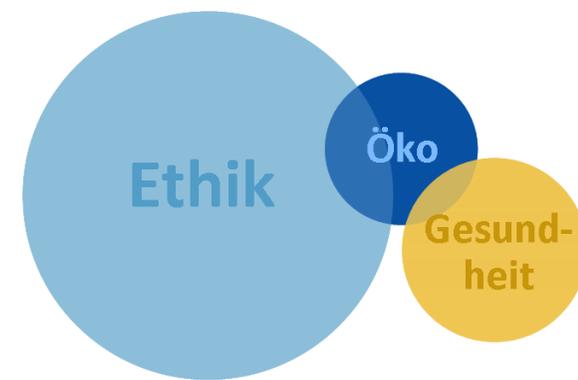
Ernährungsweise vor der Umstellung auf vegan

Wie haben Sie sich vor Ihrer Entscheidung, vegan zu leben, ernährt?



n=42; Angaben in Prozent

Ethisches Motiv trifft auf Schlüsselereignis



- Einteilung in Ethik-, Gesundheits- und Öko-Veganer wurde nicht bestätigt.
- Fast immer ethische Motivation: Ökologische Ziele (z.B. Übernahme von Verantwortung für die Umwelt) werden eher ethisch begründet.
- Gesundheitlicher Nutzen ist nur eine willkommene Begleiterscheinung.
- Überzeugung: Der Mensch hat kein Recht, Tiere ohne Not zu töten oder leiden zu lassen – Freiheit und Unversehrtheit sind Tierrechte.
- Starke persönliche Betroffenheit vom Tierleid, daher insbesondere Ablehnung von sogenannter Massentierhaltung.
- Zentrale Rolle von Medien: Schockwirkung von Filmen über grausame Tierbehandlung als wichtigster Auslöser für die sofortige oder zeitnahe Ernährungsumstellung.

Veganismus: Vom Ernährungs- zum Lebensstil

- Entscheidung für vegane Ernährung ist eine **Gewissensentscheidung** und beinhaltet **Kulturkritik**: Der Status Quo der Esskultur ist nicht mehr akzeptabel.
- Online-Communities bieten Austausch, Informationen, Selbstvergewisserung und Rückhalt von Gleichgesinnten - aufgrund der engen Bindung herrschen **relativ homogene Einstellungsmuster** vor.
- Auf **tierische Produkte** wie Wolle, Daunen und Leder wird möglichst auch in **allen anderen Lebensbereichen** verzichtet, sofern diese aus praktischen Gründen oder mangelnden Alternativen nicht weiter genutzt werden.

„Vegan ist man mal nicht nur so nebenbei.“

„Die Herstellungsart bei veganen Schuhen ist noch nicht so ausgereift beim Ersetzen von Leder - Was die letzten tausend Jahre benutzt wird, in 5 Jahren zu ersetzen.“

Soziale Implikationen: Reaktionen des Umfelds

- Praktisch alle Veganer berichten von **unangenehmen Erfahrungen** im sozialen Umfeld (Unverständnis bis hin zu Aggressionen), fühlen sich oft unter **Rechtfertigungsdruck** oder reduziert auf ihre Ernährungsweise.
- Einerseits wird zum Teil daraufhin der **Kontakt** zu Freunden und Familienmitgliedern **abgebrochen**, andererseits wird aber auch langfristig der eigene Freundeskreis tendenziell vegan, ideologisch und praktisch.
- Die **Beeinflussung** erfolgt weniger missionarisch, sondern eher zurückhaltend und **subtil** (z. B. Informationsvermittlung oder Mitbringen von Speisen).
- Die **Ursache** für soziale Konflikte wird in der Regel nicht im eigenen Verhalten, sondern in **latent vorhandenen Schuldgefühlen** der Fleischesser gesehen.

Risikowahrnehmung: gesteigertes Wohlbefinden

- Fast alle Veganer berichten über ein **gesteigertes Wohlbefinden** nach Umstellung der Ernährung: verbesserte körperliche Fitness, verringertes Schlafbedürfnis, verschwundene Krankheitssymptome.
- Einige Veganer lassen eigeninitiativ **regelmäßig ein Blutbild** anfertigen, um Erfolg und Notwendigkeit der **Supplementation** zu überprüfen.

