



Gesunde Ernährung Vegane Ernährung

Liebe Patienten/-Innen,
Sie wollen sich gesund ernähren, leben bewusst und machen sich daher eben auch Gedanken dazu woher unsere Nahrung kommt, wie sie entsteht und welche Folgen dadurch für Mensch, Tiere und Umwelt entstehen. Gut, so!

„Fleisch ein Stück Lebenskraft ist“ oder **„Die Milch macht’s“** oder dieser oder jener Joghurt **„ist gut für die Abwehrkräfte“**. Damit sind Sie genauso wie ich aufgewachsen. Von ihren Eltern - die es aus den gleichen Gründen auch nicht besser wussten - haben Sie es auch so gelernt.



Jahre oder Jahrzehnte hat man Ihnen das durch die täglich überall anwesenden Reklame, die einer Gehirnwäsche gleichkommt, eingeredet. Ihren Eltern ging es nicht anders, weshalb diese Ihnen aus eingeredeter Überzeugung und Liebe zu Ihnen gerne „einen Extraschluck Milch“ zur „Stärkung und Kräftigung“ gaben. Deshalb haben Sie nun verständliche Zweifel, ob der Umstieg zur veganen Ernährung denn wirklich gesund für Sie ist, und es nicht doch zu Mangelerscheinungen kommt. Schon an dieser Stelle sei Ihnen gesagt, dem ist nicht so, **im Gegenteil!** Aber, die Gehirnwäsche der Fleisch-Milch- und Tier“industrie“ sitzt nun mal tief.

Kurz zusammengestellt möchte ich hier auf die am meisten besorgt gestellten Fragen eingehen:

Vegane Ernährung

Woher kriege ich Eiweiß (Protein)?

Nüsse, Hülsenfrüchte, Pilze, Hefen, Getreideprodukte und Sojazubereitungen. Wir ertrinken im Protein.

Der empfohlene Eiweißbedarf für Erwachsene liegt bei 0,8 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht (entspricht ca. 58 g für Männer und 50 g für Frauen). Bei abwechslungsreicher veganer Vollwertkost ist der empfohlene Eiweißbedarf gewährleistet. Die wichtigsten eiweißreichen Nahrungsmittel sind Hülsenfrüchte, allen voran Soja und Sojaprodukte, Getreide, Nüsse und Samen; sie enthalten auch alle essentiellen Aminosäuren. Außerdem ist Sojaeiweiß dem Eiweiß tierischem Ursprungs ernährungsphysiologisch gleichwertig.

Des Weiteren ist es nicht notwendig, bestimmte Nahrungsmittel zu kombinieren, da ein abwechslungsreicher veganer Speiseplan, der täglich aus zwei oder mehr Pflanzengruppen (Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, etc.) zusammengestellt wird, ausreichend Eiweiß liefert.

Wie schaut es aus mit Eisen?

Pflanzliche Eisenlieferanten sind Dörrobst, Vollkorngetreide, Nüsse, grünes Blattgemüse, Samen und Hülsenfrüchte. Aber auch schwarze Melasse, Meeressalgen, Petersilie, Sojamehl und Brunnenkresse sind sehr eisenhaltig, aber nur in geringen Mengen konsumierte Nahrungsmittel.

Eisen wird aus pflanzlichen Quellen weniger gut vom Körper aufgenommen als aus Fleisch, jedoch wird durch Vitamin C (durch vegane Ernährung nimmt man im Schnitt die 3 - 4 fache Menge Vitamin C zu sich) die Eisenaufnahme verbessert.

Veganer verzehren die Doppelte Menge der empfohlenen Eisenzufuhr und leiden nicht häufiger an Eisenmangel als omnivoren (Allesesser) Menschen.

Spurenelemente:

Eisen, Zink, Selen, Jod, Kupfer, Kobalt, Chrom, Mangan und Molybdän

Studien haben bewiesen, dass durch die vegane Ernährung die Aufnahme der empfohlenen Mengen von Spurenelementen gewährleistet ist.

Vitamine allgemein:

Pflanzliche Nahrung (vor allem Rohkost) ist reich an Vitaminen, somit erreichen Veganer die empfohlene Zufuhr der Vitamine A, Thiamin, Vitamin B6, Folsäure, Biotin und Vitamine C, E und K, häufig wird die empfohlene Menge sogar überschritten.

Vitamin A

Vorkommen: pflanzliche Margarine, Öle

β-Carotin (Vorstufe des Vitamin A)

Vorkommen: in gelben, grünen oder orangenen Gemüsesorten oder z.B. in 300 g Aprikosen, in 100-200 g Feldsalat, in 50-100 g Grünkohl oder Spinat, in 50-100 g Möhren oder Paprika, 800-1000 g Broccoli

Vitamin B1 (Thiamin)

Vorkommen: Sonnenblumenkerne, Sojabohnen, Vollgetreide, Sesam, Erbsen, Reis, Haferflocken, Vollkornmehl, Gemüse.

