

Susanne Baum

There is substantial scientific evidence that links diets with human health and environmental sustainability. A diet rich in plant-based foods and with fewer animal source foods confers both improved health and environmental benefits. A healthy diet should optimize health, defined broadly as being a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease. Scientific targets for healthy diets are based on the extensive literature on foods, dietary patterns and health outcomes. Healthy diets have an optimal caloric intake and consist largely of a diversity of plant-based foods, low amounts of animal source foods, contain unsaturated rather than saturated fats, and limited amounts of refined grains, highly processed foods and added sugars.

Can these targets also be met with a KD? Are there any limitations or advantages of a plant-based KD regarding protein consumption, fat intake or the amount of carbohydrate? Is plant-based KD a complete unknown or is this form of diet already being used successfully for other diseases? A plant-based KD has advantages to the known side effects of the KD such as constipation and hypercholesterolaemia. It also has a positive influence on the intestinal microbiome and thus on seizures via the gut-brain axis. There is also better carbohydrate balancing under a plant-based KD, especially regarding a modified Atkins Diet. In addition, a better supply of DHA is possible under a plant-based diet. Also, a vegan diet is not significantly more expensive than an omnivore diet.

German Version:

Es gibt umfangreiche wissenschaftliche Belege für die Zusammenhänge von Ernährung mit menschlicher Gesundheit und ökologischer Nachhaltigkeit. Eine Ernährung, die reich an pflanzlichen Lebensmitteln ist und weniger tierische Lebensmittel enthält, ist besser für die Gesundheit und die Umwelt. Eine gesunde Ernährung sollte die Gesundheit verbessern. Dabei ist Gesundheit breiter zu definieren: als ein Zustand umfassenden körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur als die Abwesenheit von Krankheit. Wissenschaftliche Ziele für eine gesunde Ernährung basieren auf der umfassenden Literatur zu Lebensmitteln, Ernährungsgewohnheiten und Auswirkungen auf die Gesundheit. Eine gesunde Ernährung bedeutet eine optimale Kalorienzufuhr und besteht größtenteils aus einer Vielzahl von pflanzlichen Lebensmitteln, geringen Mengen von tierischen Lebensmitteln, enthält ungesättigte statt gesättigten Fetten und begrenzte Mengen von Weißmehl, hochgradig verarbeiteten Lebensmitteln und zugesetztem Zucker.

Können diese Ziele auch mit einer KD erreicht werden? Gibt es Grenzen oder Vorteile einer pflanzenbasierten KD in Bezug auf Eiweißkonsum, Fettkonsum oder die Kohlenhydratmenge? Ist eine pflanzenbasierte KD vollkommenes Neuland oder wird diese Ernährungsweise bereits bei anderen Krankheiten erfolgreich eingesetzt?

Eine pflanzenbasierte KD hat Vorteile für die bekannten Nebenwirkungen der KD wie Verstopfung und Hypercholesterinämie. Sie hat zudem einen positiven Einfluss auf die Darmflora und dadurch über die Darm-Hirn-Achse auf Anfälle. Darüber hinaus ermöglicht eine pflanzenbasierte KD einen ausgewogeneren Einsatz von Kohlenhydraten, insbesondere bei einer modifizierten Atkins-Diät. Außerdem ist bei einer pflanzenbasierten Ernährung eine bessere Versorgung mit Docosahexaensäure (DHA) möglich. Und eine vegane Ernährung ist nicht maßgeblich teurer als eine omnivore.

Italian version:

Esistono prove scientifiche sostanziali che collegano le diete alla salute umana e alla sostenibilità ambientale. Una dieta ricca di alimenti di origine vegetale e con una minore quantità di alimenti di origine animale conferisce benefici sia per la salute che per l'ambiente. Una dieta sana dovrebbe ottimizzare la salute, definita in senso lato come uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non solo come assenza di malattia. Gli obiettivi scientifici per una dieta sana si basano sull'ampia letteratura relativa agli alimenti, ai modelli alimentari e agli esiti sulla salute. Le diete sane hanno un apporto calorico ottimale e consistono in gran parte in una varietà di alimenti di origine vegetale, in basse quantità di alimenti di origine animale, contengono grassi insaturi piuttosto che saturi e quantità limitate di cereali raffinati, alimenti altamente elaborati e zuccheri aggiunti.

Questi obiettivi possono essere raggiunti anche con una KD? Esistono limitazioni o vantaggi di una KD a base vegetale per quanto riguarda il consumo di proteine, l'assunzione di grassi o la quantità di carboidrati? La KD a base vegetale è un'incognita assoluta o questa forma di dieta viene già utilizzata con successo per altre malattie?

Una KD a base vegetale presenta vantaggi rispetto ai noti effetti collaterali della KD, come la stipsi e l'ipercolesterolemia. Ha anche un'influenza positiva sul microbioma intestinale e quindi sulle crisi epilettiche attraverso l'asse intestino-cervello. Inoltre, il bilanciamento dei carboidrati è migliore con una dieta KD a base vegetale, soprattutto se si tratta di una dieta Atkins modificata. Inoltre, con una dieta a base vegetale è possibile un migliore apporto di DHA. Inoltre, una dieta vegana non è significativamente più costosa di una dieta onnivora.