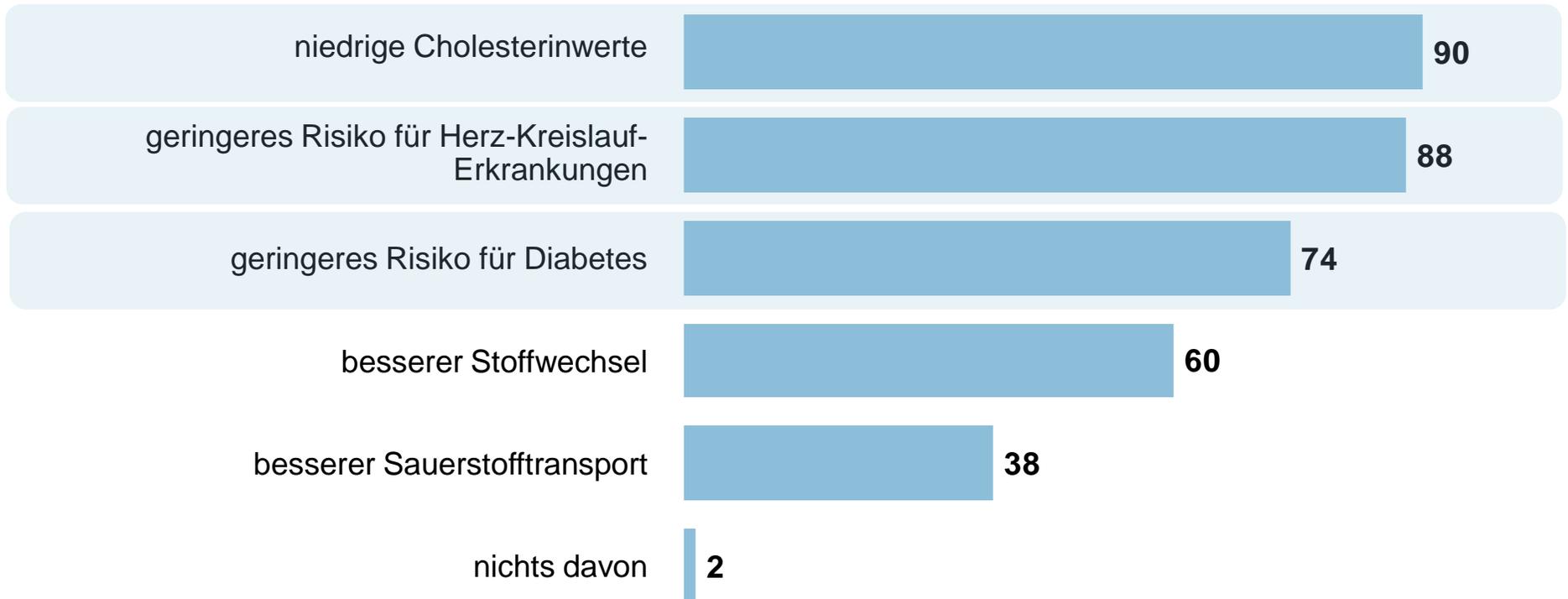
„Man fühlt sich jetzt fitter den ganzen Tag. Wenn man darauf achtet, was man isst und wann man das isst.“

„Ich bin viel wacher, ich brauche weniger Schlaf.“

„Ich denke, das waren Giftstoffe, die in meinem Körper abgelagert waren, und das Gefühl kann ich nicht anders beschreiben, als hätte ich bis dahin im Morast gesteckt und das habe ich aber vorher nicht gemerkt. Ich habe erst danach gemerkt, wie leicht ich mich bewegen kann.“

Gesundheitliche Vorteile veganer Ernährung

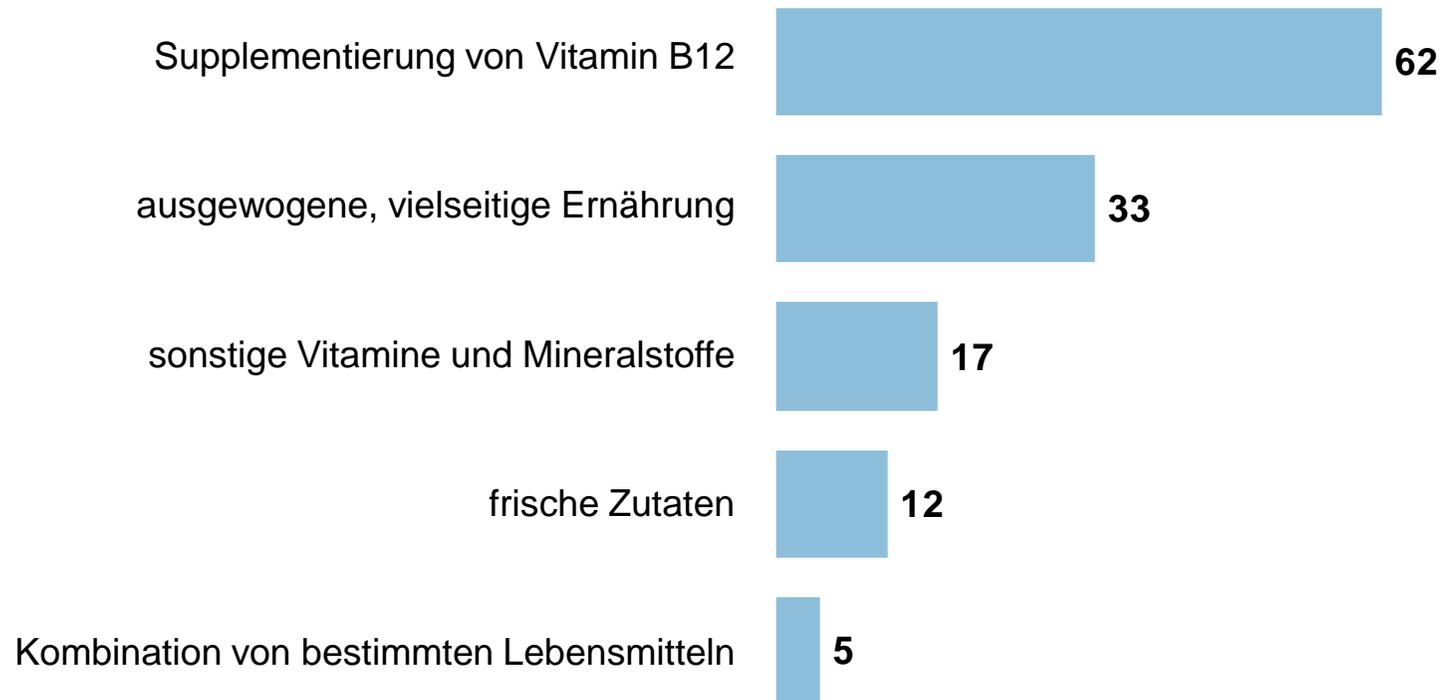
Welche Vorteile bringt eine vegane Ernährung in der Regel mit sich?



