

## Antrag

**der Abgeordneten Sebastian Münzenmaier, Dr. Christina Baum, Martin Sichert, Kay-Uwe Ziegler, Thomas Dietz, Jörg Schneider, Martin Reichardt, Carolin Bachmann, Jürgen Braun, Gereon Bollmann, Frank Rinck, Marc Bernhard, René Bochmann, Marcus Bühl, Petr Bystron, Peter Felser, Dr. Malte Kaufmann, Jörn König, Mike Moncsek, Edgar Naujok, Gerold Otten, Jan Wenzel Schmidt, Dr. Harald Weyel und der Fraktion der AfD**

### Warnung vor veganer Ernährung bei Risikogruppen

Der Bundestag wolle beschließen:

I. Der Deutsche Bundestag stellt fest:

Eine ausschließlich vegane Ernährung, ohne die Einnahme von Zusatzpräparaten stellt bei bestimmten Risikogruppen eine ernstzunehmende Gefahr dar. Besonders Schwangere, stillende Mütter sowie Kinder und Jugendliche können einen Mangel an wichtigen Nährstoffen, insbesondere an Proteinen und Fettsäuren, an Eisen, Jod und Vitamin B12 erleiden. Die Folgen sind gravierend. Zu ihnen zählen unter anderem verzögertes Wachstum, Gehirnschäden und Blutarmut. Besonders das zur Bildung von weißen Blutplättchen unerlässliche Vitamin B12 kann, bei rein veganer Ernährung, nicht in ausreichenden Mengen aufgenommen werden. Die Einnahme von Zusatzpräparaten ist dringend geboten. Das Fehlen einer ausreichenden Menge Vitamin B12 kann zu Blutarmut (perniziöse Anämie), Blutungsneigung, Infektanfälligkeit, Gewichtsabnahme, Schleimhautverletzungen und Gangunsicherheiten bis hin zur Lähmung führen, Symptome, die Säuglinge und Kleinkinder mit besonderer Schwere treffen. Daher ist Schwangeren, stillenden Müttern, Kindern und Jugendlichen von einer rein veganen Ernährung ohne die Einnahme zusätzlicher Vitamin- und Nährstoffpräparate dringend abzuraten.

II. Der Deutsche Bundestag fordert die Bundesregierung auf,

sich dafür einzusetzen, dass die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) explizit und nachdrücklich vor den Gefahren veganer Ernährung ohne zusätzliche Einnahme von Ergänzungspräparaten besonders für Risikogruppen warnt. Die Warnungen müssen digital auf der Netzseite der Bundeszentrale sichtbar sein. Ferner sind die Warnungen in entsprechende Druckerzeugnisse aufzunehmen, inklusive einer Auflistung möglicher Symptome einer Mangelernährung.

Berlin, den 4. September 2023

**Dr. Alice Weidel, Tino Chrupalla und Fraktion**

## Begründung

Zwar ist es richtig, dass eine vegetarische Ernährung oft einen gesundheitlich positiven Effekt aufweist, so leiden Vegetarier deutlich seltener unter Adipositas und den entsprechenden Folgeerkrankungen, wie Diabetes mellitus, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Selbst das Krebsrisiko wird Studien zufolge reduziert. Vegetarier, welche nicht auf Milch und Milchprodukte verzichten, können sich also bewusst gesund und mit einer natürlichen Mischkost ernähren. Eine streng vegane Ernährung wird von vielen Experten hingegen kritischer gesehen.

„Bei einer rein pflanzlichen Ernährung ist eine ausreichende Versorgung mit einigen Nährstoffen nicht oder nur schwer möglich. Der kritischste Nährstoff ist Vitamin B12. Zu den potenziell kritischen Nährstoffen bei veganer Ernährung gehören außerdem Protein bzw. unentbehrliche Aminosäuren und langkettige n-3-Fettsäuren sowie weitere Vitamine (Riboflavin, Vitamin D) und Mineralstoffe (Calcium, Eisen, Jod, Zink, Selen). Für Schwangere, Stillende, Säuglinge, Kinder und Jugendliche wird eine vegane Ernährung von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) nicht empfohlen. Wer sich dennoch vegan ernähren möchte, sollte dauerhaft ein Vitamin-B12-Präparat einnehmen, auf eine ausreichende Zufuhr v. a. der kritischen Nährstoffe achten und gegebenenfalls angereicherte Lebensmittel und Nährstoffpräparate verwenden.“<sup>1</sup>

Besonders kritisch wird die Gefahr bei Risikogruppen wie Kindern, geboren und ungeboren, bewertet.

