



Genug Nährstoffe?

Vegane Ernährung heißt nicht automatisch, dass man an einem Nährstoffmangel leiden muss. Wer sich für diese Ernährungsform entscheidet, sollte sich allerdings gut informieren, worauf zu achten ist, um auch bei rein pflanzlicher Ernährung über einen ausgewogenen Nährstoffhaushalt zu verfügen.

Nachfolgend sind einige Nährstoffe angeführt, auf die man bei veganer Ernährung besonders achten sollte.



Protein

Enthalten in Hülsenfrüchten, Nüssen, Ölsamen, Getreide, Sojaprodukten, Seitan, Quinoa und Amaranth.



n3-Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren)

Diese Gewebshormone sind entzündungshemmend, gefäßerweiternd und gerinnungshemmend. Die Omega-3-Fettsäuren werden unterschieden in Eicosapentaensäure (EPA), Docosahexaensäure (DHA) und α -Linolensäure (ALA).

Pflanzliche Öle, wie Raps-, Walnuss- und Leinsamenöl, enthalten ALA.

EPA und DHA kommen nur in fettreichen Seefischen, wie Heringen, Makrelen oder Lachs vor. Der menschliche Körper kann ALA zwar in geringen Mengen in EPA und DHA umwandeln, diese Menge ist aber nicht ausreichend. Daher werden bei veganer Ernährung mit Mikroalgenölen angereicherte Lebensmittel empfohlen.



Vitamine

- **Vitamin B2**

Enthalten in Bohnen, Brokkoli, Erbsen, Linsen, Weizenkeimen, Vollkorngetreide, Vollkornbrot, Nüssen, Hülsenfrüchten, Hefeextrakten, Pilzen, Spargel, Bananen, Feigen, Kohl, Sesammus, Kartoffeln, Tofu, Tempeh und Avocados.

- **Vitamin B12**

Dauerhafter Vitamin B12-Mangel führt zu einer Anämie mit Beeinträchtigung des Rückenmarks und dauerhaften Schäden am Nervensystem. Außerdem erhöht sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Vitamin B12 kommt fast ausschließlich in tierischen Produkten vor und ist nur aus diesen Quellen verwertbar.

Daher ist bei veganer Ernährung neben angereicherten Lebensmitteln (Säften, Frühstückscerealien, Sojamilch usw.) auch ein **Nahrungsergänzungspräparat notwendig**.

- **Vitamin D**

Vitamin D ist für den Knochenaufbau und die Aufnahme von Kalzium aus dem Darm notwendig. Ein Mangel in der Kindheit führt zur Rachitis, im Erwachsenenalter zu Knochenerweichung.

Ist enthalten in Avocados und Pilzen (Steinpilz, Champignon, Eierschwammerl).

Bei veganer Ernährung wird die Aufnahme angereicherter Lebensmittel und/oder Nahrungsergänzungsmittel empfohlen.



Mineralstoffe

• Kalzium

Ist wichtig für einen stabilen Knochenbau und diverse Stoffwechselprozesse. Enthalten in dunkelgrünem Blattgemüse, wie Brokkoli, Mangold, Spinat, Grünkohl oder Rucola; in kalziumreichem Mineralwasser (mit mehr als 150 mg/l); in Mandeln, Mohn, Sesam, Nüssen, Hülsenfrüchten.

• Jod

Jod ist wichtiger Bestandteil der Schilddrüsenhormone, ein Mangel führt zu einem Kropf. Die Jodzufuhr kann durch eine rein pflanzliche Ernährung nicht gedeckt werden. Eine Verwendung von jodiertem Speisesalz kann den Status nur verbessern. Ist enthalten in jodiertem Speisesalz und Meeresalgen (z.B. Nori oder Wakame).

• Eisen

Enthalten in Hülsenfrüchten, Nüssen, Ölsamen, Vollkorngetreide, Spinat, Schwarzwurzel und Erbsen. Die Aufnahme von Vitamin C verbessert die Verfügbarkeit von pflanzlichem Eisen.

• Zink

Ist enthalten in Vollkorn, Hülsenfrüchten, Ölsamen, Nüssen.

• Selen

Ist enthalten in Kohl (Brokkoli, Weißkohl, ...), Zwiebelgemüse (Knoblauch, Zwiebel, ...), Pilzen, Spargel, Hülsenfrüchten, Paranüssen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) rät allgemein bei veganer Ernährung:

- ✓ dauerhafte Einnahme von Vitamin B12 als Supplement.
- ✓ gezielte Auswahl nährstoffdichter Lebensmittel und angereicherter Lebensmittel.
- ✓ regelmäßige ärztliche Kontrolle der Versorgung mit Nährstoffen.
- ✓ gegebenenfalls Einnahme von Nährstoffpräparaten bzw. Umstellung der Ernährung zur Behebung einer Unterversorgung bzw. eines Mangels mithilfe einer qualifizierten Ernährungsfachkraft.