n=42; Angaben in Prozent; Mehrfachnennungen möglich

Zu beachtende Aspekte bei veganer Lebensweise (offen)

Gibt es Dinge, die bei einer veganen Lebensweise zu beachten sind? Wenn ja, welche?



n=42; Angaben in Prozent; Mehrfachnennungen möglich

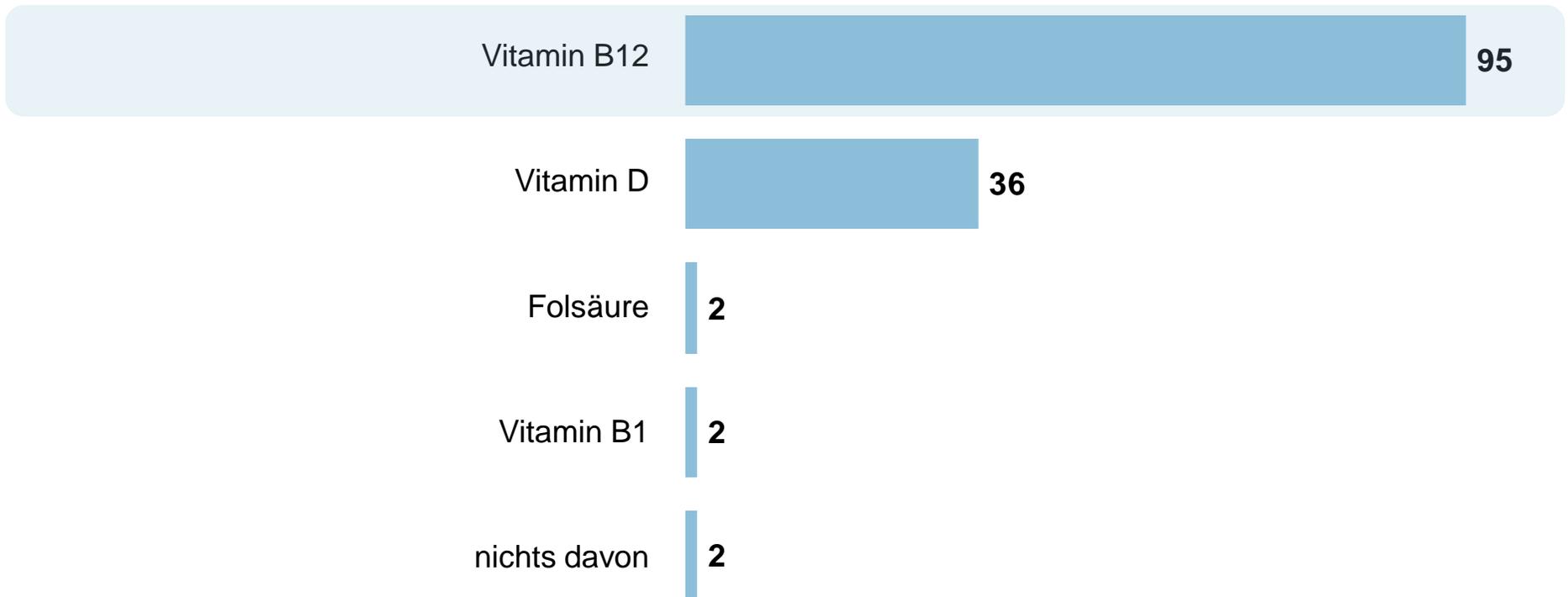
Risikowahrnehmung: B12-Mangel wird anerkannt und angegangen

- Veganer sind sich darüber bewusst, dass vegan nur in Verbindung mit **bewusster** und **ausgewogener** Ernährung gesund sein kann.
- Die Notwendigkeit der **B12-Supplementierung** erkennen Veganer an und setzen sie entsprechend um; neben B12 wird, wenn auch mit niedriger Fallzahl, **Vitamin D, Eisen** und **Zink** zusätzlich eingenommen.
- Insgesamt ist das **Ernährungswissen** auf **hohem Niveau**, doch es gibt **Informationsbedarf** hinsichtlich Eisenquellen in Nahrungsmitteln sowie Supplementierungsbedarf von Schwangeren und Kindern.
- Die häufigste **Informationsquelle** – auch über den Bedarf an Nahrungsergänzungsmitteln hinaus – stellen das **Internet** und **spezielle Foren** wie vegan.de dar.



Wissen über mögliche Vitaminmangel

Welcher Vitaminmangel kann aufgrund der veganen Ernährung ein Risiko sein?

