

Antrag

der Abgeordneten Sebastian Münzenmaier, Martin Sichert, Dr. Christina Baum, Carina Schießl, Claudia Weiss, Kay-Uwe Ziegler, Thomas Dietz, Joachim Bloch, Tobias Ebenberger, Nicole Hess, Dr. Christoph Birghan, Birgit Bessin, Kerstin Przygodda, Alexis Giersch, Martina Kempf, Stefan Möller, Dr. Paul Schmidt, Gereon Bollmann, Thomas Fetsch, Alexander Arpaschi, René Bochmann, Erhard Brucker, Hauke Finger, Boris Gamanov, Stefan Henze, Nicole Höchst, Steffen Janich, Dr. Malte Kaufmann, Rocco Kever, Kurt Kleinschmidt, Maximilian Kneller, Pierre Lamely, Knuth Meyer-Soltau, Andreas Paul, Dr. Rainer Rothfuß, Volker Scheurell, Jan Wenzel Schmidt, Lars Schieske, Georg Schroeter, Thomas Stephan, Martina Uhr, Dr. Alexander Wolf, Jörg Zirwes, Ulrich von Zons und der Fraktion der AfD

Risikogruppen vor veganer Ernährung warnen

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 das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIOG) explizit und nachdrücklich vor den Gefahren veganer Ernährung ohne zusätzliche Einnahme von Ergänzungspräparaten besonders für Risikogruppen

warnt. Die Warnungen müssen digital auf der Netzseite des Bundesinstituts sichtbar sein. Ferner sind die Warnungen in entsprechende Druckerzeugnisse aufzunehmen, inklusive einer Auflistung möglicher Symptome einer Mangelerkrankung.

Berlin, den 9. September 2025

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 Folgekrankheiten, 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.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) sagt aktuell dazu: „Aufgrund des Risikos für potenzielle, teilweise irreversible Konsequenzen bei inadäquater Durchführung müssen für eine vegane Ernährung in vulnerablen Gruppen besonders fundierte Ernährungskompetenzen vorliegen.“

Auch Kinderärzte betonen regelmäßig die Bedeutung einer bedarfsgerechten Versorgung in sensiblen Lebensphasen. Fehlversorgungen durch unausgewogene vegane Ernährung ohne Supplemente wurden in Einzelfällen mit schweren Mangelzuständen, Entwicklungsverzögerungen und neurologischen Beeinträchtigungen bei Säuglingen in Verbindung gebracht.

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.

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 des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIOG), 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 das Bundesinstitut diesem Auftrag nicht gerecht. Zwar enthält die Broschüre „Das Baby“, die die Vorläuferinstitution des BIOG, die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) herausgegeben hat, den Ratschlag während des Stillens „essen Sie nach Möglichkeit jeden Tag Milch- und Milchprodukte und 1 bis 2 Portionen Seefisch pro Woche“, 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.

Vorabfassung – wird durch die lektorierte Fassung ersetzt.

Daher scheint eine explizite Warnung vor den Folgen einer veganen Ernährung ohne die Einnahme von Zusatzpräparaten im Netzauftritt des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIOG) dringend geboten wie ebenso Informationsbroschüren. Die Bundesregierung, welche doch selber warnt, sollte konsequent handeln und dementsprechend auf das BIOG einwirken.

Vorabfassung – wird durch die lektorierte Fassung ersetzt.