Pegan. Dieser neue Gesundheitstrend kombiniert die sog. **Steinzeit-Diät** (Paleo) und die **vegane Ernährungsart**. Bei ersterer Art orientiert man sich am Essen unserer Vorfahren in der Steinzeit, bei letzterem verzichtet man auf tierische Produkte. Ein amerikanischer Mediziner kombinierte nun beide Philosophien. Seitdem lebt er „pegan“. **Aber was steckt hinter diesem neuen Trend?**

Auf den Trend, tierische Produkte teilweise oder gänzlich zu verzichten, folgte vor einigen Jahren der Trend sich wie die steinzeitlichen Vorfahren zu ernähren. Auf den Vegetarismus und Veganismus folgte die sog. Paleo-Ernährung. Doch kennet ihr auch schon PEGAN?

Vegan + Paleo = Pegan

„Auch wenn es vielleicht absurd klingt, Paleo und Veganismus sind sich ähnlicher als man denkt“, sagt der Erfinder des Peganismus, Dr. Mark Hyman. *„Beide Ernährungsformen basieren auf den gleichen Grundsätzen: frische, unverarbeitete Lebensmittel ohne raffinierte Kohlenhydrate und Zusatzstoffe und viel Gemüse*“, erklärt der Mediziner, *„Und beide haben einen positiven Effekt auf die Gesundheit – wenn man sich an die Regeln hält.*“ Daher war es für den Amerikaner nicht abwegig, beide Philosophien zu kombinieren und sich nur noch „pegan“ zu ernähren: *„Ich wollte eine Diät schaffen, die die besten Seiten beider Formen vereint – nicht ganz Paleo, nicht ganz vegan.*“

Der Erfinder beschreibt damit vor allem die Differenzen im Verzehr von tierischen Produkten. Während die Paleo-Ernährung diesen durchaus beinhaltet, wird vom Veganismus vor allem der Verzehr von frischen, unverarbeiteten Lebensmitteln ohne raffinierte (d.h. bearbeitete) Kohlenhydrate und Zusatzstoffen, insbesondere viel Gemüse und Obst, bevorzugt.
Gerade aber der Aspekt des Unverarbeiteten, frischen Lebensmittels ist es, der den Peganismus unterstreicht.

Doch im Gegensatz zum Veganismus oder Vegetarismus ist der Verzehr von tierischen Produkten oder eben auch Fleisch an sich quasi „erlaubt“.

Die Diät, die keine ist?

Streng genommen sind alle Ernährungsarten oder -formen keine klassische Diät. Eine Diät wird verordnet und/ oder durchgeführt, wenn es medizinische Gründe dafür oder mentale Entscheidungen dazu gibt. Eine Ernährungsform kann aber auch aus Überzeugung oder auch aus Geschmacksgründen praktiziert werden und muss nicht unbedingt mit der Kausalität der vorher genannten Faktoren zusammenhängen.

Pegan ist demnach – auch wenn der Erfinder selbst sie so bezeichnet – nicht zwangsläufig eine Diät. Es sei denn man empfindet sie (mental) als eine solche. Interessant ist aber, das Ernährungsformen, die von gesellschaftlichen Normwerten abweichen, direkt als Diät tituliert werden. Insbesondere im medialen Echo.

Check: Pro und Contra

Was steckt denn nun tatsächlich hinter diesem Trend? Lohnt es sich, die eigene Ernährung zu überdenken – oder ist auch dieser **Trend nur eine Spielerei?**
Der Erfinder hat 9 griffige Merkmale und Regeln definiert, die es erleichtern sollen, die pegane Ernährung im Alltag simpel umsetzen zu können. Diese Merkmale ermöglichen einen Abgleich.

Aus medizinischer Sicht interessant erscheint die Aspekte eines **niedrig glykämischen Indexes** und eine **pflanzenstoffreiche Ernährung**. Beides sind Schlüssel für Gewichtsverlust, Gegenwirkung von Diabetes und ein gesundes Herz-Kreislauf-System. Anders ausgedrückt: **Vermeidet Zucker** bzw. industriell weiterverarbeitete Kohlenhydrate jeglicher Art. Stattdessen sollte die tägliche Ernährung aus Obst, Gemüse, Nüssen, Hülsenfrüchten und ungesüßtem Tee und Wasser bestehen. Empfohlen werden mindestens **50 bis 75 Prozent der Nahrung aus Gemüse und mindestens 2 Liter Flüssigkeit**.