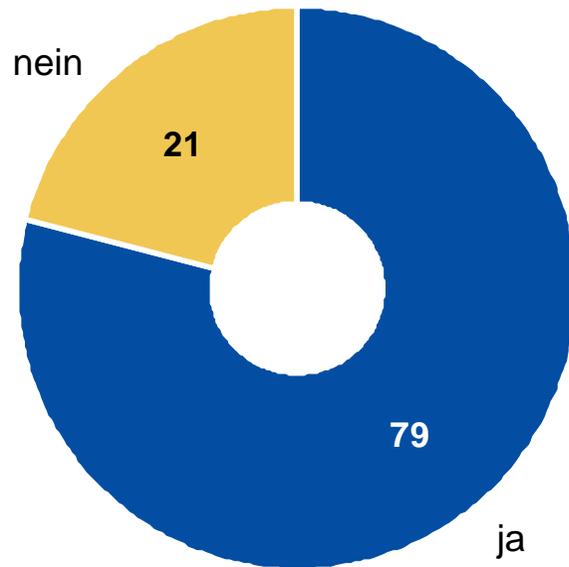


n=42; Angaben in Prozent; Mehrfachnennungen möglich

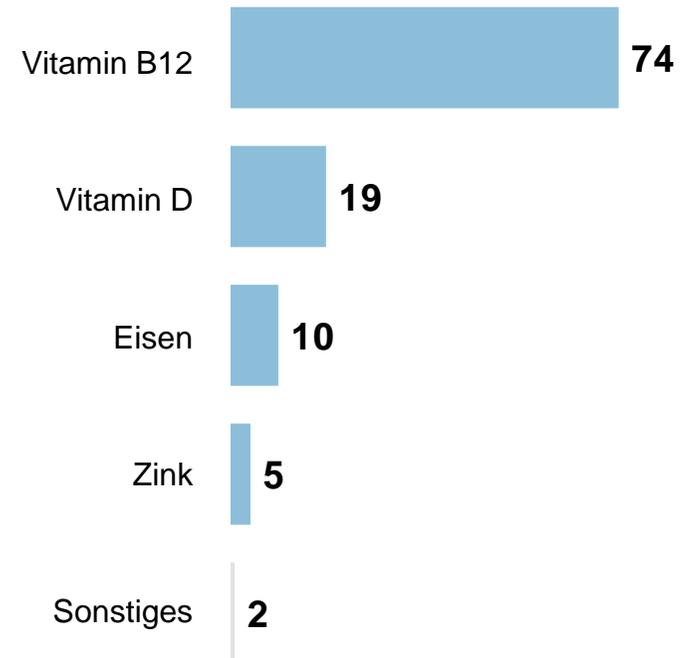
Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln

Nehmen Sie Nahrungsergänzungsmittel ein?
Welche Mittel nehmen Sie ein?

Einnahme von Ergänzungsmitteln



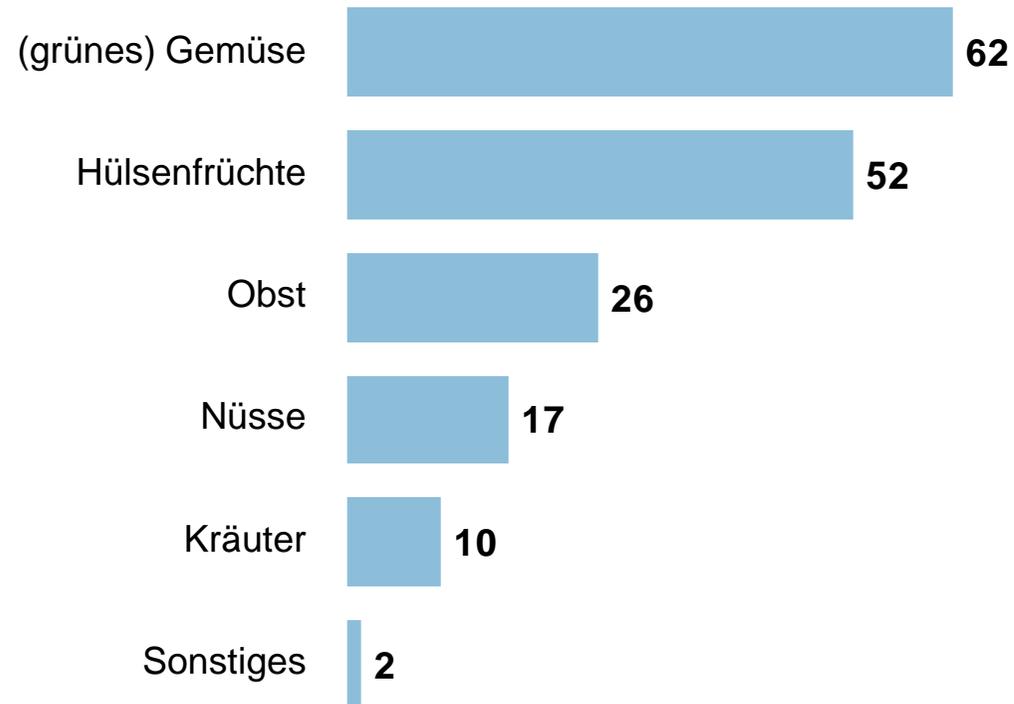
Art der Ergänzungsmittel



n=42; Angaben in Prozent; Mehrfachnennungen möglich

Wissen um eisenhaltige Nahrungsmittel

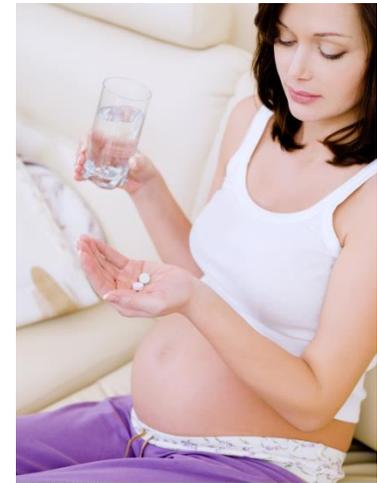
Welche Lebensmittel sollte man essen, um speziell Eisen zu sich zu nehmen?



