

**Der vegane Ernährungsteller**  
**So einfach geht gesunde pflanzliche Ernährung:**  
(Quelle: proveg)



**So unterscheidet sich der Ernährungsteller von der Ernährungspyramide**

Der Ursprung des Ernährungstellers basiert auf der bekannten Ernährungspyramide und vervollständigt diese. Entwickelt wurde der Ernährungsteller von Fachleuten für Ernährung der Harvard School of Public Health. Seit Juni 2011 verwendet das amerikanische Landwirtschaftsministerium (USDA) zusätzlich zu der gängigen Darstellung der Pyramide einen Teller. Dieser verdeutlicht, wie viel von welcher Lebensmittelgruppe pro Mahlzeit verzehrt werden sollte. Die leicht verständliche Darstellung in Form eines „gesunden Tellers“ soll Verbraucherinnen und Verbraucher dabei unterstützen, ein gesundes Essverhalten zu entwickeln.

**Das gehört auf einen gesunden veganen Ernährungsteller**

Essen Sie überwiegend Gemüse und Obst zu jeder Mahlzeit –  $\frac{1}{2}$  des Tellers  
Gemüse und Obst sind eine wichtige Quelle für Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Vielfalt spielt bei der Auswahl eine ebenso große Rolle wie die Qualität, denn keine Frucht kann allein alle nötigen Nährstoffe liefern. Anteilig sollte mehr Gemüse als Obst verzehrt werden: Von den empfohlenen 5 Portionen pro Tag sollten 3 in Form von Gemüse und 2 in Form von Obst auf dem Teller landen.

**Entscheiden Sie sich für Vollkorn –  $\frac{1}{4}$  des Tellers**

Vollkorngetreide wie Hafer, Roggen, Dinkel, Weizen, Gerste, Hirse oder Reis und Pseudogetreide wie Quinoa, Amarant oder Buchweizen liefern komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe und sekundäre

Pflanzenstoffe. Sie weisen wichtige Vitamine (vor allem B-Vitamine) und Mineralstoffe (wie Eisen, Zink und Magnesium) auf. Im Gegensatz dazu fehlt es raffiniertem Getreide wie Weißmehl und weißem Reis an wichtigen Nährstoffen. Zudem lassen sie den Blutzucker- und Insulinspiegel schneller ansteigen, wodurch sich das Risiko für Übergewicht und Diabetes erhöhen kann.

### Wählen Sie pflanzliche Proteinquellen – ¼ des Tellers

Unter den pflanzlichen Lebensmitteln sind vor allem Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Bohnen und Lupinen) und Getreide (Reis, Hafer, Hirse, Weizen, Dinkel und Roggen) die bedeutendsten Eiweißlieferanten. Auch Sojaprodukte wie Tofu und Tempeh gelten als gute Proteinquellen. Pseudogetreide (Amarant, Buchweizen und Quinoa), Nüsse, Mandeln, Sesam, Hanfsamen, Sonnenblumenkerne, Chia- und Leinsamen enthalten ebenfalls besonders viel Eiweiß (Protein). Durch die Kombination verschiedener pflanzlicher Proteinquellen – beispielsweise von Getreide mit Hülsenfrüchten – kann die Zufuhr aller essenziellen Aminosäuren optimiert werden. Dabei genügt es, die unterschiedlichen Eiweißlieferanten über den Tag verteilt zu essen.

### Genießen Sie gesunde Pflanzenöle in Maßen

Pflanzliche Lebensmittel sind gute Quellen für die essenziellen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Leinöl weist den höchsten Gehalt an Omega-3-Fettsäuren auf. Weitere Lieferanten sind Raps-, Walnuss- und Hanföl. Oliven- und Rapsöl haben zudem ein gutes Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren. Besonders gut zum Braten geeignet sind beispielsweise Kokosöl, Sojaöl sowie so genannte High-Oleic-Bratöle. Dabei handelt es sich um Sonnenblumen- oder Distelsorten, die einen besonders hohen Ölsäureanteil aufweisen.

### Nehmen Sie ausreichend Wasser zu sich – 1,5 Liter pro Tag

Wasser, ungesüßter Tee und andere alkoholfreie, kalorienarme Getränke wie Saftschorlen sollten bevorzugt werden. Bei körperlicher Betätigung oder hohen Temperaturen kann sich die benötigte Wassermenge auf 3 Liter verdoppeln.

### Weitere wichtige Nährstoffe auf dem veganen Ernährungsteller

Bei jeder Ernährungsweise – egal, ob vegetarisch, vegan oder mischköstlich – kommt es in puncto Gesundheit auf eine gute Planung an, um Nährstoffmängel zu vermeiden. Wer sich ausgewogen und abwechslungsreich vegan ernährt und dabei die kritischen Nährstoffe nicht aus den Augen verliert, sorgt für eine optimale Versorgung. Ernährungsfachleute empfehlen außerdem, alle 1–2 Jahre ein Blutbild anfertigen zu lassen.

## **Vitamin B<sub>12</sub>**

Bei veganer Ernährung sollte die sichere Versorgung mit Vitamin B12 durch Nahrungsergänzungsmittel abgesichert werden.

## **Kalzium**

Um den Bedarf an Kalzium zu decken, sollten gezielt kalziumreiche pflanzliche Lebensmittel (wie dunkelgrünes Gemüse, Zitrusfrüchte, Nüsse, Samen, Rosinen, Tofu), kalziumreiche Mineralwässer sowie mit Kalzium angereicherte Produkte verzehrt werden (zum Beispiel Milchalternativen).

## **Jod**

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist etwa ein Drittel der Weltbevölkerung von einer unzureichenden Jodversorgung betroffen, in Europa sogar die Hälfte der Bevölkerung.<sup>12</sup> Mit dem Konsum von Meeresalgen kann der Körper ausreichend mit Jod versorgt werden. Zur besseren Jodversorgung kann auch Jodsalz in den Speiseplan eingebaut werden.

## Eisen

Eisenmangel ist weltweit der am häufigsten vorkommende Nährstoffmangel. Da Eisen nicht vom Körper selbst produziert werden kann, muss es in ausreichender Menge über die Nahrung aufgenommen werden. Wer auf eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung achtet und regelmäßig eisenreiche vegane Nahrungsmittel wie Sesam, rote Linsen, Kidneybohnen oder Amarant zu sich nimmt, kann einem Eisenmangel in der Regel entgegenwirken.

### Weitere Tipps für einen gesunden Ernährungs- und Lebensstil

Fertiggerichte, Süßigkeiten und Alkohol sind kein notwendiger Bestandteil eines gesunden Ernährungsstellers. Sie können jedoch in Maßen genossen werden.<sup>16</sup> Bevorzugen Sie unverarbeitete Nahrungsmittel und kaufen Sie diese möglichst lokal und in Bioqualität. Gönnen Sie sich außerdem Bewegung an der frischen Luft und ausreichend Schlaf.

### Kanada setzt auf veggie-freundlichen Ernährungsteller

Die kanadische Gesundheitsbehörde hat im Januar 2019 ihren neuen Lebensmittelführer veröffentlicht: Milchprodukte und Fleisch werden nicht länger als eigene Lebensmittelgruppen dargestellt. Stattdessen setzt Kanada nun auf einen Ernährungsteller, bei dem Mahlzeiten zur Hälfte aus Gemüse und Obst sowie zu je einem Viertel aus Vollkornprodukten und Proteinquellen bestehen sollten. Der Lebensmittelführer spricht sich dafür aus, bevorzugt pflanzliche Eiweißlieferanten zu wählen. Ein täglicher Milchkonsum wird nicht länger empfohlen.