

10 Schweiz

FREITAG, 30. MAI 2014 / 20MINUTEN.CH

Man Conrad, überrascht Sie der veganen Hype bei Sportlern?

Nein. Sportler, die vegetarisch leben, gibt es ja schon länger. Seit einiger Zeit stellen wir auch einen Trend hin zu veganer Ernährung fest.

Ist das gesund?

Kurzfristig mag die vegane Ernährung für Sportler ein Gewinn sein, unter anderem, weil sie an Gewicht verlieren.

Langfristig bilden sich bei rein veganer Ernährung aber Mängel aus. Das Vitamin B12 fehlt, zudem ist es schwierig, den Proteinbedarf zu decken.

Ernährt sich der



Durchschnitts-Schweizer denn gesünder?

Nein, vermutlich nicht. Leider gibt es viele Menschen, die zweimal pro Tag Fleisch essen. Das ist genauso ungesund. Sinnvoll wäre ein gesundes Mittelmass. JBU

***Beatrice Conrad ist diplomierte Ernährungsberaterin FH und selber aktive Ausdauersportlerin**

ANZEIGE



Bierwander-Buch Das Bier schmeckt am besten, wenn man es sich verdient hat. Zum Beispiel nach einer Wanderung. Damit man dabei das Beste aus der Tour herausholen kann und auch wirklich beim richtigen Brauereilokal oder Beizli ankommt, gibt es jetzt einen Bier-Wanderführer. «Bierwandern Schweiz» heisst der Guide, der den Weg zum Bier zeigt und während der Tour Erfahrungen und Anfänger mit Insider-Tipps über Stock und Stein begleitet. DOS

