



Dr. Carlo Valli hat seinen Fleischkonsum reduziert, seitdem er sich vertiefter mit dem Thema Ernährung auseinandergesetzt hat.

«Wir müssen von der Idee wegkommen, jeden Tag Fleisch zu essen»

Fleischlose Ernährung ist im Trend. Ist sie eine Modeerscheinung, eine vernünftige Ernährung oder ein Weg zu einem besseren Leben? Dr. Carlo Valli gibt Auskunft.

Interview: Nathalie Benelli

Dr. Carlo Valli, essen Sie Fleisch?

Ja, ich esse Fleisch. Aber ich habe meinen Fleischkonsum reduziert, seitdem ich mich vertiefter mit dem Thema Ernährung auseinandergesetzt habe. Ich esse zwei- bis dreimal pro Woche Fleisch. Somit bin ich so etwas, was man als Flexitarier bezeichnet.

Das klingt nach der Ernährung vorangegangener Generationen.

Früher haben viele Familien und auch wir zu Hause genauso gegessen. Die wenigsten Leute hatten die Mittel, jeden Tag Fleisch zu essen. Mit dem Wohlstand stieg der Fleischkonsum. Diesen Trend kann man jetzt auch in den Entwicklungsländern beobachten. Gemäss Weltgesundheitsorganisation (WHO) war der Fleischkonsum in ärmeren Ländern in den 1960er-Jahren bei 23 Kilo pro Kopf und Jahr. Inzwischen sind das 42 Kilo. In der Schweiz liegt dieser Wert noch höher. Bei uns sind es 50 Kilo pro Kopf und Jahr.

Fleischlose Ernährung wird immer mehr zum Thema. Wie erklären Sie sich diesen Trend?

Dieser Trend hat mehrere Gründe. Es ist klar geworden, dass der steigende Fleischkonsum der letzten Jahrzehnte verantwortlich ist für verschiedene Zivilisationskrankheiten. Viele,

die einen Herzinfarkt, einen Hirnschlag erlitten oder einen zu hohen Blutdruck haben, stellen als Sekundärprophylaxe ihre Ernährung um. Andere essen prophylaktisch weniger Fleisch. Sie handeln, bevor eine Erkrankung eintritt. Der Wunsch, Gewicht zu verlieren, kann ebenfalls ausschlaggebend sein, um eine pflanzenbasierte Kost zu essen.

Und weltanschauliche Gründe?

Aus religiösen Gründen essen in Indien sehr viele Menschen traditionell kein Fleisch. Es gibt Konsumenten, die aus ethischen Gründen auf Fleisch verzichten. Sie sind mit der Tierhaltung nicht mehr einverstanden. Dazu kommen ökologische Gründe. Durch die Tierfutterproduktion werden massive Umweltschäden angerichtet. Das wollen nicht mehr alle unterstützen.

Sie sprechen von Umweltschäden. Was meinen Sie damit?

Beispiel Sojabohne: Sie ist eine der wichtigsten Eiweisslieferanten bei der Futtermittelproduktion. Soja wird vor allem in Amerika, Argentinien, Brasilien angepflanzt. Dafür werden riesige Felder benötigt. 98 Prozent der Soja-Ernte geht in die Futtermittelproduktion. Dieser Ertrag wurde in den letzten Jahrzehnten durch den Einsatz von Glyphosat stetig maximiert. Dieses Breitband-Herbizid vernichtet alle anderen Pflanzen.

Der Hersteller Monsanto hat damit die Bauern in der Hand. Denn dort, wo Glyphosat eingesetzt wird, kann nichts anderes mehr angebaut werden als die gentechnisch veränderten Sojabohnen.

Wie lauten die gängigsten Bezeichnungen für unterschiedliches Essverhalten?

