

VEGETARISCHE ERNÄHRUNG

KULTUR ODER NATUR?

Pflanzenbasierten Kostformen gehört die Zukunft, denn sie sind deutlich nachhaltiger als unsere derzeit übliche „Western Diet“ mit einem hohen Anteil an tierischen Lebensmitteln, Fertiggerichten, Weißmehlprodukten, Limonaden und damit viel Fett, Salz und Zucker. Im Gegensatz dazu besteht eine vollwertige „Plant-Based Diet“ aus viel Gemüse und Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Ölsamen. Sie kann, wie in der „Planetary Health Diet“ der EAT-Lancet Kommission vorgeschlagen, durch moderate Mengen an tierischen Lebensmitteln ergänzt werden. Hiermit sind insbesondere Milchprodukte gemeint, während der Konsum von Eiern und Fleisch sehr begrenzt wird. Etwa 80 bis 90 Prozent der Lebensmittelauswahl bestehen in der „Planetary Health Diet“ aus pflanzlichen Lebensmitteln, sie kann aber auch vegetarisch oder vegan durchgeführt werden.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien zeigen, dass eine vollwertige vegetarische (oder vegane) Ernährung viele positive Gesundheitswirkungen hat. So weisen Vegetarier und Veganer bei vielen Nährstoffen, wie Vitaminen und Mineralstoffen, sowie den

gesundheitsfördernden Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen, eine gute bis sehr gute Versorgung auf. Gleichzeitig muss jedoch auf die ausreichende Zufuhr kritischer Nährstoffe geachtet werden, wobei es hier noch Optimierungsbedarf gibt. Hier sind insbesondere Vitamin B₁₂ bei vegetarischer (!) Ernährung, Kalzium bei veganer Ernährung sowie Jod, Selen und die langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA bei beiden pflanzenbasierten Kostformen zu nennen. Auch aufgrund der meist guten Versorgung mit gesundheitsfördernden Substanzen haben Vegetarier und Veganer im Durchschnitt ein geringeres Risiko für verschiedene ernährungsmitbedingte Krankheiten. Hierzu zählen unter anderem Übergewicht, Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck (in geringerem Maße), ischämische Herzkrankheiten und Krebs. Vor diesem Hintergrund wird häufig die Schlussfolgerung gezogen, dass eine fleischlose oder gar vegane Kost der „natürlichen“ Ernährung des Menschen entsprechen müsse. Doch ist das wirklich so? Blicken wir also zurück in unsere Entwicklungsgeschichte.

Wenn wir uns die Evolution der Ernährung des Menschen anschauen

wollen, stoßen wir auf verschiedene Probleme. Erstens war niemand von uns dabei, als der Urmensch sein Mammut erlegte, Wurzeln ausgrub oder Beeren sammelte. Zweitens geben die Funde von Steinwerkzeugen, Pfeilspitzen und Knochen in einst von unseren Vorfahren bewohnten Höhlen und anderen Siedlungsplätzen nur bedingt Auskunft über den archaischen Speisezettel, denn Überreste von pflanzlichen Lebensmitteln haben die Jahrtausende meist nicht überdauert. Drittens ist der Vergleich mit der Ernährung unserer nächsten Verwandten, den Menschenaffen, nur bedingt tauglich, um in die Vergangenheit zu schauen. Und viertens bringen auch die Erkenntnisse über heute relativ naturnah lebende Völker in entlegenen Weltregionen nur ein wenig Licht ins Dunkel. Wir müssen also akzeptieren, dass wir nur lückenhafte Kenntnisse über die Ernährungsweise unserer Vorfahren haben. Dennoch lassen sich aus der Kombination moderner archäologischer, paläoanthropologischer und anthropologischer Forschungsmethoden zumindest teilweise Informationen ableiten, die uns der Wahrheit (hoffentlich) näherbringen.



