

Studie zu veganer Ernährung

Zwillingstudie offenbart, wie wir länger und gesünder leben können

Von Leonie Heinrichs | 05.12.2023, 15:22 Uhr



Die Studie untersuchte die Ernährung von Zwillingspaaren. SYMBOLFOTO: IMAGO IMAGES / WESTEND61

Ist eine vegane Ernährung wirklich so viel besser und gesünder als eine mit tierischen Produkten? Eine Studie will jetzt die Antwort auf diese Frage gefunden haben.

Die Effekte veganer Ernährung anhand von Zwillingen erforschen: Die [Studie](#) der renommierten Stanford University untersuchte die Auswirkungen einer ausgewogenen veganen Lebensweise gegenüber einer mit tierischen Produkten. Dafür begleiteten die Forscher 22 gesunde, eineiige Zwillingspaare mit einem durchschnittlichen Alter von 40 Jahren, für einen Zeitraum von acht Wochen.

So lief das Ernährungsexperiment ab

Jedem Zwilling eines Paares wurde per Zufall eine Ernährungsform zugewiesen: Einer sollte sich vegan, also pflanzenbasiert ernähren und auf tierische Produkte wie Milch, Eier und Fleisch verzichten. Der andere Zwilling sollte eine omnivore Diät halten – alle Lebensmittel sind erlaubt.

Während der ersten vier Wochen erhielten die Teilnehmer ihre spezifischen Mahlzeiten via Lieferdienst. Dabei wurde darauf geachtet, dass die Mahlzeiten ausgewogen und gesund waren. In den Wochen fünf bis acht bereiteten sie ihr Essen selbst zu.

LESEN SIE AUCH

[Vegan, vegetarisch oder karnivor?](#)

Gesunde Ernährung: Welche Trends und Mythen stimmen und welche nicht



[Ausgewogene Ernährung](#)

Nahrungsergänzungsmittel: Wer braucht sie und wie sicher sind sie?



Zwillingspaare waren für die Studie von besonderer Relevanz. Denn genetische Faktoren und die Umwelt können einen starken Einfluss auf das Körpergewicht, die kardiovaskuläre Gesundheit sowie die Stoffwechselfunktion haben. Durch eineiige Zwillingspaare wollte die Studie diese Faktoren minimieren.

Die Vorteile einer veganen Ernährung

Die Ergebnisse bekräftigen die positiven Effekte einer ausgewogenen veganen Lebensweise gegenüber einer ausgewogenen omnivoren Ernährung. Bei den Zwillingen, die eine pflanzenbasierte Diät praktizierten, stellte man geringere Cholesterinwerte sowie einen

niedrigeren Insulinspiegel fest. Des Weiteren verloren sie mehr Gewicht, obwohl dies nicht beabsichtigt war.

Eine vegane gesunde Ernährung kann somit die Herz-Kreislauf-Gesundheit verbessern. Einer der Autoren, Christopher Gardner, sagte in einer [Pressemitteilung](#): „Basierend auf diesen Ergebnissen und unter Berücksichtigung der Langlebigkeit würden die meisten von uns von einer stärker pflanzlich orientierten Ernährung profitieren.“

Weiterlesen: [Vegane Alternativen zum Fleisch? Speiseplan der Bundeswehr soll überarbeitet werden](#)

Muss die Ernährung komplett vegan sein?

Die Antwort auf diese Frage lautet: Nein. Die Studie kommt zu dem Schluss, dass es schon von Vorteil ist, eine stärkere pflanzenbasierte Ernährung zu integrieren.

”

„Wichtiger als eine rein vegane Lebensweise ist es, mehr pflanzliche Lebensmittel in die Ernährung aufzunehmen.“

Christopher Gardner
Professor am Stanford Prevention Research Center

Auch eine vegetarische Ernährungsform oder eine fettarme omnivore Ernährung kann dabei helfen, Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen oder das Körpergewicht zu verbessern.



Laut der Studie ist der Verzehr von Gemüse und Obst, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Nüssen und Samen besonders gesund. SYMBOLFOTO: IMAGO IMAGES / WESTEND61

Einschränkungen der Studie

Die Teilnehmer wiesen schon vor dem Experiment gesunde Werte auf, weshalb der Spielraum, ihre Werte allein durch die Ernährung zu verbessern, minimal war. Nach Beendigung der acht Wochen wurde die Nachhaltigkeit des Ernährungsverhaltens nicht weiter beobachtet. Des Weiteren mangelte es der Studie an sozioökonomischer Diversität unter den Teilnehmern.

Die Studie weist zudem darauf hin, dass vegan lebende Menschen einen Mangel an Vitamin B12 aufweisen können und diesen mit Cyanocobalamin ergänzen sollten.

Auch lesen: [Vegan gleich gesund? Warum das bei Fleisch-Ersatzprodukten nicht immer stimmt](#)