Der Omnivor isst alles: Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Honig, Milchprodukte, Gemüse, Obst. Der Vegetarier isst alles ausser Fleisch, Geflügel und Fisch. Lacto-Vegetarier essen neben pflanzlichen Lebensmitteln auch Milch, Milchprodukte und Käse. Ovo-Lacto-Vegetarier verzehren zusätzlich auch Eier. Lacto-Pesce-Vegetarier sind eine Erweiterung des Ovo-Lacto-Vegetariers – sie essen aber auch noch Fisch. Veganer verzichten auf alle Nahrungsmittel tierischen Ursprungs.

Gibt es den typischen Vegetarier?

Der typische Vegetarier ist weiblich, jung, gebildet, kinderlos, vermögend, lebt in der Stadt und führt einen gesunden Lebensstil.

Leben Vegetarier automatisch gesünder?

Auch Vegetarier können ungesund leben. Es gibt eine neue Studie einer Adipositas-Klinik in Mumbai/Indien. Dort werden Patienten mit schwerem Übergewicht operiert. Circa 60 Prozent dieser Patienten sind Vegetarier. Das hat damit zu tun, dass



Bild: pomona.media/Andrea Soltermann

sie verarbeitete Lebensmittel konsumieren, die viel Zucker oder Fette enthalten. Um gesund zu leben, braucht es neben einer ausgewogenen Ernährung auch einen gesunden Lebensstil mit viel Bewegung, nur mässig Alkohol und ohne Rauchen.

Besteht die Gefahr einer Mangelernährung durch den Verzicht von Fleisch?

Die Gesamtkalorienzahl, die Veganer oder Vegetarier zu sich nehmen, ist häufig tiefer als die Norm-Vorgaben und tiefer als

die der Omnivoren. Das begünstigt Mangelerscheinungen. Ein Mensch braucht in etwa 0,8 bis 1 Gramm Eiweiss pro Kilo Körpergewicht pro Tag. Das funktioniert aber nur bei ausreichender Kalorienzufuhr. Ist die nicht gegeben, wird das Eiweiss verwendet, um den Energiebedarf zu decken, statt für den Aufbau verschiedener Körperstrukturen.

Ist vegetarische Ernährung für alle empfehlenswert?

Wenn sich der Vegetarier gut ernährt, nimmt er alle nötigen Makro- und Mikronährstoffe zu sich, die nötig sind, um gesund zu bleiben. Das pflanzliche Eiweiss kann der Körper aber nicht gleich gut absorbieren wie das tierische Eiweiss. Vegetarier müssen sich deshalb mehr Wissen über Ernährung und Verdauungsvorgänge aneignen als Allesesser. Die Empfehlung der nationalen Ernährungsgesellschaften lautet dahin, dass Schwangere, Stillende, Kinder und ältere Personen nicht gänzlich auf Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier (vegan) verzichten sollten.

Also täten Vegetarier gut daran, ihre Werte regelmässig zu kontrollieren?

Vegetarier sollten regelmässig das Blut auf die kritischen Werte wie Vitamin B12, Vitamin D, Calcium, Eisen, Jod, Zink kontrollieren lassen, um Mängel rasch zu erkennen. Bei Veganern ist das sogar ein Muss.

Welche Mangelerscheinungen können gefährlich werden?

Die meisten Veganer haben eine knappe Versorgung mit Nährstoffen. Aber es ist nicht so, dass die zwingend zu krankhaften Auswirkungen führt. Problematisch wird es jedoch, wenn ein Mangel an Vitamin B12 besteht. Das ist ein wichtiges Vitamin, das in rein pflanzlicher Kost nicht in relevanten Mengen vorhanden ist. B12 ist essenziell für die Blutbildung, die Zellteilung, die Aufrechterhaltung der Nervenfunktionen und sorgt für psychische Stabilität. Ein Mensch, der sich normal ernährt hat und auf vegane Kost umstellt, hat in der Leber Vitamin-B12-Reserven, die fast noch ein Jahr anhalten.

Und wenn diese Reserve aufgebraucht ist?

