

Kraft aus Pflanzen?

Veganismus ist zweifellos im Vormarsch. Selbst Athleten setzen zunehmend auf **rein pflanzliche Ernährung**. Doch lässt sich der Verzicht auf tierische Produkte mit sportlichen Höchstleistungen vereinen? Bei der **Sinnhaftigkeit von Pflanzenkost** bei körperlicher Aktivität gehen die Meinungen stark auseinander.

Wer Leistungen erbringen möchte, muss sich richtig ernähren. Das erkannte der Mensch früh. Aber was „richtig“ ist, darüber herrscht bis heute keine Einigkeit, vor allem, wenn es um sportliche Aktivitäten geht. In der Antike setzte man auf große Mengen Fleisch und wählte die Tiere nach ihrer Stärke aus, um diese auf sich zu übertragen: Wer hoch und weit springen wollte, aß Ziegen, Ringer verdrückten Schweine und bei den Boxern kam Stierfleisch auf den Teller. Erst in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts entdeckten Wissenschaftler das Protein, das seither nachweislich als Kraftlieferant gilt.

Geht es nach der Sportwissenschaftlerin und leidenschaftlichen Outdoor-Sportlerin Dr. Katharina Wirnitzer, beruht das auf einem riesigen Missverständnis oder vielmehr auf Lobbyismus: „Bereits ein Jahrzehnt nach der Protein-Entdeckung haben Studien gezeigt, dass der Hauptbrennstoff bei körperlichen Belastungen nicht Proteine, sondern Kohlehydrate sind. Aber damals war die industrielle Revolution im Gange, die ersten Fließband-Schlachthäuser entstanden und die Wissenschaftler waren an einer Zusammenarbeit mit der Industrie



Katharina Wirnitzer: Veganerin und Sportwissenschaftlerin

interessiert.“ Mit Fleisch ließ sich mehr Geld verdienen als mit Gemüse, gegenteilige wissenschaftliche Ergebnisse wurden ignoriert. Wirnitzer, die sich seit 1999 rein pflanzlich ernährt, nennt das den „Proteinmythos“, der sich 160 Jahre lang in den Köpfen eingebrannt habe und nur schwer aufzuklären sei. Die Tirolerin vertritt die Ansicht, dass Sportler von tierischem Protein auf pflanzliche Pendanten umsteigen sollten, und ist überzeugt, dass eine vegane Ernährung der Gesundheit sogar besser zuträglich ist als vegetarische Kost oder Mischkost.

Ein Kette aus Pro und Contra

Die Idee, sich ausschließlich von pflanzlichen Produkten zu ernähren, entstand aus dem Vegetarismus heraus – und der Veganismus ist zweifellos ein Trend. Die Vegane Gesellschaft Österreich schätzt die Zahl der heimischen Veganer auf derzeit 80.000, was etwa einem Prozent der Bevölkerung entspricht. Die Tendenz ist steigend und so haben sich Nahrungsmittelproduzenten längst auf diese Zielgruppe eingestellt.



Kann aber eine vegane Ernährung wirklich gesund sein und können Sportler mit ihrem hohen Bedarf an Nährstoffen ihre Leistungen auch ohne tierische Nahrungsmittel erbringen oder gar steigern?

Tatsächlich gibt es seit einigen Jahren immer mehr vegane Athleten, die diese Frage mit Überzeugung bejahen. Vor allem in den Reihen der Ausdauersportler finden sich mittlerweile einige Veganer, wie der Ultramarathonläufer Scott Jurek oder die Marathonläuferin Fiona Oaks. International bekannt wurde auch der kanadische Ironman-Triathlet Brendan Brazier. In seinem Buch „Vegan in Topform“ beschreibt er, dass ihm die vegane Ernährungsweise Wettbewerbsvorteile gebracht habe. Ernährung sei Stress, so Brazier, und den gelte es mit nahrhafter, pflanzlicher Kost zu reduzieren. Diese werde nämlich rascher verdaut als tierische Produkte, was eine kürzere Regenerationszeit bedeute und mehr Zeit fürs Training bringe.