DIE
GESCHICHTE
DER VEGETARISCHEN
ERNÄHRUNG



Beginnen wir beim *Australopithecus* („südlicher Affe“), der vor etwa 4,5 bis 2,5 Millionen Jahren in verschiedenen Regionen Afrikas lebte. Bei den Vertretern dieser Gattung bildete vor allem harte, abrasive (grobe) Pflanzenkost wie Blätter, Früchte und Samen die Ernährungsgrundlage, ergänzt durch stärkehaltige Speicherwurzeln sowie geringe Mengen an tierischer Kost wie Aas und Insekten. Das lässt sich zumindest anhand von Gebissmorphologie und Zahnstruktur ableiten. Bereits damals zeigten sich jedoch regionale Unterschiede, denn manche *Australopithecus*-Arten bevorzugten eher weiche Nahrungsquellen wie Blätter und Früchte, während andere auch Baumrinde, Gräser und Samen verzehrten. Vor etwa 2,5 bis 2 Millio-

nen Jahren tauchten dann mit dem *Homo rudolfensis* und dem *Homo habilis* die ersten Vertreter der Gattung *Homo* („Mensch“, „Mann“) in Ostafrika auf. Sie dürften eine Kost mit deutlich höherer Energiedichte verzehrt haben, was unter anderem mit dem gestiegenen Energiebedarf für das größere Gehirnvolumen zusammenhängt. Unklar ist jedoch, welchen Anteil tierische und pflanzliche Nahrung bei den frühen Homininen hatten. Einigkeit herrscht lediglich darin, dass in diesem Zeitraum eine omnivore Strategie verfolgt wurde, angepasst an die jeweilige Lebensregion: nährstoffreiche Pflanzenteile wie Früchte und Nüsse, stärkehaltige Speicherwurzeln sowie Fleisch von Savanntentieren (Aas und Jagd) oder auch Fisch. Archäo-

logische Funde von Knochen und Steinwerkzeugen im wasserreichen Turkana-Becken in Ostafrika zeigen, dass unsere dort vor etwa 2 Millionen Jahren lebenden Vorfahren eine sehr breite Vielfalt an terrestrischen (z. B. Flusspferd, Rhinozeros, Urpferd, Antilope, Schwein) und aquatischen (z. B. Krokodil, Schildkröte, Wels) Tieren für Nahrungszwecke genutzt haben. Es gibt außerdem Hinweise, dass auch Honig eine wichtige Rolle in der Ernährung der Homininen gespielt haben könnte. Der zu 80 bis 95 Prozent aus Zucker bestehende Energieträger könnte eine wichtige Ergänzung zu Fleisch und pflanzlicher Nahrung gewesen sein. Denn der gesammelte Wildhonig enthielt, anders als unser heutiger, auch Bienenlarven. Und diese liefern sowohl Protein und Fett als auch B-Vitamine und verschiedene Mineralstoffe. Einige Forscher sind daher der Ansicht, dass die Kombination aus Honig und Bienenlarven als nährstoffdichte Nahrung ebenso zu der energieaufwändigen Vergrößerung des Gehirns beigetragen hat, wie der Verzehr von Fleisch (vom *Australopithecus* bis zum *Homo sapiens* verdreifachte sich das durchschnittliche Gehirnvolumen). Ebenso erweiterte und verbesserte die Nutzung des Feuers den Speiseplan unserer Vorfahren. Auch wenn frühe Homininen gelegentliches Feuer möglicherweise bereits vor 1,5 bis 1,8 Millionen Jahren nutzten, begann der gewohnheitsmäßige Gebrauch wohl erst vor 300 000 bis 400 000 Jahren. Durch Erhitzen der Nahrung verbesserte sich die Verdaulichkeit von Stärke und Protein, außerdem konnten Pathogene und Toxine, die sich in rohem Fleisch finden, unschädlich gemacht werden. Kohlenhydrate in Form von Stärke, wie sie viele Knollen liefern, sind erhitzt deutlich besser nutzbar als in rohem Zustand. Was wiederum ebenfalls zum gesteigerten Glukosebedarf des wachsenden Gehirns beigetragen haben könnte. Einzelne Forscher gehen sogar soweit, dass

ANZEIGE


aurelia

Allgäuer Naturprodukte

Ausgesuchte Zutaten und liebevolle Handarbeit machen unsere Produkte so besonders.

Unsere Läden findest Du in Simmerberg, Oberstdorf, Bad Wörishofen und Oberjoch.

Mehr Informationen, Produkte und Veranstaltungen findet Ihr hier:

  

www.allgaeuer-naturprodukte.de

sie den Menschen weniger als Omnivor, sondern vielmehr als „Cucinivor“ bezeichnen würden. Also ein Lebewesen, das überwiegend verarbeitete und erhitzte Kost verzehrt (was würden dazu Rohkost-Pioniere wie Bircher-Benner sagen?).

