

„Wichtig ist ein verantwortungsbewusster Umgang mit den Lebensmitteln, die man zu sich nimmt“

Der Veganuary gibt jedes Jahr einen Anstoß für vegane Ernährung. Kaufland-Ernährungsexpertin Alexa Iwan gibt im Interview Auskunft, wie man am besten mit veganer Ernährung startet und worauf Sportler unbedingt achten sollten.

Beim Thema ideale Ernährung scheiden sich bekanntlich die Geister. Von Low Carb über Clean Eating bis hin zu Paleo – die Liste ist lang und die Meinungen unterschiedlich. Wir haben den Veganuary zum Anlass genommen, uns einmal genauer über eine vegane Lebensweise zu unterhalten, und zwar mit keiner geringeren als mit der Kaufland-Ernährungsexpertin Dr. Alexa Iwan. Sie ist Diplom-Ökotrophologin und teilt ihr Fachwissen unter anderem als Autorin und Moderatorin. In der Kaufland-Videoreihe „Alexa coacht“ und der Kolumne „Die Besseresserin“ informiert sie die Kaufland-Kunden darüber, wie man sich im Alltag bewusst ernähren kann und zeigt, welche positive Wirkung bewusstes Essen haben kann.

Alexa, woher kommt deine Leidenschaft für das Thema Ernährung?

Angefangen hat es als Jugendliche, da habe ich wahnsinnig gern gebacken. Da wir mit meinem Bruder aber nur vier Personen im Haushalt waren und die Gefriertruhe irgendwann überquoll, habe ich angefangen, Anzeigen für meine Kuchen und Torten zu schalten. Mit dem Erlös aus dem Verkauf meiner Backwerke habe ich mein Taschengeld aufgestockt. Während der Schulzeit war mein ursprünglicher Traum, in der Versuchsküche einer Zeitschrift zu arbeiten. Später hat mich dann aber doch mehr der Job einer richtigen Journalistin gereizt. Meine erste Zusage erhielt ich bei einem Fernsehsender. Dort betrieb ich zehn Jahre klassischen Journalismus, bis ich schließlich in den Themenbereich Ernährung und Gesundheit gewechselt bin und dort meine Nische gefunden habe.

Wie ernährst du dich und was sind für dich die Vorteile einer veganen Ernährung?

Ich bin überzeugte Flexitarierin. Ich esse plant based und sortiere sehr bewusst hochwertige tierische Produkte dazu. Ich lege viel Wert auf Lebensmittel-Qualität. Natürlich esse ich auch immer mal wieder gerne vegane Gerichte, aber das ist nicht mein persönlicher Fokus. Nichtsdestotrotz halte ich den Veganuary für einen guten Anlass, einmal auszuprobieren, mehr vegane Gerichte in seinen Alltag einzubauen. Wer anfängt, einzelne Mahlzeiten vegan zu gestalten, setzt sich automatisch stärker mit seiner Ernährung auseinander und bringt unweigerlich mehr pflanzliche Lebensmittel auf seinen Speiseplan. Das bedeutet ein Plus an Nährstoffen, gesunden Fetten und Ballaststoffen, was zum Beispiel das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder verschiedene Krebsarten senken kann.

Was rätst du denen, die jetzt im Januar mal vegane Ernährung ausprobieren wollen?

Ich würde auf jeden Fall empfehlen, nicht alles auf einmal zu ändern, sondern in Etappen zu planen. Ein Bewusstsein dafür zu schaffen, wo überall tierische Lebensmittel enthalten sind, braucht etwas Zeit. Zu Beginn könnte man sich vornehmen, sein Mittagessen vegan zu gestalten. Eine Einkaufsliste und ein Essensplan für die Woche sind auch sehr hilfreich. Damit der Körper optimal mit Nährstoffen versorgt wird, rate ich dringend dazu, sich eine Nährwerttabelle zuzulegen. Die meisten Veganer wissen, dass sie Vitamin B12 ersetzen müssen. Doch auch bei Kalzium, Magnesium, Jod, Omega-3-Fettsäuren oder der Eiweißmenge muss man aufpassen, wenn man sich rein vegan ernährt. Kürbiskerne sind beispielsweise eine hochwertige Proteinquelle, dicht gefolgt von Pistazien. Wie man sich am

Ende auch ernährt – wichtig ist ein verantwortungsbewusster Umgang mit den Lebensmitteln, die man zu sich nimmt.

Hast du Tipps für den veganen Einkauf?

Es gibt ja inzwischen wirklich ein großes Sortiment an veganen Produkten – und damit meine ich nicht nur die klassischen Ersatzprodukte. Es gibt diverse Humussorten, vegane Brotaufstriche, pflanzliche Drinks und Joghurtalternativen. All das kann man ja mal ausprobieren. Diese Produkte bereichern auch jeden „normalen“ Speiseplan und helfen insgesamt den Konsum an tierischen Lebensmitteln zu reduzieren. Bei den Ersatzprodukten, wie veganen Schnitzeln, veganem Eiersalat, veganem Hackfleisch und ähnlichem würde ich immer raten auf die Zutatenliste zu schauen. Es sollten nicht zu viele Zusatzstoffe zur Herstellung verwendet worden sein.

Ein weiterer Neujahrsvorsatz vieler Menschen ist ja, mehr Sport zu treiben. Eignet sich vegane Ernährung denn auch für Sportler?

Theoretisch ja, es gibt ja auch vegane Sportler, die das beweisen. Wer allerdings ambitioniert Sport treibt, der muss einkalkulieren, dass sein Energie- und Nährstoffbedarf durch den Sport steigt. Manche Menschen kommen hier allein aufgrund ihrer Magenkapazität an ihre Grenzen, denn eine vegane Ernährung enthält pro Portion deutlich mehr Ballaststoffe, gleichzeitig aber weniger Energie, als eine gemischte Kost. Das heißt: man muss mengenmäßig wirklich mehr essen, um gut versorgt zu sein. Und das schaffen vor allem Frauen oft nicht. Gleichzeitig sind große Portionen mit vielen Ballaststoffen im Bauch nicht bei allen Sportarten hilfreich.