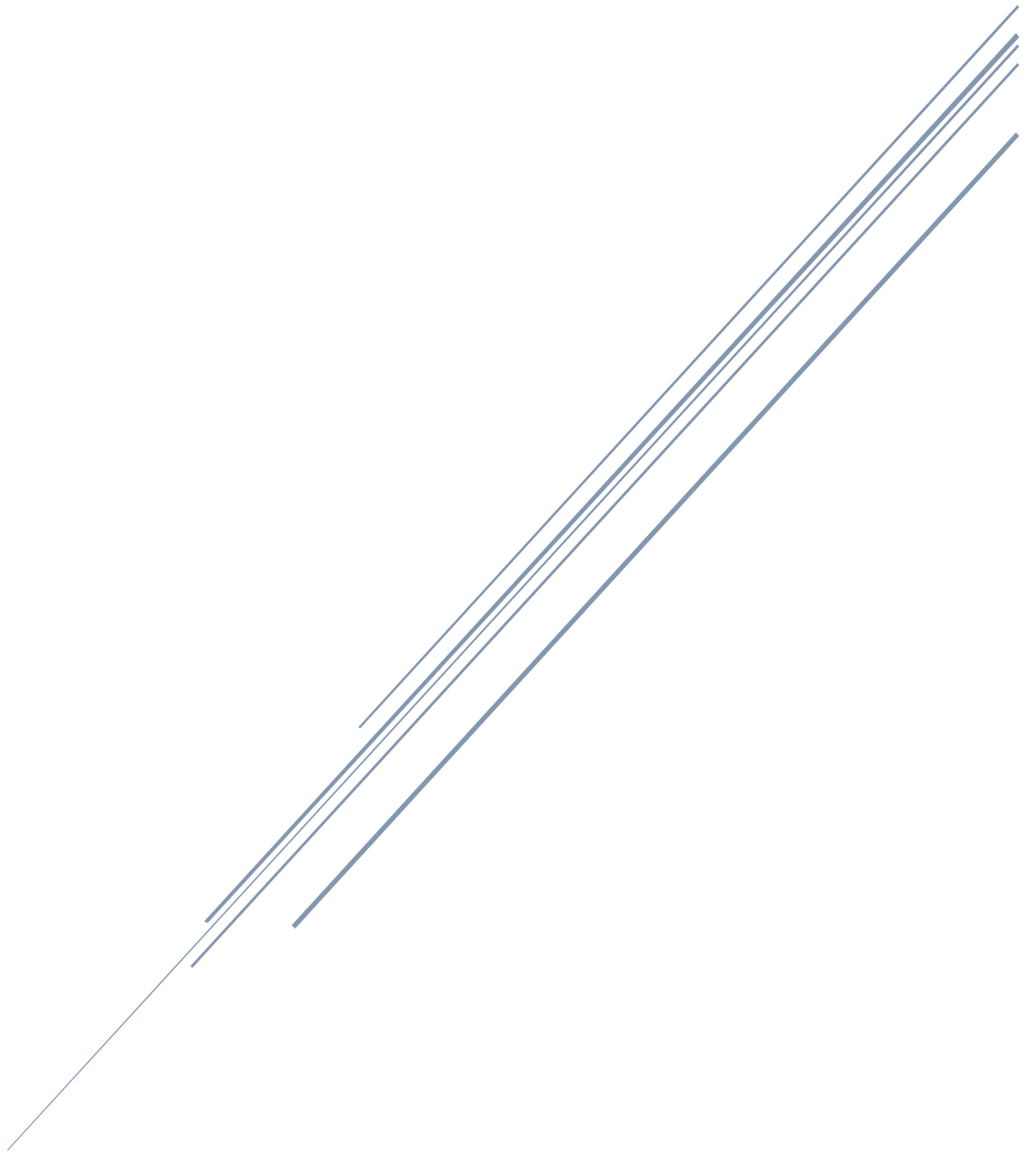


PLANETARY HEALTH DIET

Wie sich die Plasmaspende mit einer pflanzlich basierten Ernährung vereinbaren lässt



Wie aktuelle politische Diskussionen und gesetzliche Veränderungen zeigen, ist das Thema Klimawandel und Umweltschutz brisanter und dringlicher denn je. Die nachhaltige Gestaltung und unser zukünftiges Wohlergehen ist laut Hans Bruyninckx, Exekutivdirektor der Europäischen Umweltagentur (EUA), maßgeblich von der Umsetzung unseres Wissens zur nachhaltigen Gestaltung von „wichtige[n] Produktions- und Konsumsysteme[n] wie Ernährung, Mobilität und Energie“¹ abhängig.

