

Sehr geehrter Herr Dr. med. Frost,

Wir sind drei Schüler der Klasse 9c (15 Jahre alt) des Ludwigsgymnasium Köthens und schreiben für die Mitteldeutsche Zeitung im Rahmen des Sozialkundeunterrichts an einem Bericht über die vegane und die vegetarische Ernährungsweise, da diese unter uns Jugendlichen immer häufiger zunimmt. Dabei möchten wir diese Ernährungsweisen auch selber für eine Woche austesten. Jedoch fehlt uns das zu diesem Zweck notwendige Expertenwissen. Daher wäre es eine große Hilfe, wenn Sie uns folgende Fragen beantworten könnten:

1. Was haben wir unter Gastroenterologie zu verstehen?

Die Gastroenterologie umfasst die Abklärung und Behandlung von Erkrankungen des gesamten Verdauungstraktes: von der Speiseröhre über den Magen und den Dünndarm, die Leber, Galle und die Bauchspeicheldrüse bis zum Dickdarm und Darmausgang.

2. Worin bestehen mögliche Risiken für uns Jugendliche, wenn wir uns vegetarisch oder vegan ernähren.

Zunächst einmal ist es nötig, sich über vegetarische und vegane Ernährung genau zu informieren. Vegetarier müssen über Lebensmittel und deren Inhaltsstoffe genau Bescheid wissen. Besonders Jugendliche, die sich noch im Wachstum befinden, haben einen erhöhten Bedarf an Vitaminen und Spurenelementen. Diese Vitamine (z.B. Vitamin B2 oder Vitamin B12) und Spurenelemente (Zink, Jod, Calcium, Eisen) sind beispielsweise in tierischen Produkten in größerer Menge enthalten bzw. leichter resorbierbar. Ein Mangel an diesen Nahrungsbestandteilen könnte z.B. bei Heranwachsenden zu Blutarmut, Wachstumsstörungen oder vermehrter Neigung zu Infektionen führen!

3. Hat diese Ernährungsweise auch positive Auswirkungen auf unseren Körper?

Prinzipiell wird angenommen, dass bei vegetarischer/ veganer Ernährung ein geringeres Risiko für Herz/Kreislauf-Erkrankungen besteht, da z.B. der Blutfettstoffwechsel (u.a. Cholesterin) durch pflanzliche Ernährung positiv beeinflusst wird. Außerdem haben Vegetarier rein statistisch eine geringere Wahrscheinlichkeit Übergewicht zu entwickeln. Beides dürfte jedoch eher die Folge einer bewussteren Ernährungsweise sein als direkte Folge der pflanzlichen Ernährung.

4. Gibt es Nahrungsergänzungsmittel, die Sie für eine fleisch- oder generell tierproduktfreie Ernährung empfehlen?

Soweit ich weiß, gibt es ausführliche Ernährungspläne von Fachgesellschaften (z.B. VEBU, Deutsche Gesellschaft für Ernährung etc.) und Ernährungsberatern. Wenn man sich an diese Vorgaben hält, dürften kaum Mangelerscheinungen auftreten. Meiner Erfahrung nach sind solche Ernährungspläne nicht immer alltagstauglich, insbesondere, wenn man sein Essen z.B. arbeitsbedingt auswärts (Kantine) einnehmen muss.

5. Wie stehen Sie zu diesem „Trend“ unter Jugendlichen?

Wie jede streng einseitige Ernährungsweise halte ich auch die strenge vegetarische / vegane Ernährung für problematisch. Eine bewusste und ausgewogene Ernährung ist sicher wünschenswert und sinnvoll, kann aber natürlich auch mit tierischen Produkten erreicht werden. Ein eindeutiger gesundheitlicher Nutzen ist im Vergleich vegetarische Ernährung vs. ausgewogene Normalkost nicht zu erwarten.

Meiner Meinung nach stehen bei den Beweggründen für eine vegetarische Ernährung auch eher ethische (Protest gegen Massentierhaltung oder Ablehnen des Tötens von Tieren) Gründe oder Umweltschutzgründe (Stichwort : „pupsende Kühe“) im Vordergrund.

6. Wären Sie damit einverstanden, wenn wir unser Interview in der Mitteldeutschen Zeitung/ im Blog der Mitteldeutschen Zeitung im Rahmen des Projektes „Klasse 2.0“ (Schüler üben sich als Journalisten) veröffentlichen und wir dabei Ihren Namen und Ihre Berufsbezeichnung angeben?

Ja.

Die Antworten zu den Fragen lieferte:

Dr. med. Martin Frost, Chefarzt der Klinik für Gastroenterologie

7. Wären Sie damit einverstanden, wenn wir Ihr Foto von der Helios-Hompage verwenden würden, um unseren Artikel anschaulicher zu gestalten?

Sie Foto anbei. Bitte geben Sie dazu als Fotoquelle folgendes an:

Helios Kliniken GmbH, Thomas Oberländer

Wir bedanken uns im Voraus, dass Sie sich die Zeit genommen haben, um unsere Fragen zu beantworten!!!

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Tag!

Mit freundlichen Grüßen

Lara Heenemann, Lea Reißig und Luca Jähn von der Klasse 9c des Ludwigsgymnasiums Köthen.