

Öfter mal die Sau rauslassen

Wie wir mit pflanzenbasierter Ernährung ganz entspannt gesünder leben und das Klima retten

„...Sau rauslassen“? Ein Buch von Vegan-Experte Keller über (artgerechte) Tierhaltung? Nein, es geht um viel mehr: um nachhaltige, pflanzenbasierte Ernährung. Markus Keller und Annette Sabersky beleuchten die Auswirkungen unterschiedlicher Ernährungsstile auf Gesundheit, Umwelt und Klima, Welternährung, Menschen und Tiere und kommen zum Fazit: „Die Zukunft is(s)t plant-based“. Soll heißen: Nur mit einer pflanzenbasierten Ernährungsweise – mit deutlichen weniger tierischen Produkten als bisher in der sogenannten Western Diet – haben wir und künftige Generationen die Chance auf eine lebenswerte Zukunft.

Es geht also nicht um vegane oder vegetarische Ernährung, auch wenn die Präferenz für eine zumindest fleischfreie Kost sehr präsent ist.

Das Buch eignet sich mit seiner leicht verständlichen Sprache für Laien, die ihre Ernährung nachhaltiger, vegetarisch oder auch vegan gestalten möchten, aber noch Unterstützung für die praktische Umsetzung einer bedarfsgerechten pflanzenbasierten Kost benötigen. Wer jedoch auf der Suche nach einer schnellen Anleitung ist, sollte sich anderweitig orientieren. Denn für die umfangreichen Hintergrundinformationen, sowohl zum Thema Gesundheit als auch Nachhaltigkeit, braucht es einen langen Atem. Für alle jedoch, die über den Tellerrand hinausschauen möchten, bietet sich ein guter Überblick zum Themenkomplex Ernährung und Nachhaltigkeit. Dies gilt auch für Ernährungsfachkräfte, die sich noch wenig mit anderen Nachhaltigkeitsaspekten als Gesundheit befasst haben.

Die gesundheitlichen Benefits einer pflanzenbetonten Kost werden mit Bezug auf die aktuelle Studienlage ausführlich beleuchtet. Der dringende Handlungsbedarf, den Konsum tierischer Nahrungsmittel zu reduzieren, wird in der umfassenden Darstellung der Umweltfolgen von Tierhaltung deutlich. In ihrer kritischen Auseinandersetzung mit der Nutztierhaltung und den Auswirkungen des hohen Verbrauchs von Fleisch und Co.

auf die Welternährungslage plädieren die AutorInnen für mehr Gerechtigkeit für Mensch und Tier und untermauern nochmals die Forderung nach deutlich weniger Tier auf dem Teller.

Mit den Lebensmittelpyramiden für vegetarische und für vegane Ernährung erhalten die LeserInnen konkrete Empfehlungen, wie die jeweilige Ernährungsform so umgesetzt werden kann, dass die Nährstoffversorgung gemäß DGE-Referenzwerten sichergestellt ist. Neben den in den Pyramiden enthaltenen Supplementierungsempfehlungen für Vitamin B₁₂ und Vitamin D wird auf potenziell kritische Nährstoffe hingewiesen. Der abschließende „Einkaufsführer von A-Z“ – von Algen bis Zuckeralternativen – liefert auch einige Rezepte für selbst hergestellte pflanzliche Alternativen zu Milchprodukten wie Kochsahne, Joghurt, Quark und Parmesan und gibt Tipps zur schrittweisen Umstellung auf Pflanzenkost.

Mit dem Untertitel „Wie wir mit pflanzenbasierter Ernährung ganz entspannt gesünder leben...“ wird ein großer Anspruch erhoben, den das Buch jedoch nicht ganz einlösen kann. Zwar gibt es für Jede und Jeden leicht verständliche Informationen zu gesundheitsförderlicher, nachhaltigerer Ernährung, aber so ganz „entspannt“ ist es eben doch nicht, wie unter anderem die Empfehlungen zur Nahrungsergänzung und notwendige Gesundheitschecks zeigen. Das wird auch nicht durch den Hinweis aufgelöst, dass Ernährung grundsätzlich Wissen und Sorgfalt erfordert, um den Nährstoffbedarf zu decken.