n=42; Angaben in Prozent; Mehrfachnennungen möglich

Schwangerschaft und Kinder

- **Schwangerschaft** wird generell **nicht als Grund** für die (vorübergehende) **Beendigung** des Veganismus angesehen, sondern stößt die Umstellung auf vegan teilweise sogar an.
- Die zuständigen Gynäkologen oder Kinderärzte haben **kaum Risikobewusstsein** vermittelt und wenn, werden sie als **inkompetent** abgelehnt.
- Reaktionen aus dem sozialen Umfeld **vegane Kinder** sind teilweise heftig und reichen von **Anfeindungen** bis hin zu **Misshandlungsvorwürfen**.
- Die Folge sind **Kompromisse**: Um nicht sozial ausgeschlossen zu werden, können die Kinder selbst wählen, ob sie auswärts – z. B. in **Kindertagesstätte** und Schule – Tierprodukte mitessen

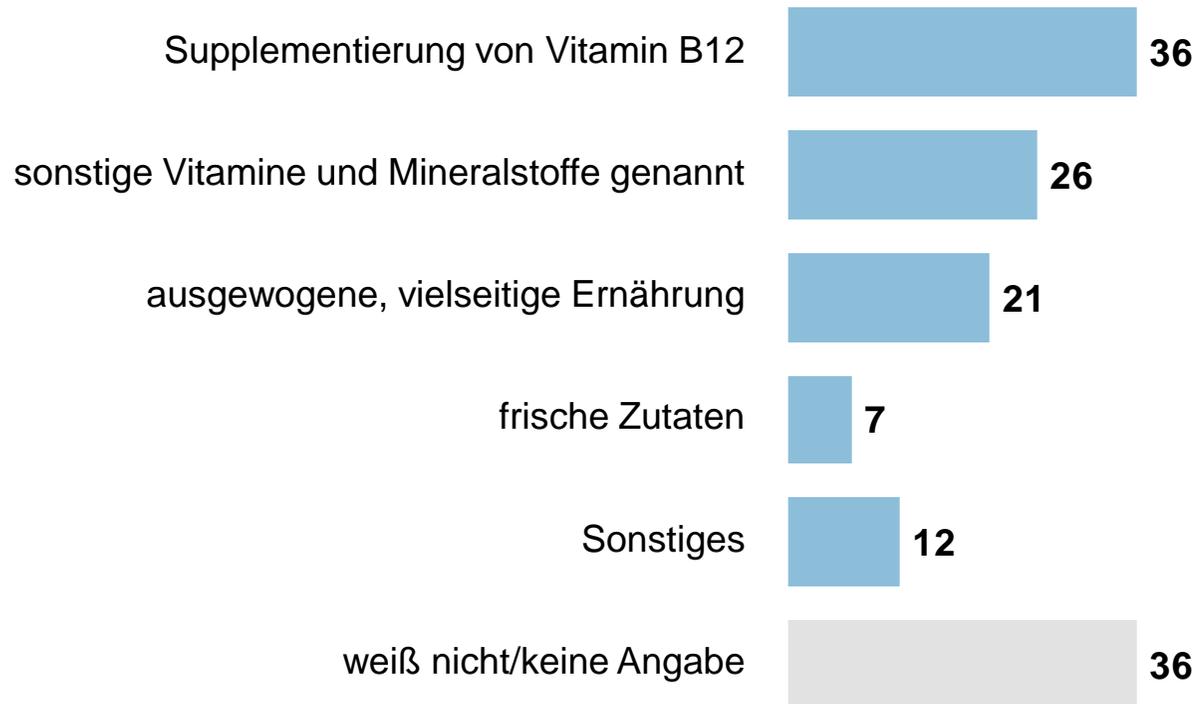


Quelle: shutterstock

„Wenn Sie der Meinung sind, das Kind sieht nicht frisch und gesund aus, dann sagen Sie Bescheid und damit habe ich eigentlich immer die Ärzte auf meiner Seite gehabt und alles war gut.“

Ernährung in Schwangerschaft und bei Kindern (offen)

Und gibt es Ihrer Meinung nach Dinge, die bei einer veganen Lebensweise speziell während der Schwangerschaft und bei Kindern zu beachten sind?
Wenn ja, welche?



Alle Teilnehmer (A5); n=42; Angaben in Prozent; Mehrfachnennungen möglich

Ausnahmen und Beendigung: Es gibt kein Zurück

- Nur ein **kleiner Teil der Veganer** macht (z.B. aus Respekt vor dem Ritual des gemeinsamen Essens) **nicht-vegane Ausnahmen**, die Mehrheit berichtet dagegen von **Unwohlsein** und **Schuldgefühlen** oder aber **Ekel** beim Essen tierischer Produkte.
- Für die weit überwiegende Mehrheit der Teilnehmer ist eine **Rückkehr** zu omnivorer Ernährung allerdings **nicht vorstellbar**: Die tiefgreifende Erfahrung des auslösenden Schlüsselerlebnisses kann nicht negiert werden.
- Da es artgerechte Tierhaltung nach Ansicht der Veganer nicht geben kann, würde auch eine Verbesserung der Tierhaltungsbedingungen **keinen Anlass zum Fleischkonsum** geben – zumindest bei den über einjährigen Veganern.

„Nein, das ist wie eine Allergie für mich, ich kann das nicht mehr.“

„Man weiß zu viel, man müsste ganz viel verdrängen.“

Kaum regionale Unterschiede

- Veganer aus der Stadt- und Landbevölkerung sowie aus München und Berlin **unterscheiden sich kaum** voneinander.
- **Gemeinsamkeiten überwiegen:** Schlüsselerlebnis ist meist schockierendes Bildmaterial, alle stoßen im sozialen Umfeld auf Intoleranz und die B12-Supplementation ist ebenfalls für alle ein Thema.
- **Berliner** Veganer sind tendenziell **politisch aktiver** und nicht nur ethisch, sondern auch ökologisch motiviert. Sie sind etwas weniger gesundheitsbewusst, dafür hingegen **missionarischer** bei der Beeinflussung ihres Umfeld.
- **Münchener** Veganer sind **stärker gesundheitlich** motiviert und haben ein größeres Gesundheitsbewusstsein. Ihr Umweltbewusstsein ist dagegen weniger ausgeprägt.