Im Rahmen der Ernährung sollte diese Umstellung hin zu einer nachhaltigen, pflanzenbasierten Ernährung erfolgen, wie sie als Planetary Health Diet von der EAT-Lancet-Kommission entwickelt und empfohlen wird. In dieser Hinsicht sehen wir vornehmlich medizinische Institutionen wie das Plasmazentrum Würzburg in der Verantwortung, als Paradebeispiel voranzugehen, da die Planetary Health Diet nicht nur das Voranschreiten der Klimakrise mindert (Mitigation), sondern auch die individuelle Gesundheit fördert.²

Eine modellhafte Analyse der Ernährungsgewohnheiten und deren Einfluss auf Krankheiten und Umwelt zeigt, dass insbesondere in Industriestaaten eine Umstellung von einer tierisch-basierten, hin zu einer pflanzlich-basierten Ernährung förderlich für die Nährstoffversorgung ist. So reduzierte sich beispielsweise die frühzeitliche Mortalität um ca. 12 Prozent, während die Treibhausgasemissionen sogar um bis zu 84% sanken.³

Um die aktuellen Gegebenheiten im Plasmazentrum besser mit dem Planetary Health Konzept in Einklang zu bringen, sehen wir Handlungsbedarf in zweierlei Hinsicht: einerseits in der Aufklärung über gesunde, nachhaltige Diät (sowohl in Vorbereitung auf eine Blutplasmaspende, als auch in der Nachversorgung) und andererseits in Bezug auf die vor Ort angebotenen Lebensmittel zur Regeneration nach der Spende.

Zuallererst gilt es aufzuzeigen, dass durch pflanzenbasierte Ernährung keine unvermeidlichen Mangelerscheinungen auftreten müssen, wenn man einige kritische Nährstoffe besonders in den Blick nimmt und eine ausreichende Zufuhr über reichhaltige Lebensmittel gewährleistet. Dafür haben wir die kritischen Nährstoffe im Hinblick auf die Plasmaspende (und Vollblutspende) identifiziert, wobei sich für andere Nährstoffe ähnliche Ergebnisse zeigen (Ausnahme: Vitamin B12):

1. Eisen:

Eisen, das besonders für Vollblutspenden relevant ist, findet sich vor allem in Haferflocken, Samen, Kernen, Tofu, Linsen und Vollkorngetreide und sollte zusammen mit den Aufnahmeförderern Vitamin C und beta-Carotin konsumiert werden. Menschen, die sich pflanzlich ernähren, nehmen laut Studien durchschnittlich genauso viel oder sogar mehr Eisen zu sich als Mischköstler. Zusätzlich empfehlen Fachgesellschaften Häm-Eisen aus Fleisch zu reduzieren, da es einen Zusammenhang von tierischem Häm und Diabetes mellitus Typ 2, Herzerkrankungen und einigen Krebserkrankungen gibt.⁴⁵

¹ <https://www.eea.europa.eu/de/highlights/zustand-der-umwelt-in-europa> (26.06.2021)

² <https://ifane.org/wp-content/uploads/2015/06/Vegane-Ernahrung-im-Fokus.pdf> (29.06.2021)

³ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6182055/> (26.06.2021)

⁴ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33161940/> (29.06.2021)

⁵ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26502280/> (29.06.2021)

2. Riboflavin (Vitamin B2):

Vitamin B2 wird besonders in Mandeln, Pilzen, Vollkorngetreide und grünem Blattgemüse gefunden. Viele Studien zeigen keine Unterschiede in der Versorgung mit Riboflavin zwischen omnivorer, vegetarischer und veganer Diät. Da in Milchprodukten viel Vitamin B2 enthalten ist, sind Vegetarier oftmals besser mit Riboflavin versorgt als Mischköstler und Veganer. An dieser Stelle gilt auch zu erwähnen, dass die Planetary Health Diet den Konsum von Milchprodukten nicht grundsätzlich ausschließt, jedoch einen minimierten Konsum vorsieht.

3. Proteine:

Besonders für die Plasmaspende relevant sind Proteine. Der Bedarf, insbesondere der essentiellen Aminosäuren, kann laut Academy of Nutrition and Dietetics (AND), American Heart Association (AHA) und British Dietetic Association in jeder Lebenslage über den Konsum von Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen, Kernen und Sojaprodukten gedeckt werden.⁶⁷⁸

Wie wissenschaftliche Studien weitgehend zeigen, handelt es sich, wenn man den Empfehlungen von Expert:innen folgt, bei einer pflanzlichen Ernährung nicht zwangsläufig um Mangelernährung, wodurch auch keine Nachteile für die Plasmaspende entstehen. Vielmehr lässt sich die empfohlene Vorgabe zur fettarmen Ernährung vor einer Spende bei einer pflanzenbasierten Ernährung leichter umsetzen, verglichen mit einer Mischkost, deren tierische, gesättigte Fettsäuren den Cholesterinspiegel negativ beeinflussen.