Diese Sichtweise ist allerdings umstritten. „Das widerspricht völlig dem, was in der Literatur steht“, gibt die Nährstoffexpertin und Extremsportlerin Franziska Feil, die an Wettkämpfen wie dem „Tough Guy“ oder „StrongmanRun“ teilnimmt, zu bedenken. „Aber der Kopf spielt eine große Rolle. Wenn ein Veganer meint, das tue ihm gut, wird sich sein Körper vielleicht auch tatsächlich besser regenerieren.“ Feil – sie schreibt die Blogbeiträge für die Forschungsgruppe Dr. Feil und wurde als Tochter des renommierten Sport- und Ernährungswissenschaftlers Wolfgang Feil quasi zur Ernährungsexpertin

erzogen – bricht eine Lanze für die Proteine: „Im Ausdauerbereich lag der Fokus lange auf den Kohlehydraten. Das war falsch, denn Kohlehydrate reparieren nicht, sondern füllen einfach immer nur die Speicher auf.“ Heute sei klar, dass Ausdauersportler sehr wohl einen hohen Eiweißbedarf hätten, sagt sie, „denn nach jedem langen Lauf gibt es Mikrorisse in der Muskulatur, die ausgebessert werden müssen“.

Auch wenn sich die Experten über die empfohlenen Mengenangaben bis heute nicht wirklich einig sind, verzichten kann der Mensch auf Eiweiß nicht. Aber Eiweiß ist nicht gleich Eiweiß. Feil: „Veganer müssen auf einen bunten Eiweiß-Mix achten, in dem alle Aminosäuren enthalten sind. Tierische Eiweiße hingegen sind komplette Proteine, das heißt, sie beinhalten immer alle Aminosäuren.“ Kurzum: Vegane Ernährung möchte gelernt sein, Fleischesser können weniger falsch machen.

Aber, so räumt Feil ein, die reine Pflanzenkost hat sehr wohl positive Aspekte: „Veganer essen mehr Gemüse und Salat. Das hat eine entzündungshemmende Wirkung und wirkt sich positiv auf die Leistungsfähigkeit aus. Langfristig sehe ich bei Veganern aber nicht nur ein Problem mit den Aminosäuren, sondern auch eine Unterversorgung mit

Vitamin B12.“ Dieses Vitamin braucht der Mensch für den Fettstoffwechsel, die Nerven und das Immunsystem – und es ist nur in tierischen Produkten enthalten, mit Ausnahme der Chlorella-Alge, deren Vitamin B12 der Körper aber nicht gut aufnehmen kann. Veganer müssen das wichtige Vitamin also in synthetischer Form zuführen, um Mangelerscheinungen vorzubeugen. Wirnitzer: „Veganer sind sich des Problems bewusst und gehen deshalb häufiger zur Blutuntersuchung. Milchköstler und Vegetarier gehören entgegen der allgemeinen Auffassung ebenso zur Risikogruppe, da sie meinen, sich ohnehin ‚richtig und gesund‘ zu ernähren, und daher gar nicht auf die Idee kommen, sich auf diesen Parameter hin testen zu lassen.“

Die Kette der Pro- und Contra-Argumentation lässt sich fortführen. „Viele Veganer nehmen zu viel Soja zu sich“, gibt Feil noch zu bedenken. Kurzfristig ist Soja zwar ein komplettes Protein, aber man weiß, dass ein erhöhter Konsum langfristig die Schilddrüse angreift. Es kann daher sein, dass irgendwann der Stoffwechsel nicht mehr funktioniert.“ Wirnitzer verweist indes – auch in der Proteinfrage – auf die Studien von Ernährungsorganisationen wie der „American Dietetic Association“ oder des „Physicians Committee for Responsible Medicine“: „Der Sitz unserer Gesundheit ist der

Darm. Wegen dem Zuviel an tierischem Protein und Fett und dem Zuwenig an Ballaststoffen verändert sich das Darmmilieu, der Darm wird durchlässig für gesundheitsschädliche Stoffwechselprodukte wie zum Beispiel Ammoniak. Es kann als Folge von hohem Proteinkonsum wieder durch die Darmwand zurück in den Körper gelangen, wo es vor allem Nieren und Leber als zentrale Entgiftungsorgane belastet. Diese haben damit eine Riesenaufgabe, weil sie ständig neutralisieren müssen.“ Und wieder ein Gegenargument: „Manche veganen Produkte sind keine natürlichen Nahrungsmittel“, so Feil. „Ob veganer Käse, Tofu oder Sojamilch, das sind stark bearbeitete Lebensmittel. Das sollte jedem klar sein.“

Eine wache, starke Szene

Die vegane Bewegung verweist im Sportbereich auf einige glaubhafte Protagonisten – nicht nur auf den Ausdauersportler Brendan Brazier, sondern auch auf Kraftathleten, denn gerade beim Kraftsport komme gemäß Wirnitzer der „Proteinmythos“ besonders stark zum Tragen. Da gibt es mit dem deutschen Arzt Alexander Dargatz immerhin einen Bodybuilding-Weltmeister oder mit dem armeni-



schen Kraftsportler Patrik Baboumian einen mehrfachen Weltrekordhalter.