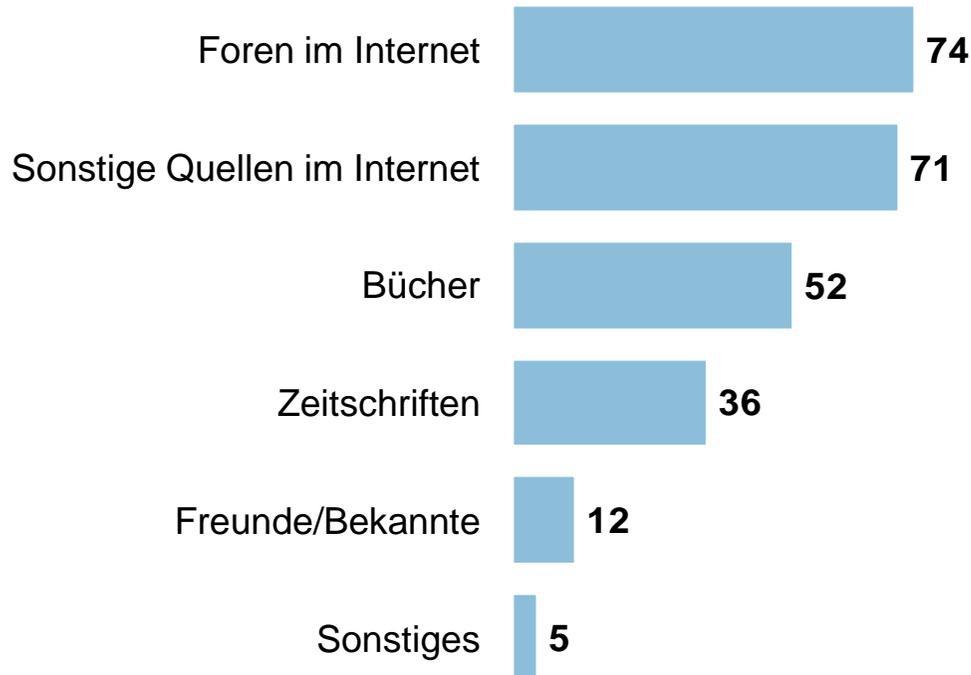


Genutzte Informationsquellen

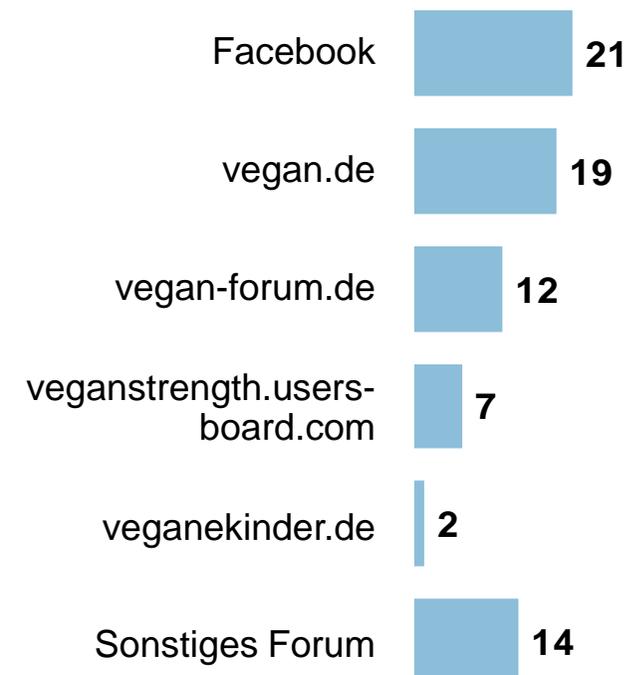
Welche Informationsquellen nutzen Sie, um sich über vegane Ernährung zu informieren?



Quellen



Foren im Internet

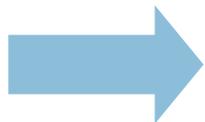


n=42; Angaben in Prozent; Mehrfachnennungen möglich

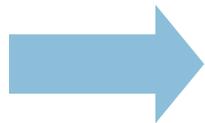
Handlungsempfehlungen für Risikokommunikation

- Aufgrund von **sozialer Ablehnung** wurden Argumentationsmuster zur Rechtfertigung des eigenen Handelns entwickelt.
- Aufgrund der starken Identifikation mit der eigenen veganen Ernährungsweise werden **kritische Sichtweisen** schnell als persönlicher Angriff wahrgenommen, so dass es zu einer emotional geführten **Gegenargumentation** kommt.
- Die **Erfahrungswelt** zeigt überwiegend positive gesundheitliche Effekte.