Nach der Lektüre ist die doppelte Bedeutung des Buchtitels klar: sowohl aus gesundheitlicher Sicht „öfter mal die Sau – also das (Schweine-)Fleisch aus der Mahlzeit – rauslassen“ als auch im wörtlichen Sinne – wenn es doch mal Fleisch auf dem Teller sein soll, dann aus Tierschutzgründen am besten solches aus artgerechter Tierhaltung.

Sabine Klein, Dipl. oecotroph.
Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen



Dr. Markus Keller, Annette Sabersky
Öfter mal die Sau rauslassen!
Wie wir mit pflanzenbasierter Ernährung ganz entspannt gesünder leben und das Klima retten

400 S., 20,00 €

Verlag Eugen Ulmer KG, Stuttgart 2022

ISBN: 978-3-8186-1485-0

Ernährung bei Erkrankung der Bauchspeicheldrüse

Über 100 Rezepte

Als Unterstützung für PatientInnen, die an einer Erkrankung der Bauchspeicheldrüse leiden, möchte das Buch der beiden DiätologInnen Klaus Nigl und Johanna Picker aus Österreich dienen. Und das ist – dies sei vorab gesagt – auch gelungen.

In einfacher, klarer Sprache erfahren die Lesenden im ersten Teil des Buches alles Wichtige über die Bauchspeicheldrüse, ihre Rolle in der Verdauung und die häufigsten Erkrankungen: akute und chronische Pankreatitis, Pankreaskrebs, exokrine und endokrine Pankreasinsuffizienz. Sehr verständlich erläutert wird, worauf man bei einer solchen Erkrankung in der Ernährung achten muss: Wie viel Fett die Nahrung z. B. in etwa enthalten soll/darf, wie man die individuelle Verträglichkeit von Lebensmitteln im Alltag verbessern kann oder wie der Außer-Haus-Verzehr gelingen kann. Ein Schwerpunkt wird in diesem ersten Buchteil auch auf das Gewichtsmanagement und die Verhinderung bzw. Behandlung der bei Pankreaserkrankungen häufigen Mangelernährung gelegt. Anhand von zwei BeispielpatientInnen werden die Berechnung der täglich benötigten Energie- und Proteinmenge veranschaulicht und Tipps zur Gewichtszunahme bei ungewolltem Gewichtsverlust gegeben.

Im Abschnitt Therapie werden die Enzymsubstitution bei exokriner Pankreasinsuffizienz erläutert und anhand von Beispielspeisen die Berechnung der benötigten Menge an Enzympräparat gezeigt. Für die endokrine Pankreasinsuffizienz wird die Berechnung von Broteinheiten (Kohlenhydrateinheiten) vorgestellt. Alles geschieht mit dem Hinweis, dass das Buch weder die ärztliche Therapie noch eine unterstützende Ernährungstherapie ersetzen kann.

Der abschließende Rezeptteil, der etwas mehr als die Hälfte des Buches einnimmt, ist ebenfalls sehr übersichtlich gestaltet. Die österreichische Herkunft der AutorInnen zeigt sich v. a. an einzelnen Rezepten und Bezeichnungen, z. B. im Bereich der süßen Hauptspeisen. Die Rezepte zu allen Mahlzeiten sind sehr abwechslungsreich zusammengestellt und jeweils mit Nährwerttabelle, ggf. benötigter Enzymmenge sowie Hinweisen zu Alternativen bei Unverträglichkeiten versehen. Vorgestellt werden ebenso vegetarische wie fleisch- und fischhaltige Rezepturen.

Dr. Sabine Schmidt



Klaus Nigl, Johanna Picker

Ernährung bei Erkrankung der Bauchspeicheldrüse

160 S., broschiert, 16,40 €

maudrich Verlag 2021

ISBN: 978-3-99002-125-5