

Vegan vs. Fleisch – der lehrreiche Selbstversuch dieser eineiigen Zwillinge

Veröffentlicht am 21.06.2022 | Lesedauer: 6 Minuten

Von Gabby Landsverk



Ross Turner (links) und sein Zwillingbruder Hugo sind genetisch identisch

Quelle: Dave Benett/Getty Images for Jaguar Land Rover/David M. Benett

Die Fitness-Experten Ross und Hugo Turner ernährten sich bewusst unterschiedlich. Der eine Zwilling ernährte sich streng vegan, der andere aß Fleisch und Fisch. Nach drei Monaten stellten sie deutliche Unterschiede und viele Veränderungen fest. Auch bei der Libido.

Die Turner-Zwillinge haben Berge erklommen und sind in den abgelegensten Ecken jedes Kontinents gewandert — alles im Namen der Wissenschaft, wohltätiger Zwecke und des Abenteuers.

Für eine weitere Unternehmung haben sich die Sport-verrückten Brüder Hugo und Ross Turner auf ein besonders spannendes Terrain begeben: Sie haben die Effekte einer veganen Ernährung mit einer Ernährung verglichen, die Fleisch beinhaltet. Der eine das eine, der andere das andere.

Drei Monate lang kombinierten sie die beiden Ernährungsstile mit einem zwölfwöchigen Fitnessstraining. Inspiriert wurden sie von der wachsenden Beliebtheit – und den daraus entstehenden Diskussionen – von veganen Diäten für Sportler, unter anderem in Dokumentarfilmen wie „The Game Changers“. (<https://gamechangersmovie.com/>)

„Wir wollen Voreingenommenheit und die eigene Meinung aus dem Versuch raushalten und es auf das genetische Level herunterbrechen. Wir können es wissenschaftlich angehen, weil wir Zwillinge sind und genetisch identisch sind“, sagte Ross im Gespräch mit „Business Insider“. (<https://www.businessinsider.de/>)

In diesen zwölf Wochen gingen die Zwillinge fünf- bis sechsmal pro Woche zum Training ins Fitnessstudio. Sie hielten sich dabei an ein Programm, das von Ross, der als Personal Trainer tätig ist, entwickelt wurde. Außerdem nahmen sie nahezu die gleiche Anzahl an Kalorien zu sich, indem sie den Lieferdienst Mindful Chef nutzten. Forscher des King's College begleiteten den Versuch und hielten Faktoren wie Gewicht, Cholesterin und Muskelmasse fest. So viel schon mal vorweg: Gegen Ende des Experiments konnten sie große Unterschiede feststellen.

„Während der veganen Diät war meine Konzentration viel besser“

Bevor er für den Versuch auf tierische Produkte verzichtete, wog Hugo Turner etwa 84 Kilogramm und hatte einen Körperfettanteil von 13 Prozent.

Im ersten Monat des Versuchs hatte er fast vier Kilogramm verloren. Einen Teil des Gewichts legte er allerdings im weiteren Verlauf des Experiments wieder zu. Am Ende des Versuchs wog er 82 Kilogramm. Der Gewichtsverlust war fast vollständig auf den Fettabbau zurückzuführen. Sein Körperfettanteil sank um einen ganzen Prozentpunkt auf zwölf Prozent. Auch sein Cholesterinspiegel sank.

Noch auffälliger war sein Energielevel. Hugo sagte, er habe sich im Vergleich zu vorher während seiner Fitnessübungen deutlich aufmerksamer gefühlt. „Während der veganen Diät war meine geistige Konzentration viel besser, ich hatte keine Energietiefs am Nachmittag und habe mich etwas aufgeweckter gefühlt“, sagt er gegenüber „Insider“.

Eine Erklärung dafür könnte laut Hugo sein, dass die vegane Ernährungsweise seine Snack-Angewohnheiten veränderte. Da die meisten Kekse und Chips nicht vegan sind, habe er überwiegend Obst und Nüsse zu sich genommen.

Eine negative und recht drastische Auswirkung habe es dennoch gegeben — auf seine Libido. „Ich habe sie einfach verloren — ich weiß wirklich nicht, was passiert ist“, sagte er und fügte hinzu, dass diese Erfahrung nicht zwingend jedem widerfahren muss, der sich vegan ernährt.

Während des Experiments machten die Zwillinge keine umfassenden Bluttests. Sollten sie künftig einen ähnlichen Versuch starten, wollen sie es anders machen, um zum Beispiel ihren Testosteronspiegel zu testen. So könnten sie untersuchen, ob dieser eine Erklärung für die körperlichen Auswirkungen liefere.

Ross startete ebenfalls mit 13 Prozent Körperfettanteil. Während des Versuchs legte er 4,5 Kilogramm Muskelmasse und knapp zwei Kilogramm Fett zu. Sein Körperfettanteil stieg dadurch auf 15 Prozent. Am Ende wog er 85,7 Kilogramm. Sein Cholesterolspiegel blieb im Laufe des zwölfwöchigen Versuchs konstant.

Laut Ross war seine Ernährung während des Versuchs etwas abwechslungsreicher als vorher — insbesondere was Makronährstoffe betrifft. Auf seinem Essensplan standen Huhn, Fisch, rotes Fleisch, Gemüse, Milchprodukte und Getreide.

Zuvor aßen die Zwillinge an einem durchschnittlichen Tag Toast oder Haferbrei zum Frühstück, Sandwiches zum Mittagessen und Huhn und Gemüse oder Pasta zum Abendessen.

Die vegane Diät hat ihre Darmflora beeinflusst

Für Hugo war die Ernährungsumstellung noch drastischer, da sein tierisches Protein durch Dinge wie Tofu, Tempeh und Jackfruit ausgetauscht werden musste. „Bei einer veganen Diät muss man fast mit Vielfalt überkompensieren, also habe ich Lebensmittel gegessen, an die ich wirklich nicht gewöhnt war“, sagte er.

