



Beliebt, aber kaum erforscht

Wie wirkt sich eine vegane oder vegetarische Ernährung auf die Gesundheit aus?

Das untersucht die COPLANT-Studie im großen Stil. Gesucht werden ab Ende 2022 deutschlandweit rund 6.000 Menschen, die mitmachen.

Das Interesse an veganer und vegetarischer Ernährung wächst – insbesondere unter jüngeren Menschen. Trotzdem gibt es bislang kaum wissenschaftlich belastbare Daten zu den Auswirkungen einer pflanzenbasierten Ernährung auf den Körper. Die COPLANT-Studie soll das ändern, soll Datenlücken schließen und so wissenschaftlich basierte Ernährungsempfehlungen für eine gesunde und zugleich nachhaltige Lebensweise ermöglichen. Hinter COPLANT (COhort on PLANT-based diets) verbirgt sich die bisher größte geplante Studie zur pflanzenbasierten Ernährung im deutschsprachigen Raum – ein Projekt des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR), des Max Rubner-Instituts, des Forschungsinstituts für pflanzenbasierte Ernährung und der Universitäten Jena, Bonn, Heidelberg, Regensburg und Kiel. Für das Thema Nachhaltigkeit wird das Thünen-Institut eingebunden. Auch Partner in Österreich und in der Schweiz wollen sich beteiligen. Unterstützt wird das Projekt vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft.

Ab Ende 2022 sucht das BfR gemeinsam mit den Partnern rund 6.000 Menschen im Alter von 18 bis 69 Jahren, die sich beteiligen möchten.

Heiße Spur

Eine Vorstudie am BfR aus dem Jahr 2020 liefert erste Indizien, dass sich eine vegane Ernährung auf die Knochen und die Nährstoffversorgung auswirken könnte: Die untersuchten Veganerinnen und Veganer hatten bezogen auf Dichte und Elastizität eine geringere Knochengesundheit sowie auffällig wenig Jod im Urin, ein lebenswichtiges Element für Wachstum, Knochen und Gehirn. Mit dem für Nerven- und Blutzellen unentbehrlichen Vitamin B12 waren sie hingegen gut versorgt, obwohl es kaum in pflanzlicher Kost enthalten ist. Der Grund: Wer sich vegan ernährt, ergänzt meist Vitamin B12 in Form von Tabletten, Kapseln oder Tropfen.

Umfangreichere Daten sollen nun mit der über mehrere Jahre laufenden COPLANT-Studie geschaffen werden. Zentrale Fragen lauten: Welche Vitamine und Mineralstoffe werden ausreichend oder zu wenig aufgenommen? Was passiert im Stoffwechsel, wenn wir auf tierische Lebensmittel verzichten und neuartige vegane Lebensmittel konsumieren? Wie wirken sich einzelne Ernährungsformen auf die Muskelmasse, den Fettanteil und die Knochen aus? Außerdem soll erforscht werden, inwiefern sich eine pflanzenbasierte Ernährung von einer Mischkost hinsichtlich Schwermetallen, Schimmelpilzgiften und anderen unerwünschten Substanzen unterscheidet.

Wer kann mitmachen?

Gesucht werden Frauen und Männer, die zwischen 18 und 69 Jahre alt sind und sich seit mindestens einem Jahr vegan (keine tierischen Produkte), vegetarisch (kein Fleisch und Fisch, aber Milchprodukte und Eier),

pescetarisch (kein Fleisch, aber Fisch) oder omnivor (pflanzliche und tierische Produkte) ernähren. Wer mitmacht, kann einen wichtigen Beitrag für die Forschung auf dem Gebiet der pflanzenbasierten Ernährung leisten und wertvolle Informationen zur eigenen Gesundheit erhalten. ■



© alicja neumiller/adobestock

Was ist eine pflanzenbasierte Ernährung?

Von vegan bis flexitarisch – bisher ist nicht einheitlich definiert, welche Ernährungsformen zu einer pflanzenbasierten Ernährung gehören. Konsens besteht darüber, dass ihre Hauptbestandteile rein pflanzlichen Ursprungs sind, darunter Gemüse, Obst, Nüsse, Samen, Öle, Getreide und Hülsenfrüchte. Je nach Ernährungsweise kommen Milchprodukte, Eier, Fisch und Meeresfrüchte hinzu. Forschungsfokus der COPLANT-Studie bilden die vegane, vegetarische und pescetarische Ernährung.

COPLANT

An der Studie teilnehmen:
coplant@bfr.bund.de

Mehr erfahren:
www.bfr.bund.de > A-Z Index: COPLANT-Studie