Diese Beispiele zeigen, dass der Mensch während seiner Evolution offenbar immer alle Nahrungsquellen genutzt hat, die ihm zur Verfügung standen. Die Forschung spricht daher vom anpassungsfähigen Vielseitigkeitsmodell, das für die frühen Homininen eine flexible, opportunistische und omnivore Nahrungsstrategie annimmt. Diese mangelnde Spezialisierung sicherte das Überleben, führte aber auch dazu, dass der Anteil pflanzlicher und tierischer Nahrung, abhängig von Lebensraum und Jahreszeit, sehr schwankte.

Erkenntnisse zur Ernährungsweise des archaischen *Homo sapiens* („verstehender, verständiger“ Mensch), der nach neuerer Forschung seit etwa 300 000 Jahren in Nordafrika (Schädelfunde in Marokko) belegt ist, werden vor allem aus Vergleichen mit noch heute lebenden Jäger- und Sammlerkulturen abgeleitet. Eine Auswertung der Ernährungsweise verschiedener Jäger- und Sammlerpopulationen ergab eine große Bandbreite von einer fast ausschließlich tierischen Kost (z. B. die Anbarra in Nordaustralien) bis hin zu einer überwiegend pflanzlichen Kost (z. B.



die Gwi in Botswana). Unter Berücksichtigung der geographischen, klimatischen, technologischen und soziokulturellen Bedingungen lässt sich daher ableiten, dass unsere prähistorischen Vorfahren in Ostafrika (vor 200 000 bis 50 000 Jahren) omnivor lebten, mit pflanzlicher Nahrung als Hauptbestandteil. Die Zeit danach bis zum Jungpaläolithikum (vor 50 000 bis 8000 Jahren), als der *Homo sapiens* auch Asien und Europa besiedelt hatte, war ebenfalls durch ein sehr flexibles, omnivores Ernährungsverhalten mit großer Bandbreite gekennzeichnet. In dieser Zeit vollzog sich zudem ein tiefgreifender kultureller Wandel, der mit der Etablierung komplexer Werkzeuge wie Speerschleudern oder Fischernetzen einherging. Auch wenn meist genauere Daten fehlen, gilt die zunehmende Bedeutung von Fleisch und auch Fisch, zumindest für unsere Vorfahren in Europa, als gesichert.

Mit dem Beginn des Neolithikums und damit dem Übergang von an-

eignenden Sammler- und Jägerkulturen zu erzeugenden Hirten- und Bauernkulturen mit domestizierten Pflanzen und Tieren setzte schließlich einer der wichtigsten Umbrüche der Menschheitsgeschichte ein – erstmals in seiner langen Entwicklungsgeschichte beeinflusste der Mensch das ihm zur Verfügung stehende Nahrungsangebot nun selbst. Dieser kurze Ausflug in die Evolution zeigt, dass sich der Mensch im Laufe seiner Entwicklung vor allem durch eines auszeichnete: Anpassungsfähigkeit. Daraus folgt, dass es „die“ eine, natürliche Ernährung des Menschen gar nicht geben kann. Und Fakt ist auch, dass weder vegetarische Phasen in der menschlichen Evolution noch die Existenz vegetarisch (oder gar vegan) lebender Naturvölker belegt sind. Tatsächlich kam der Mensch erst durch kulturelle, insbesondere religiöse Entwicklungen zum Vegetarismus. Doch davon mehr beim nächsten Mal.

Dr. Markus Keller

ANZEIGE

Privat-Praxis & Tagesklinik für ganzheitliche Augenheilkunde & Psychotherapie

Intensiv-Behandlung und Vorsorgeuntersuchung bei degenerativen Augen-Erkrankungen:

Makula-Degeneration, Glaukom + Katarakt (grünem Star + grauem Star), trockenen Augen, u. A.

Ganzheitliche Psychotherapie und Hilfe bei chronischen Erkrankungen, Erschöpfung und Long-Covid

Präzise Diagnostik mit modernsten Untersuchungs-Verfahren

Über 30 Jahre bewährtes Therapiekonzept – Wir nehmen uns Zeit für Sie!

Bestellen Sie jetzt das kostenlose Informationsmaterial

Heilpraktikerin Tanja Schmitz

Hauptstraße 1, 79219 Staufen im Breisgau

Tel.: 0 76 33 / 939 68 80

www.heile-deine-augen.de