Das Ergebnis: Seine Darmflora — die Mikroorganismen, die den Darm besiedeln — veränderte sich auf eine interessante Art und Weise, wie Stuhlproben zeigten, die von der

Forschungstiftung Atlas Biomed vor und nach dem Experiment analysiert wurden.

Laut der Auswertung könnte sich Hugos Widerstandsfähigkeit gegenüber einigen Formen von chronischen Krankheiten verbessert haben. Sein Risiko für Übergewicht und Diabetes Typ 2 ist gesunken. Dieses Ergebnis bekräftigt vorangegangene Forschungen, die nahelegen, dass eine pflanzenbasierte Ernährungsweise das Risiko für solche Krankheiten senken kann, indem sie die Darmflora verbessert.

Trotz dieser Erkenntnis war bei beiden Brüdern ein Rückgang der mikrobiellen Diversität — der Anzahl an verschiedenen Bakterienspezies im Darm — festzustellen. In der Regel hängt der Rückgang mit einer niedrigeren Widerstandsfähigkeit gegenüber einigen chronischen Krankheiten, darunter die Crohn-Krankheit, zusammen.

Bei Hugo veränderte sich das Mikrobiom stärker als bei Ross. Die Zwillinge vermuten, dass der abrupte Wechsel zu einer veganen Diät und die relativ kurze Dauer des Experiments dabei eine Rolle gespielt haben könnten.

Generell sei die Dauer ihres Versuchs ein Problem gewesen, sagen Ross und Hugo. Denn zwölf Wochen reichen schlichtweg nicht aus, um aussagekräftige Ergebnisse erzielen zu können. Wenn sie ihn noch mal durchführen könnten, würden sie es gerne sechs Monate bis zu ein Jahr lang machen, um zuverlässigere Ergebnisse zu erzielen.

Trotzdem hätten die Brüder viel gelernt. Sie planen, fortan mehr vegane Lebensmittel in ihre Ernährung zu integrieren und wollen testen, wie die vegane Ernährung ihre Wanderausflüge beeinflusst. „Auf einem Ausdauertrip verliert man etwa ein halbes Kilo am Tag, und noch mehr, wenn man zusätzliches Gewicht bei sich trägt. Deswegen sind wir während dieser Ausflüge gerne schlank und leistungsstark“, sagte Hugo.

Dass Hugo dazu gezwungen war, vegane Alternativen zu finden, habe zudem seinen Lebensmittelhorizont sehr erweitert. „Eine Sache, die wir aus dem Experiment gelernt haben, ist, dass wir bei Weitem keine ausreichende Vielfalt an Essen zu uns nehmen. Wir verkleiden nur die gleichen Lebensmittel in unterschiedliche Formen“, sagte Hugo. „Dabei macht Vielfalt das Leben spannender.“

Ross zufolge haben viele Fleischesser einen gewissen Widerwillen, veganes Essen zu probieren. Er hofft, dass dieser Versuch auch leidenschaftliche Fleischesser dazu ermutigen wird, Neues auszuprobieren. Schließlich ähneln viele pflanzenbasierte Fleischersatzprodukte wie vegane Burger dem Original, was Geschmack und Textur betrifft.

„In Zukunft werden wir eine Mischung aus beidem machen“

Wer versuchen will, sich vegan zu ernähren, dem gibt Ross den Tipp, es nicht auf einen Schlag zu machen. Basierend auf seiner Erfahrung empfiehlt er, erst mal bei den Snacks auf vegane Alternativen umzusteigen.

Das Fazit der Zwillinge: Für sie besteht eine optimale Ernährung aus einer Mischung aus pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln.

„Eine vegane Ernährungsweise hat gewisse Vorteile, gleiches gilt für den Fleischkonsum. Ich denke nicht, dass die eine Ernährungsweise die andere während des Versuchs in den Schatten gestellt hat“, sagt Ross: „In Zukunft werden wir eine Mischung aus beidem machen, indem wir fleischlose Tage festlegen und mehr vegane Lebensmittel in unsere Ernährung integrieren, qualitativ hochwertigeres Fleisch kaufen und weniger Fleisch essen. Wir wollen das Beste aus beiden Welten.“

Dieser Text wurde zuerst im „Business Insider“ veröffentlicht.

(<https://www.businessinsider.de/wissenschaft/ernaehrung/veganer-vs-fleisch-zwillinge-konsum-r12/>)

„Aha! Zehn Minuten Alltags-Wissen“ ist der Wissens-Podcast von WELT. Immer dienstags und donnerstags beantworten wir darin Alltagsfragen aus dem Bereich der Wissenschaft. Abonnieren Sie den Podcast unter anderem bei Spotify

(<https://open.spotify.com/show/0xVTjXuo1jKKi2Lyv0cRmI>), **Apple Podcasts**

([https://podcasts.apple.com/de/podcast/aha-zehn-minuten-alltags-wissen/id1637836095?](https://podcasts.apple.com/de/podcast/aha-zehn-minuten-alltags-wissen/id1637836095?l=en)

<https://www.deezer.com/de/show/4481527>), **Amazon Music**

(<https://music.amazon.de/podcasts/ea0863ae-b9a0-41ab-96e7-d5c4be2ee9af/aha-zehn-minuten-alltags-wissen>) oder direkt per RSS-Feed.

Die WELT als ePaper: Die vollständige Ausgabe steht Ihnen bereits am Vorabend zur Verfügung – so sind Sie immer hochaktuell informiert. Weitere Informationen: <http://epaper.welt.de>

Der Kurz-Link dieses Artikels lautet: <https://www.welt.de/236192952>