



Worauf man bei veganer Ernährung aufpassen muss

Bei veganer Ernährung sollte man sich daher mit dem Wissen über Lebensmittel gründlich auseinandersetzen. Industrielle Fertigprodukte wie Seitan-Truthahn, vegane Salami, Analogkäse oder Ähnliches sind keine wirklich guten Alternativen. Industriell hergestellte Ersatzprodukte weisen oft einen beträchtlichen Anteil an zugesetztem Zucker, Fett und Salz auf. Ebenso wie konventionelle Fertigprodukte sind sie meist reichlich mit Aroma-, Farb- und Geschmacksstoffe sowie Emulgatoren gefertigt. Sie als gesund zu bezeichnen ist daher nicht gerechtfertigt.

Folgend finden Sie mehr Infos über die Auswirkungen von Inhaltsstoffen:

Mögliche Vorteile veganer Ernährung:

- ↑ geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes und Darmkrebs.
- ↑ unterstützt den Tierschutz und schont auch das Klima.
- ↑ Zunehmend breite Auswahl an Gerichten in Supermärkten
- ↑ Rasant zunehmende Zahl an veganen Fertigprodukten

Mögliche Nachteile veganer Ernährung:

- ↓ Risiko der Nährstoffunterversorgung – vor allem für Vitamin B12.
- ↓ wenig geeignet für Menschen in Phasen hohen Nährstoffbedarfs (Kindheit, Schwangerschaft, Stillzeit, hochbetagte Menschen)
- ↓ nicht zwangsläufig gesund – industriell hergestellte Ersatzprodukte mit zugesetztem Zucker, Fett, Salz, Aromen und Geschmacksverstärkern sollten nur in Maßen verzehrt werden.

Auf diese Inhaltsstoffe sollten Sie besonders achten

Eisen

Ölsaaten, Nüsse, Hülsenfrüchte, verschiedene Gemüsearten (z. B. Brokkoli, Schwarzwurzeln), Vollkorngetreide

Die Eisenresorption fördern

- Vitamin C-hältige Nahrungsmittel – allerdings ist Vitamin C hitzeinstabil – Lebensmittel nicht erwärmen
- organische Säuren wie Zitronensäure, Maleinsäure (in Kürbis, Pflaume und Apfel)

Nüsse – Tagesbedarf: 14 g Pistazien genügend Eisen

Hülsenfrüchte (ca. 60 g gekochte Linsen),

Vollkorngetreide (besonders Hirse) und Vollkornbrot,

Samen [19 g Sesam oder Sesammus (Tahin)],

Trockenfrüchte (vor allem Aprikosen)

grünes Blattgemüse

Die Eisenresorption ungünstig beeinflussend

- Phytate (Nüsse, Getreide, Samen) und Phosphate (Limonaden)
- Phospholipide, z.B. im Eigelb und Gerbsäure (Tannine) im Schwarzen Tee
- Oxalat (Spinat) und Fluor
- Lignin, Kaffee (Chlorogensäure), Soja- und Milchprodukte, Eialbumin und Kalziumsalze.

akuter Eisenmangel:

- Frischsaft frische Gemüsesäfte (Spinat, Grünkohl, Rote Rübe), Obstsäfte (Aprikosen, rote Trauben, schwarze Johannisbeeren) oder Säfte aus den Keimlingen von Buchweizen, Weizen, Mungbohnen, Sonnenblumenkernen und Kürbiskernen
- Spirulina- Algen sind alternative Eisenlieferanten.

Vitamin D

Pilze, Margarine, angereicherter Orangensaft, Brot mit Vitamin D-Hefe – Menge gering – UV-Licht fördert die Synthese in der Haut

Calcium

Gemüse (z.B. Brokkoli, Grünkohl, Rucola), Nüsse und Ölsaaten (z.B. Sesam, Haselnüsse, Mandeln, Leinsamen), Hülsenfrüchte, Fleischersatz aus Soja, Tofu, Mineralwasser (calciumreich, d.h. mehr als 150 mg/L), mit Calcium angereicherte Lebensmittel (z.B. Pflanzendrinks)

Jod

jodiertes Kochsalz, Meeresalgen mit moderatem Jodgehalt wie Nori

Omega-3-Fettsäuren

Leinsamen, Walnüsse, naturbelassene kaltgepresste Öle wie Raps-, Lein- oder Walnussöl

Zink

Ölsaaten und Nüsse (Sesam, Kürbiskerne, Leinsamen, Cashew- und Pekannüsse), Haferflocken, Sauerteigvollkornbrot

Vitamin B2

Mandeln, Champignons, Ölsaaten (z.B. Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam, Kürbiskerne), Nüsse, Hülsenfrüchte, verschiedene Gemüsearten (z.B. Brokkoli, Grünkohl), Vollkorngetreide

Vitamin B12

Zufuhr von Vitamin B12 durch Nahrungsergänzungsmittel empfohlen

Keine verlässliche Quelle für Vitamin B12 sind Kichererbsen, Sanddorn, Sauerkraut Tempeh, Sprossen, Keimlinge und Bier
keine ausreichende Bedarfsdeckung

GEWINN

Eisenräuber	Vorkommen
Phytate	Nüsse, Getreide, Samen
Phosphate	Limonaden
Eialbumin und Phospholipide	Ei
Gerbsäure	Schwarzer Tee
Oxalat	Spinat
Fluor	Schwarzer Tee
Chlorogensäure	Kaffee

Eisenabsorbtförderer	Vorkommen
Vitamin C (Ascorbinsäure)	Paprika, Obst, Gemüse, Apfel, Kürbis, Pflaume
Zitronensäure	
Maleinsäure	
schwefelhaltige Aminosäuren (Methionin, Cystein)	Getreide
Fructose (Fruchtzucker)	Obst

Portionen einiger veganer Nahrungsmittel die 2 mg Eisen (entspricht dem Tagesbedarf) liefern:

Nahrungsmittel	Portionsgröße
geschälte Nüsse:	
Pistazien	14g
Cashewnüsse	32g
Pinienkerne	36g
Mandeln	67g
Getreide:	
Weizenkeime	24g
Vollkornmehl	51g
Hafermehl	53g
Samen:	
Sesamsamen	19g
Sonnenblumenkerne	31g
Hülsenfrüchte:	
Ganze Linsen (gekocht)	57g
Sojabohnen	67g
Kichererbsen	95g
Bohnen	105g
andere:	
Petersilie	26g
Feigen (getrocknet)	48g
Rosinen	53g
Marillen	53g
Chinakohl	69g
Spinat (gekocht)	125g
Erbsen	133g