Erfinder Hyman empfiehlt, **auf Gluten-haltige Nahrungsmittel zu verzichten** und auch Vollkornprodukte nur ausgesucht zu essen. Der Grund: Getreideprodukte lassen den Blutzuckerspiegel ansteigen und können Autoimmunerkrankungen fördern.

Streitthema Fleisch. In der Paleo-Ernährung nimmt der Fleischverzehr eine zentrale Rolle ein. Vegetarier und Veganer dagegen vermeiden es ganz. Peganer sind aber nicht verpflichtet Fleisch zu essen – Erfinder Dr. Hyman sieht im Fleischverzehr mehr eine Proteinquelle. *„Peganer sollten etwa ein Viertel ihres Tellers mit proteinreicher Nahrung auffüllen. Das entspricht ungefähr der Größe des Handtellers„*, erklärt Hyman. Gemüse füllt Dreiviertel, proteinreiche Nahrung ein Viertel des Tellers. Für verbleibende Zwischenräume eignen sich für kohlenhydratereiche Beilagen – Süßkartoffeln, schwarzer Reis oder Naturreis oder Kürbis.

Gleiches gilt für Milchprodukte. In diesem Fall sind sich beide Diäten – die Paleo- und die vegane Diät – einig: **Milchprodukte sollte man vermeiden**. Medizinische Studien haben mittlerweile gezeigt: Milchprodukte können Entzündungen im Körper, Fettleibigkeit, Diabetes, Herzprobleme und sogar Krebs fördern. Deshalb sollten Peganer den Konsum vermeiden.

Altbekanntes neu aufgelegt?

Als sei es Tradition hat auch diese Ernährungsform ihre Tücken. Denn was theoretisch erlaubt ist, kann nicht ganz unbedacht verzehrt werden. Zum Beispiel Hülsenfrüchte. Bohnen sind beim Peganismus ebenso eine wertvolle Quelle für Ballaststoffe, Proteine und Mineralien wie im Vegetarismus und Veganismus. Dr. Hyman empfiehlt aber, nicht mehr als eine Tasse pro Tag zu sich zu nehmen. Denn sie können Verdauungsstörungen auslösen und den Blutzuckerspiegel erhöhen. Für Diabetiker wiederum eine schlechte Nachricht.

Zum Frühstück gibt es einen Protein-Shake aus Nüssen, Samen, Beeren, Kokosnuss- und Mandelbutter und ungesüßter Mandelmilch. Mittags ein frischer Salat mit Avocado, Kürbiskernen, wildem Lachs oder Sardinen. Und zum Abendbrot gibt es Wildlachs oder Fleisch zusammen mit Gemüse, Blattsalat und Champignons. So könnte Peganismus im Alltag beispielhaft aussehen. Hört sich recht lecker an, oder?

Fazit: Du bist was du isst?

Über allem schwebt aber die Frage: **Ist es sinnvoll sich pegan zu ernähren?** Eine einfache Antwort gibt es auf die Frage nicht. *„Es ist wichtig, das jeder die pegane Ernährung an seine persönlichen und gesundheitlichen Bedürfnisse anpasst.“* so Hyman. Schwierig gestaltet sich das „Verbot“ von Milchprodukten und (Vollkorn-) Getreide.

Hält man sich an die zehn Prinzipien von Hyman, sollte **keine Mangelernährung** drohen. Im Gegenteil. Medizinisch betrachtet sollte die pegane Ernährung ausgewogen sein und idealerweise die wissenschaftlich belegten Aspekte abdecken. Und auch der Genuss muss nicht wegfallen. *„Ein absolutes Verbot wird nicht ausgesprochen„*, so Hyman.

Unterm Strich bleibt also alles beim alten. Es bleibt die individuelle Entscheidung jedes/jeder einzelnen, was und wie er/sie ernähren möchte. Denn auch dieser Ernährungstrend gibt nicht den goldenen Weg vor. Also: Guten Appetit?!

PDF