Die Mängel werden oft nicht rechtzeitig bemerkt, weil sie sich allmählich und schleichend einstellen. Das ist ein Problem. Denn wenn durch den Vitamin-B12-Mangel das Nervensystem betroffen ist, entstehen irreversible Schäden. Ein schweres Defizit kann nicht mehr aufgeholt werden. Das kann zum Beispiel zu einer peripheren Neuropathie führen – ein Taubheitsgefühl bis zu den Knien. Betroffene laufen wie auf Watte. Wenn eine solche Diagnose gestellt wird, spritzt man Vitamin B12. Aber Nervenzellen, die beschädigt sind, erholen sich nicht mehr vollständig. Vitamin B12 kommt fast nur im Fleisch vor. Spuren davon gibt es in Soja und mit dem Vitamin B12 angereicherten Algensorten. Der Tagesbedarf liegt bei drei Mikrogramm. Zwei Portionen Fleisch pro Woche genügen, um den Bedarf zu decken.

Leben Vegetarier länger?

Das wird vermutet. Es ist aber schwierig zu beweisen. Was man weiss: Die Gesamtmortalität bei Krebs ist bei Vegetariern geringer. Die Wahrscheinlichkeit, einen Herzinfarkt zu erleiden, ist kleiner. Vegetarier haben wohl eine Tendenz, länger zu leben. Bei den Veganern fehlen Studien zu dem Thema.

Bringt schon eine fleischreduzierte Ernährung Vorteile?

Ja, das kann man so sagen.

Hat eine fleischarme Ernährung Auswirkungen auf die Psyche?

Das ist so nicht beschrieben. Aber es gibt einen Zusammenhang. Die Gesamtzahl von Bakterien, Viren, Pilzen und Protozoen im Darm nennt sich Darmmikrobiom. Durch die vegane Kost wird die Zusammensetzung im positiven Sinn verändert. Die Bakterien haben mit ihren Stoffwechselprodukten eine Wirkung auf das ganze System inklusive Nervensystem. Die Wirkung auf die Psyche ist aber eher eine persönliche Spekulation als eine derzeit wissenschaftlich bewiesene Tatsache.

Sie sind Magen-Darm-Spezialist. Sieht der Darm eines Vegetariers anders aus als der eines Steak-Fans?

Der Schleimhaut sieht man das nicht an. Aber es gibt die Divertikelkrankheit. Das sind Ausstülpungen des Dickdarms. Die entstehen, wenn es einen hohen

Druck im Darm gibt. Vegetarische Kost ist reich an Ballaststoffen und die senken den Druck im Dickdarm. Wer vor allem Hamburger, Fleisch oder Pommes frites isst, nimmt kaum Ballaststoffe zu sich. Der Stuhl wird dadurch kompakt und hart. Das begünstigt das Entstehen von Divertikeln. Die können sich entzünden oder platzen und grosse Probleme verursachen. Das Mikrobiom, die Gesamtheit der Mikroben, die den Darm besiedeln, ist verändert. Das ist aber nicht durch die Sicht durch das Endoskop erkennbar, sondern kann nur durch eine komplexe Stuhl-Analyse festgestellt werden.

Was halten Sie von Fleischersatzprodukten?

Die werden bestimmt eine Zukunft haben. Fleischersatzprodukte müssen so weiterentwickelt werden, dass sie für den Gaumen schmackhaft sind. Gesund sind sie sicher, und sie können mit wichtigen Vitaminen und Zusatzstoffen angereichert werden. Aber wir sind immer noch stark beeinflusst von der Werbung. Zurzeit laufen viele Spots, bei denen Fleisch auf den Grill geworfen wird. Deshalb sind Fleischersatzprodukte auch nicht unbedingt erste Wahl, wenn wir Einladungen aussprechen.

Wird die Art und Weise, sich zu ernähren, manchmal zur Ersatzreligion?