Weiterhin besteht eine Problematik in dem hohen Zuckergehalt der Snackprodukte sowie auch der mangelhaften Produktionskette.

Da der Körperkreislauf nach der Spende geschwächt ist, bedarf es einer nachhaltigen Stärkung durch komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Diese kann durch Weißbrötchen mit Wurst oder Schokoriegel nicht abgedeckt werden. Alternativ bieten sich beispielsweise Obst, Müsliriegel, Nüsse und Trockenfrüchte, Zartbitterschokolade oder Mehrkornbrötchen an, die zudem auch in der Produktion ressourcenschonender sind. Um innerhalb der Lieferkette die Emission von Treibhausgasen zu reduzieren und zur Klimagerechtigkeit beizutragen, empfehlen wir weitgehend auf stark verarbeitete Produkte von Großkonzernen zu verzichten und vermehrt auf Produkte kleiner, regionaler Firmen mit nachhaltigen Konzepten und kürzeren Produktionsketten zu setzen. Als Vorreiter auf diesem Gebiet möchten wir an dieser Stelle auf das Canadian Plasmacenter verweisen, welches bereits erfolgreich das Planetary Health Diet Konzept in ihrer Institution etabliert hat.⁹

⁶ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12778049/> (29.06.2021)

⁷ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31690027/> (29.06.2021)

⁸ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27886704/> (29.06.2021)

⁹ <https://giveplasma.ca/best-foods-to-eat-after-plasma-donation/> (26.06.2021)

Neben dem Plasmazentrum Würzburg ist die erweiterte Zielgruppe die Spender:innen der Einrichtung, die gesunde und nachhaltige Angebote nach der Plasmaspende vermissen, sowie auch diejenigen, die sich bisher noch nicht nach Planetary Health-Vorgaben ernähren. Hier soll das Problembewusstsein durch das Plasmazentrum als die verantwortliche Institution geweckt werden. Ziel ist es, durch strategische Information und Verhältnisprävention bei den Spender:innen, das Interesse an der Planetary Health Diet zu wecken und aufzuzeigen, dass auch mit pflanzenbasierter Ernährung eine Bedarfsdeckung der lebenswichtigen Nährstoffe mit Genuss erreicht werden kann. Diese ansprechende Aufklärungsarbeit kann diesbezüglich von Seiten des Plasmazentrums vorgenommen werden.

Als Verhältnisprävention dient die Bereitstellung gesunder, nachhaltiger Snacks nach der Spende, die additiv oder alternativ zum bisherigen Angebot bereitgestellt werden. Geeignet wären hier beispielsweise Nussmischungen, optional mit Trockenobst, Müsliriegel, Bitterschokolade und Früchte, wie Bananen und Äpfel. Die Umstellung von Weizenbrötchen auf Mehrkornbrötchen wäre ebenfalls ein erster Schritt und auch das Angebot der vielen zuckerhaltigen Getränke von Großkonzernen sollte überarbeitet und durch ungesüßte, nachhaltigere Getränke ausgetauscht werden. Langfristig kann über das Angebot einer vollwertigen Mahlzeit nachgedacht werden. Eine Umfrage vorab kann die Präferenzen in der Zielgruppe ausloten und erfassen und aufzeigen, dass unter Spender:innen der Wunsch nach Veränderung vorhanden ist. Zugleich kann gezeigt werden, ob eine veränderte Snackauswahl einen Anreiz für eine häufigere oder auch erstmalige Spende bieten würde. Im Hinblick auf die Informationsverbreitung zur richtigen Ernährung vor der Spende lassen sich Social-Media-Kanäle wie Instagram gut nutzen, beispielsweise in Form von Stories zu unterschiedlichen Lebensmitteln und den darin enthaltenden Nährstoffen. Ebenso können Rezeptvorschläge als Inspiration und Anhaltspunkt dienen, wie die Kost am Tage der Plasmaspende aussehen kann. Nicht-Social-Media-Nutzer können über ausliegende Broschüren oder Plakate im Plasmazentrum informiert werden.

Damit die Informationen langfristig und erfolgsversprechend bei den Spender:innen ankommen, muss zuerst das Problembewusstsein nachhaltig geweckt und anschließend die oben erläuterte Lösungsstrategie als Anleitung zum persönlichen Weg zur Planetary Health Diet anschaulich angewandt werden.