Voraussetzung für erfolgreiche Risikokommunikation



absolut neutrale oder sogar affirmative „pro-vegan“ Kommunikation



keine Stigmatisierung des Veganismus durch die explizite oder implizite Darstellung als anormale Ernährungsform

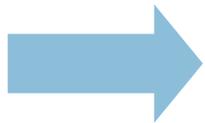


Nahrungsalternativen anbieten und konkrete Supplementierungsempfehlung zur Sicherstellung einer gesunden veganen Ernährung geben

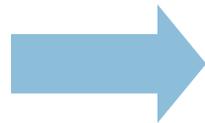
Handlungsempfehlungen für Risikokommunikation

- Es besteht ein **Informations-Vakuum** in den Themenbereichen Supplementierung (Was? Wieviel?) sowie vegane Schwangerschaft/Kinder.
- **Offizielle Absender** werden abgelehnt, es bleiben nur individuell ausgewählte, „inoffizielle“ Quellen als Datenbasis.
- Es herrscht – auch in der Forschung – **keine Klarheit** darüber, welche Nährstoffe in welcher Dosis **supplementiert** werden müssen.
- Bislang **fehlt** eine **Deklarationspflicht** von allen Lebensmittelbestandteilen (ohne Ausnahmen aufgrund geringer Menge) sowie von nicht-veganen Stoffen, die im Herstellungsprozess zum Einsatz kommen.

Informationsbedarf der Zielgruppe



neutrale und belastbare medizinische Studien fehlen

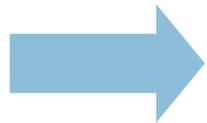


einheitliches, vertrauenswürdigen Label (z. B. V-Label) wird gewünscht

Handlungsempfehlungen für Risikokommunikation

- Veganer suchen regelmäßig aktiv die benötigten Informationen im Internet (**starke Internetaffinität**) und hinterfragen die Quellen kritisch.
- Generell scheinen **offizielle (staatliche) Akteure** sowie Wirtschaftsverbände unter Verdacht zu stehen, den **omnivoren Mainstream** zu vertreten.
- **Schulmediziner** werden bezogen auf die Bewertung des Ernährungsverhaltens häufig **als nicht kompetent** angesehen.

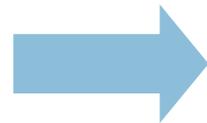
Informationskanäle und vertrauenswürdige Akteure



Kommunikation sollte über Akteure aus der veganen Community selbst erfolgen



Verbesserung des Ernährungswissens der Mediziner speziell im Hinblick auf vegane Ernährung



glaubhafter geltende Mediziner könnten erfolgreich als Multiplikatoren eingesetzt werden



Bereitstellung von Informationen über die neuen Medien: Soziale Netzwerke, Foren (vegan.de), Apps (Happy Cow)

Danke!

Gaby-Fleur Böl

Mark Lohmann

Abteilung Risikokommunikation

Karen-Ildiko Hirsch-Ernst

Alfonso Lampen

Abteilung Lebensmittelsicherheit

Bundesinstitut für Risikobewertung

Berlin



Bundesinstitut für Risikobewertung

HOPP & PARTNER
KOMMUNIKATIONSFORSCHUNG

**Danke für Ihre
Aufmerksamkeit!**

Dr. Astrid Epp

Bundesinstitut für Risikobewertung

Max-Dohrn-Str. 8-10 • D-10589 Berlin

Tel. 0 30 - 184 12 - 3351 • Fax 0 30 - 184 12 – 6 - 3351

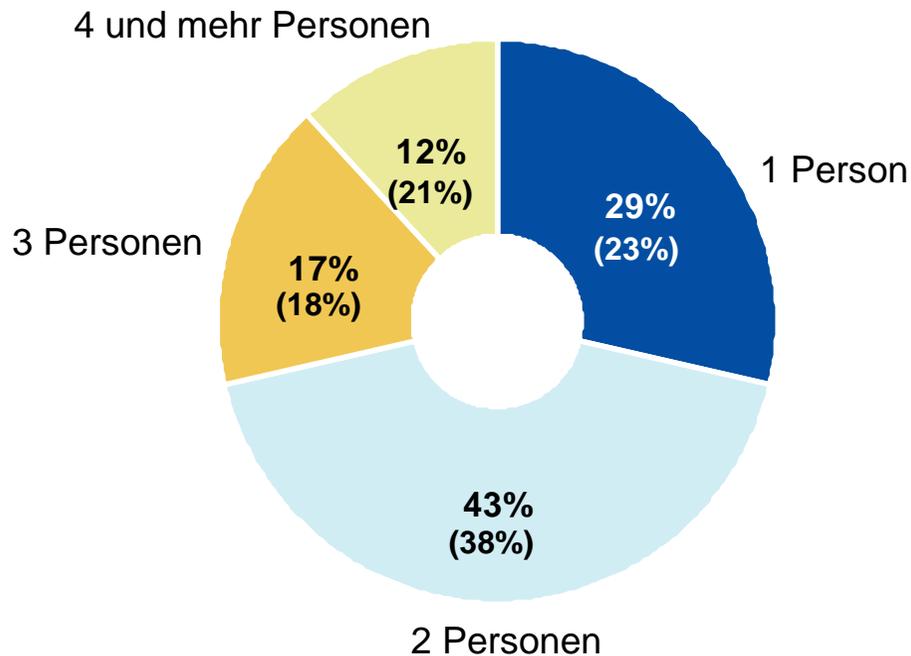
astrid.epp@bfr.bund.de • www.bfr.bund.de

