

# Studienservice

## Veganer\*innen und körperliche Aktivität

Die Zahl vegan lebender Menschen nimmt vor allem in Ländern mit hohem Einkommen stetig zu. Laut Schätzungen der Veganen Gesellschaft Österreich hat sich der Anteil der Veganer\*innen in Österreich zwischen 2018 und 2021 um 25 % erhöht. In etwa 106.000 Österreicher\*innen ernähren sich vegan - das sind gerundet 1,2 % der Gesamtbevölkerung. Auch die Wirtschaft profitiert davon - denn mit veganen Fleisch- und Milchalternativen wird in Europa ein jährlicher Umsatz von 1,7 Milliarden Euro erreicht. Die vegane Ernährung ist ein Ernährungsmuster, bei dem ausschließlich pflanzliche Lebensmittel konsumiert werden und auf jegliche Lebensmittel tierischer Herkunft verzichtet wird. Allerdings sollten Veganer\*innen über ein fundiertes Ernährungswissen verfügen, um der Gefahr einer Unterversorgung bzw. eines Mangels an bestimmten Nährstoffen vorbeugen zu können.

Eine kürzlich im Journal *Nutrients* veröffentlichte österreichische Studie untersuchte den Zusammenhang zwischen einer veganen Ernährung und körperlicher Aktivität, da eine ausgewogene Ernährung und ausreichende körperliche Aktivität bekanntermaßen gesundheitsfördernd sind. 516 Veganer (85 % weiblich) nahmen an der Umfrage teil. Sie waren im Durchschnitt 28 Jahre alt und lebten seit durchschnittlich 2,6 Jahren vegan. Die Studienteilnehmer\*innen wurden gemäß ihrem Ernährungsmuster entweder zur „Convenience“ Gruppe oder zur „gesundheitsbewussten“ Gruppe zugeteilt. Das convenience-Ernährungsmuster (53 %) zeichnete sich durch einen höheren Konsum von verarbeiteten Fisch- und Fleischalternativen, veganen pikanten Snacks, Soßen und Gewürzen, Kuchen und andere Süßigkeiten, Fertiggerichten, Fruchtsäften und raffinierten Getreidesorten aus. Das gesundheitsbewusste Ernährungsmuster (47 %) zeichnete sich durch einen höheren Verzehr von Gemüse, Obst, Milchprodukte und Milchalternativen, Kartoffeln, Vollkorngetreide, pflanzlichen Ölen und Fetten aus. Teilnehmern\*innen dieser Gruppe kochten auch häufiger mit frischen Zutaten. Darüber hinaus lebten die Teilnehmer\*innen in der gesundheitsbewussten Gruppe schon wesentlich länger vegan (3 Jahre gegenüber 2,5 Jahren) als die Teilnehmer\*innen der Convenience-Gruppe. Im Bezug auf Supplemente zeigte sich, dass 94 % aller Teilnehmer\*innen Vitamin B12 und 75 % Vitamin D supplementierten.

Was die körperliche Aktivität anbelangt, erreichten die Teilnehmer\*innen im Vergleich zur österreichischen Allgemeinbevölkerung einen höheren Prozentsatz an aerober körperlicher Aktivität (Veganer 73 % vs. Allgemeinbevölkerung 44 %) und der Krafttrainingsempfehlungen (Veganer 50 % vs. Allgemeinbevölkerung 28 %). Interessanterweise gab es signifikante Unterschiede in der körperlichen Aktivität zwischen den beiden veganen Gruppen. Im Vergleich zur gesundheitsbewussten Gruppe saß die Gruppe mit dem Convenience-Ernährungsmuster durchschnittlich eine Stunde länger pro Tag und machte zwei Stunden weniger aerobe körperliche Aktivität pro Woche. Darüber hinaus hielten sich nur 43 % der Gruppe mit dem Convenience-Ernährungsmuster an die Empfehlungen für das Krafttraining, verglichen mit 57 % der gesundheitsbewussten Gruppe.

### Referenz

Haider S, Sima A, Kühn T, Wakolbinger M. The Association between Vegan Dietary Patterns and Physical Activity - A Cross-Sectional Online Survey. *Nutrients*. 2023 Apr 12;15(8):1847. doi: 10.3390/nu15081847.