Veganer zu sein, hört nicht beim Essen auf. Das ist eine Lebensweise, eine Ideologie, die durchaus religiöse Züge annehmen kann. Es gibt überall Extreme. So auch in der Ernährung.

Ernährung als Merkmal, um sich abzugrenzen?

Kürzlich habe ich in der «Frankfurter Allgemeinen» gelesen: «Geruch von gebratenem und gegrilltem Fleisch wird mittlerweile als mindestens so störend empfunden wie das Rauchen. Am Wurststand steht man genauso verschämt wie beim Sexshop.» Wer vegan lebt, gesellt sich nicht zu einer Grillrunde, in der dann später am Abend noch eine Zigarre geraucht wird. Da umgibt man sich lieber mit seinesgleichen.

Wie lautet Ihre Empfehlung zur Ernährung?

Die wachsende Weltbevölkerung kann sich nicht länger so ernähren wie bisher. Das wird so nicht mehr funktionieren. Die Futtermittelherstellung, auf der der hohe Fleischkonsum basiert, macht unsere Umwelt derart kaputt, dass uns die Lebensgrundlagen verloren gehen. Wir müssen von der Idee wegkommen, jeden Tag Fleisch zu essen.

Zur Person

Dr. Carlo Valli ist pensionierter Magen-Darm-Spezialist, Internist, Hausarzt, Facharzt für Gastroenterologie FMH und Facharzt für Allgemeine Innere Medizin FMH. Carlo Valli lebt in Naters. Zum Thema Ernährung moderiert er einen Zirkel im Rahmen des Vereins «forum60plus». Das Programm wird ab August veröffentlicht.

www.forum60plus.com

Meldungen über Nebenwirkungen nehmen zu

Immer mehr Menschen im Wallis beklagen sich über Nebenwirkungen nach der Corona-Impfung. Wieso?

Rebecca Schüpfer

«Ich hatte meine zweite Impfung. Danach war ich zwei Tage mit Fieber und Schüttelfrost ans Bett gefesselt» oder «Ich hatte höllische Gelenkschmerzen.» Solche Sätze hört man derzeit überall im Oberwallis. Es sind Sätze aus dem Mund von Personen, die ihre zweite Covid-Impfung erhalten haben. Und viele sagen: «Ich hatte den Stoff von Moderna.»

Die Zahl der Nebenwirkungen scheint zuzunehmen. Worum liegt das und bringt Moderna tatsächlich mehr Nebenwirkungen mit sich?

Im Wallis und in der Schweiz werden immer mehr Menschen geimpft. Das hat zur Folge, dass sich mittlerweile die Meldungen über unerwünschte Nebenwirkungen wie Fieber, Schüttelfrost, Kopfschmerzen oder Übelkeit häufen. Wie der Walliser Kantonsarzt Christian Ambord sagt, liegt es auch daran, dass sich vermehrt junge Menschen impfen lassen. Ihr Immunsystem reagiert stärker und besser. Es arbeitet mehr als dasjenige von älteren Personen.

Es könnte aber auch sein, dass sich viele der jüngeren Bevölkerungsschicht bereits mit Corona angesteckt haben, ohne es zu merken. Das würde dann auch die stärkere Reaktion auf die zweite Impfdosis erklären. Zudem ist die Reaktion auf die zweite Impfdosis immer stärker als die Reaktion auf die erste Dosis. Das Immunsystem kennt die Antwort bereits von der ersten Impfung. Wenn nun der zweite Impfstoff in den Körper gelangt, so werden die Zellen wieder aktiviert und das Immunsystem reagiert stärker.