Personen und Kinder im Haushalt

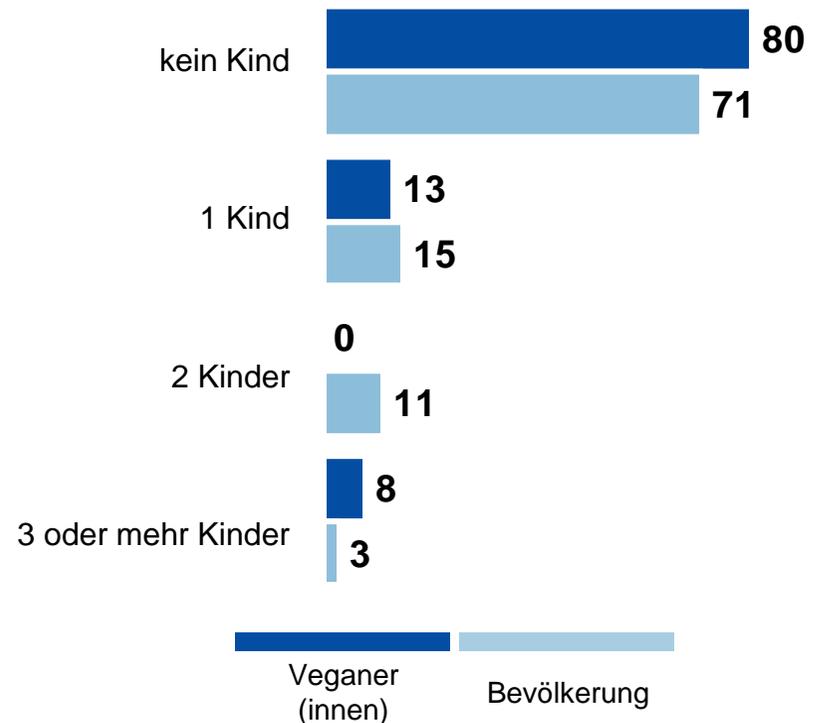
Aus wie vielen Personen besteht Ihr Haushalt?

Wie viele Kinder unter 18 Jahren leben in Ihrem Haushalt?

Personen im Haushalt



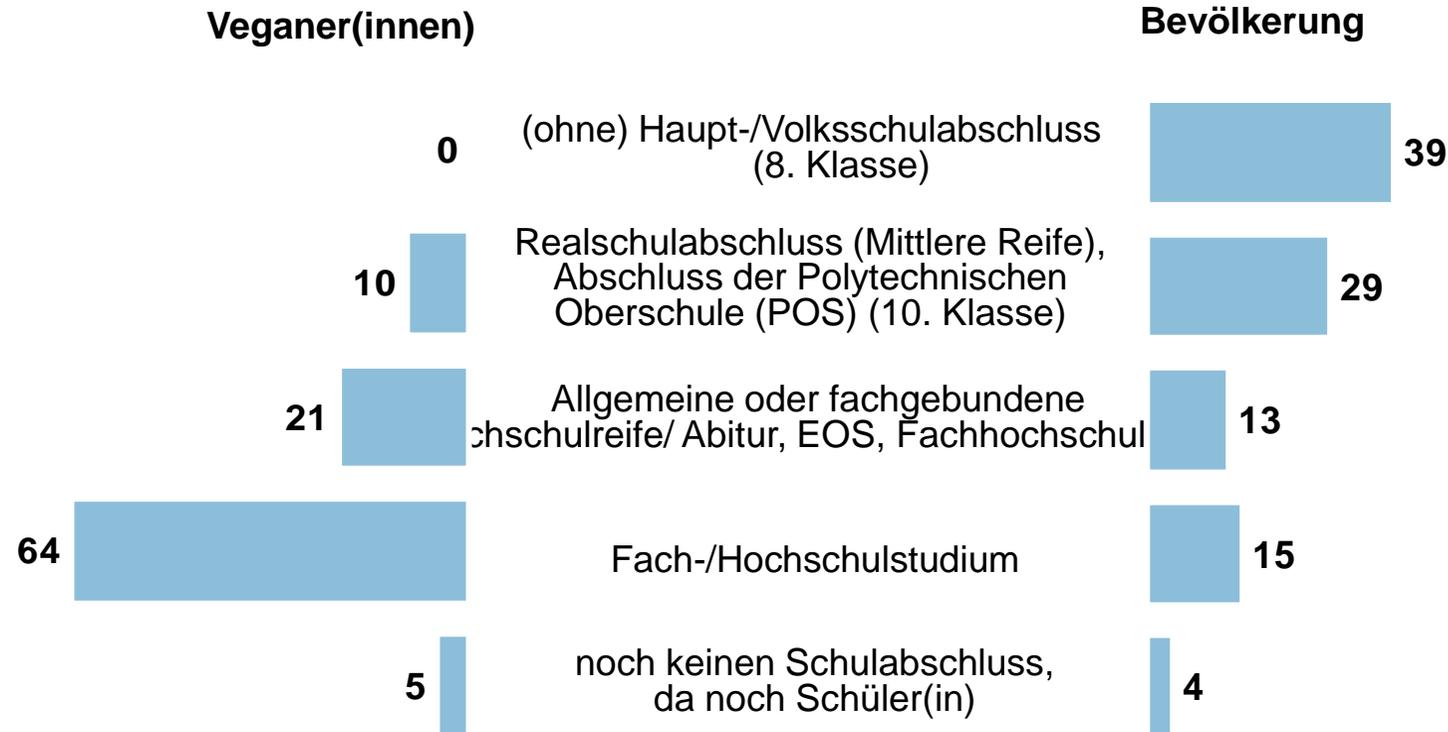
Kinder im Mehrpersonenhaushalt



Alle Teilnehmer (A23)/(A24); n=42; Angaben in Prozent; nur gültige Nennungen;
Werte in Klammern: Bevölkerungswerte (best for planning 2015)

Bildung

Welchen höchsten Schul- bzw. Hochschulabschluss haben Sie?



**Alle Teilnehmer (A22); n=42; Angaben in Prozent;
Bevölkerungswerte: Statistisches Bundesamt 2015, Mikrozensus**