Der „Popstar“ der Szene ist aber zweifellos Attila Hildmann. Der 33-jährige Berliner verhilft mit seinen Kochbüchern und Fernsehauftritten dem Veganismus zu einer breiten Öffentlichkeit. In seinem Buch „Vegan for Fit“ schlägt er eine „30-Tage-Challenge“ vor, die neben einer Gewichtsabnahme eine bessere Verdauung sowie einen Kraft- und Ausdauerzuwachs – also mehr Fitness – verspricht. Beim Thema erhöhter Proteinbedarf baut er in erster Linie auf die Aminosäuren in Tofu, Quinoa und Amarant. Sein Ernährungsplan verzichtet

Franziska Feil ist Nährstoffexpertin und Extremsportlerin, die an Wettkämpfen wie dem „Tough Guy“ oder dem „StrongmanRun“ teilnimmt. Sie steht dem Veganismus eher skeptisch gegenüber.

auf Produkte, die vielleicht vegan, aber sicherlich nur mäßig gesund sind: Industriezucker wird durch Agaven- und Apfelsirup ersetzt, der für viele Menschen schwer verdauliche, hochgezüchtete Weizen durch Dinkel.

Doch durchforstet man einschlägige Internetforen, findet man nicht nur begeisterte Erfolgsmeldungen von Hildmann-Jüngern, man stößt auch auf Erfahrungsberichte von Menschen, denen die rein pflanzliche Ernährung gar nicht so guttut. Franziska Feil hat dafür eine einfache Erklärung: „Es gibt keine für alle Menschen zutreffende Ernährungsweise. Wir sind alle unterschiedlich, unsere Darmflora ist sehr individuell aufgebaut, da gleicht keine der anderen. Außerdem haben wir einen unterschiedlichen Tagesablauf und ein unterschiedliches Stresspensum. Rein vegan muss nicht für alle gut sein.“ **SM**



SPORTERNÄHRUNGS-BLOG

Franziska Feil schreibt im (nicht veganen) Blog der Forschungsgruppe Dr. Feil regelmäßig über ernährungswissenschaftliche Themen (www.dr-feil.com).

BUCHTIPP

In seinem Buch „Vegan in Topform“ liefert der kanadische Triathlet Brendan Brazier mit seiner „Thrive-Diät“ inspirierende Ansätze für Profis. „Kochbuch“ ist es streng genommen keines, da die Zutaten seiner Rezepte nicht oder nur leicht erhitzt werden. Viele der dafür erforderlichen

Lebensmittel sind allerdings bei uns nicht leicht erhältlich. Unimedita-Verlag, 26 Euro

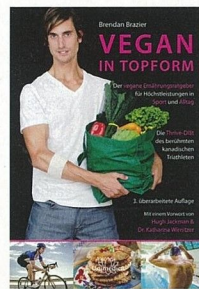
LAUFSTUDIE

Für die vergleichende Laufstudie „NURMI“ – steht in Anlehnung an den vegetarischen Spitzenläufer Paavo Nurmi für „Nutrition and Running high Mileage“ – werden Teilnehmer gesucht. Sie soll neue wissenschaftliche Erkenntnisse zu den Auswirkungen einer veganen und vegetarischen Ernährung im Vergleich zu Mischkostlern bringen. Die Studie wird von Dr. Katharina Wirnitzer geleitet.

Infos & Anmeldungen unter www.nurmi-study.com

VEGAN FÜR ANFÄNGER

Wer auf eine vegane Ernährungsweise umsteigen möchte, findet Basisinformationen auf der Homepage der Veganen Gesellschaft Österreich (www.vegan.at). Die von Dr. Katharina Wirnitzer und ihrem Mann Gerald Wirnitzer gegründeten Unternehmen **change2V** und **adventureV** beraten „Vegetarier, Veganer und solche, die es werden wollen“. Das Angebot umfasst auch sportliche Touren (www.change2v.com, www.adventurev.com).



Fotos: Getty Images/Juan Naranjo (3), Getty Images/Tony Stone Worldwide (6), sportmagazin (6, 8)