Wie die Walliser Gesundheitsbehörde auf Anfrage von pomona.media sagt, musste bisher eine Person nach einem anaphylaktischen Schock in die Notfallstation transportiert werden. «Das ist ein Fall von mehr als 250 000 verabreichten Impfungen, die bisher im Wallis durchgeführt wurden», sagt die Gesundheitsbehörde und setzt die Zahl ins Verhältnis. Um welchen Impf-

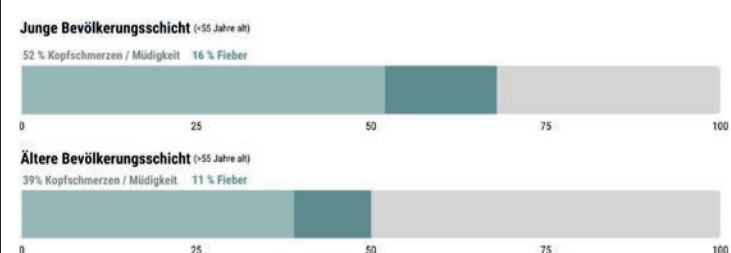
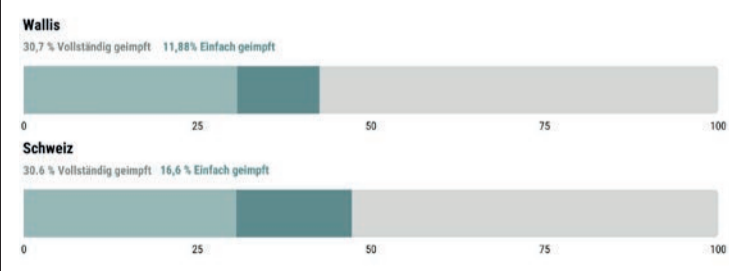
stoff es sich dabei handelte, ist unklar. In der Vergangenheit kam es in seltenen Fällen zu anaphylaktischen Schocks, vor allem in Zusammenhang mit dem Impfstoff von Biontech/Pfizer.

Beide Impfstoffe gelten zwar als sehr wirksam, sagt die Gesundheitsbehörde, die Nebenwirkungen würden bekanntlich variieren. «Tatsächlich werden mehr Nebenwirkungen mit Moderna gemeldet, aber diese sind nicht schwerwiegend.» Im Allgemeinen überwiege der Nutzen einer Impfung das Risiko von Nebenwirkungen. Todesfälle im Wallis seien in Zusammenhang mit der Covid-Impfung ebenfalls keine bekannt. «Was wir wissen, ist, dass die Impfung viele Todesfälle verhindert hat. Auch wenn die Impfung nicht alle Infektionen verhindert, kann sie jedoch effizient schwere Verläufe und Komplikationen verhindern.»

In der Schweiz sollen laut Swissmedic 97 Menschen «in unterschiedlichem Abstand zur Impfung verstorben» sein. Der Grund seien immer noch schwere Vorerkrankungen der älteren Generation über 80 Jahre.

Ebenfalls registriert wurden im Wallis ein bis zwei ernstere Fälle von allergischen Reaktionen. Andere schwere Nebenwirkungen blieben aus. Swissmedic meldete letzte Woche, dass 2944 Verdachtsmeldungen wegen unerwünschten Nebenwirkungen der Corona-Impfstoffe untersucht wurden. Der Grossteil der Meldungen wurde als nicht schwerwiegend eingestuft, 1000 davon als schwerwiegend. Als schwerwiegend gilt laut Swissmedic «länger oder lang andauernde Schäden mit schweren gesundheitlichen oder wirtschaftlichen Folgen».

Dass nun häufiger Nebenwirkungen gemeldet werden, hat auch damit zu tun, dass immer mehr Menschen geimpft werden. In der Schweiz wurden bislang 30,6 Prozent der Bevölkerung geimpft. Insgesamt über 6,7 Millionen Impfdosen verabreicht. Im Wallis sind 30,7 Prozent der Bevölkerung vollständig geimpft.



Nebenwirkungen bei 21 000 geimpften Studienteilnehmern der Zulassungsstudie von Pfizer/Biontech nach Alter. Bild: pomona.media

«Auch Vegetarier können ungesund leben.»

Dr. Carlo Valli
Magen-Darm-Spezialist