„Neugeborene sind von einer ausreichenden Vitamin-B12-Zufuhr der Mutter während Schwangerschaft und Stillzeit abhängig. Es gibt erste Hinweise, dass ein Mangel an Vitamin B12 vor der Konzeption ein unabhängiger Risikofaktor für Komplikationen während der Schwangerschaft (Fehlgeburt, Präeklampsie) sowie für negative Auswirkungen auf das Neugeborene (niedriges Geburtsgewicht, Neuralrohrdefekt) ist.“<sup>2</sup>

Da sich auch aus einer Studie des Marktforschungsinstituts Skopos aus dem Jahr 2016 ergibt, dass Frauen mit 81 % über 4/5 des Gesamtanteils an Veganern in Deutschland stellen, ist die Aufklärung möglicher Risiken während der Schwangerschaft, sowohl für Mutter als auch Kind, von umso größerer Relevanz.<sup>3</sup>

Es bleibt jedem Menschen als individuelle Freiheit überlassen, auf welche Weise er sich ernähren möchte, doch sind insbesondere ungeborene Kinder und auch Kinder in elterlichen Haushalten abhängig beziehungsweise stark beeinflusst von der Ernährung der Mutter und später der Eltern. An dieser Stelle wäre es fahrlässig und naiv anzunehmen, dass jede angehende Mutter sich ungewarnt über die medizinischen Auswirkungen ihrer Ernährung auf den prä- und postnatalen kindlichen Körper informiert. Es ist Aufgabe der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Bürger vor physischen und psychischen Risiken zu warnen und eine entsprechende Aufklärung zu betreiben. In Bezug auf die Gefahren veganer Ernährung, ohne die Einnahme von Zusatzpräparaten bei Risikogruppen, wird die Bundeszentrale diesem Auftrag bisher nicht gerecht. Zwar enthält die Broschüre „Das Baby“ den Ratschlag während des Stillens „essen Sie nach Möglichkeit jeden Tag Milch- und Milchprodukte und 1 bis 2 Portionen Seefisch pro Woche“<sup>4</sup>, doch ist dies nur eine implizierte Warnung vor veganer Ernährung und keineswegs ausreichend. Überhaupt taucht das Wort „vegan“ in der 106 Seiten umfassenden Broschüre gar nicht auf.

Dies obwohl die Bundesregierung am 16. August 2016 auf der Heimseite des Presse- und Informationsamtes der Bundesregierung erklärte:

„Eine vegane Ernährung kann zu Mangelerscheinungen unter anderem bei Vitamin B12, langkettigen n-3-Fettsäuren, Protein, Vitamin D, Riboflavin, Calcium, Eisen, Jod, Zink und Selen führen. Um einem Mangel vorzubeugen, können eine besonders bewusste Lebensmittelauswahl, angereicherte Produkte sowie Nährstoffpräparate helfen.“ und sie wolle „keine Empfehlung für Kinder, Schwangere und Stillende“ aussprechen.<sup>5</sup>

Daher scheint eine explizite Warnung vor den Folgen einer veganen Ernährung ohne die Einnahme von Zusatzpräparaten im Netzauftritt der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung dringend geboten wie ebenso Informationsbroschüren. Die Bundesregierung, welche doch selber warnt, sollte konsequent handeln und dementsprechend auf die BZgA einwirken.

<sup>1</sup> Deutsche Gesellschaft für Ernährung: DGE-Position „Vegane Ernährung“

<sup>2</sup> s. Fußnote 1

<sup>3</sup> [www.skopos-group.de/news/13-millionen-deutsche-leben-vegan.html](http://www.skopos-group.de/news/13-millionen-deutsche-leben-vegan.html)

<sup>4</sup> BZgA: Das Baby. Informationen für Eltern über das erste Lebensjahr. Stand Oktober 2018

<sup>5</sup> [www.bundesregierung.de/breg-de/aktuelles/vegane-ernaehrung-kann-risiken-haben-417018](http://www.bundesregierung.de/breg-de/aktuelles/vegane-ernaehrung-kann-risiken-haben-417018)



