

## Gefahr durch Ernährung

Alternative Ernährungskonzepte sind nicht unbedingt zu empfehlen, warnt die Frauenzeitschrift Für Sie in ihrer aktuellen Ausgabe. Makrobiotiker, deren Nahrung zu 60 Prozent aus Getreide besteht (dazu gibt es gekochtes Gemüse, Hülsenfrüchte, Meeresalgen, viel Salz und möglichst wenig Flüssigkeit), leben gefährlich. »Das Risiko von Mangelerscheinungen ist groß«, sagt Bernhard Watzl vom Karlsruher Bundesforschungsinstitut für Ernährung. Es drohen Kalzium-, Eisen- und Vitamin-B-Mangel.

Auch Veganern, die tierische Produkte in jeglicher Form ablehnen, rät Watzl zur ergänzenden Einnahme von Kalzium und Vitamin B12. Für gänzlich ungeeignet hält er die frutarische Ernährung sowie das Rohkostkonzept. Bei den Frutariern sind nicht nur tierische Produkte tabu, sondern auch Knollen, Wurzeln oder Blätter. Gegessen wird nur, was die Pflanzen »freiwillig hergeben«. Watzl sieht dabei nicht nur die Eisen-, Zink- und Jodversorgung gefährdet, sondern weist auch darauf hin, daß es zu wenige pflanzliche Quellen für Fettsäuren und Kalzium gibt.

Rohköstler, die fast ausschließlich unerhitzte Lebensmittel zu sich nehmen, könnten zwar über den Verzehr von Rohmilch oder rohem Fleisch Mangelerscheinungen vermeiden, aber auch sie ernähren sich laut Watzl zu einseitig. Eine Studie der Uni Gießen habe zudem gezeigt, daß die Energieaufnahme von Rohköstlern oft nicht ausreichend ist, da sehr viel gekaut werden muß. Folgen seien Untergewicht und permanentes Kältegefühl. (ots/jW)  
<https://www.jungewelt.de/artikel/104108.gefahr-durch-ernaehrung.html>