Vitamin B2 (Riboflavin)

Vorkommen: Hefe, Mandeln, Sojabohnen, Pilze, Vollgetreide, Broccoli, Gemüse.

Niacin (früher Vitamin B5)

Vorkommen: Erdnüsse, Pilze, Vollgetreide, Hülsenfrüchte, Ölsamen, Nüsse, geröstete Kaffeebohnen, Weizenvollkorn.

Vitamin B6 (Pyridoxin)

Vorkommen: Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Bananen, Hülsenfrüchte, Vollgetreide oder z.B. 45 g Keime, 150 g Haferflocken, 130 g Sojabohnen, 750 g Gemüse

Vitaminen, B12

Vitamin B12 hat für Veganer eine spezielle Bedeutung, da dieses Vitamin nur in tierlicher Nahrung vorkommt. Die einfachste Methode ist angereicherte Nahrungsmittel (Hefeextrakte, Margarine, Sojaprodukte) oder spezielle Vitamin-Präparate (z.B. spez. Zahnpasta) zu sich zu nehmen.

Veganer brauchen sich dennoch nicht vor einem Mangel fürchten, da der Körper eine verschwindend geringe Menge Vitamin B12 benötigt und in der Lage ist, es sehr sparsam zu verbrauchen, da dieses Vitamin über Jahre hinweg von der Leber gespeichert werden kann. Die Empfehlungen liegen bei 1 - 3 Mikrogramm pro Tag, eine tägliche Aufnahme ist nicht notwendig.

Um einen Vitamin-B12-Mangel vorzubeugen, ist es empfehlenswert, alle 3 - 5 Jahre die Vit-B12-Blutwerte untersuchen lassen. Vitamin-B12-Mangel treten jedoch meist bei Allesessern auf, denen der für die Resorption von B12 notwendige Intrinsic factor fehlt.

Folsäure

Vorkommen: Hefe, Hülsenfrüchte, grünes Blattgemüse, Kohl- und andere Gemüsearten, Vollgetreide oder z.B. 75 g Keime, 400 g grünes Gemüse, 150 g Sojabohnen, 200 g Kichererbsen.

Vitamin C (Ascorbinsäure)

Vorkommen: viele Obst- und Gemüsesorten oder z.B. Fenchel, Blumenkohl, Broccoli oder Rosenkohl, Mandarine, Orange oder Zitrone, Mangold oder Lauch, Spinat oder Kohlrabi.

Vitamin D:

Pflanzliche Nahrungsmittel enthalten kein Vitamin D, was allerdings relativ unwichtig ist, da der Körper es durch Sonneneinstrahlung selbst herstellen kann. Dennoch können Veganer einem Vitamin-D-Mangel mit angereicherter Sojamilch, Margarine und Hefe vorbeugen.

Vitamin D wird in der Leber und der Niere in die biologisch aktive Form (1,25-Dihydroxyvitamin-D3 = Kalzitriol) umgewandelt. Dieser Speicher hilft die ungleichmäßige Produktion von Vitamin D durch die u.A. wetterbedingt unterschiedlich starke Sonneneinstrahlung auszugleichen.

Die Vitamin D-Zufuhr entspricht leider bei allen Ernährungsstilen nicht ganz den Empfehlungen, daher gilt die Empfehlung zum Griff nach angereicherten Lebensmitteln und Supplementen für alle Menschen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat den Schätzwert für die Vitamin-D-Zufuhr neu festgelegt. Diese besagt: Wenn der Körper selbst kein Vitamin D herstellt (gleichzusetzen mit fehlender Sonnenbestrahlung der Haut), sollte die tägliche Vitamin-D-Zufuhr ab dem 1. Lebensjahr ist für alle Menschen in Deutschland, Österreich und der Schweiz 20 Mikrogramm (µg) Vitamin D betragen, um den täglichen Bedarf zu decken.

Vitamin E

Vorkommen: pflanzliche Öle, Nüsse, Ölsamen oder z.B. in 50g Haselnüssen, Obst, Gemüse.

Vitamin K

Vorkommen: grünes Blattgemüse, Kohlsorten, Sauerkraut, Maiskeimöl, Olivenöl, Vollgetreide, Eigensynthese durch Darmbakterien oder z.B. in 400 g Champignons, 500 g Erdbeeren, 15 g Schnittlauch, 120 g Kartoffeln, 25 g Rosenkohl, 130 g Spargel.

Biotin

Vorkommen: Hefe, Erdnüsse, Haferflocken, Naturreis, Apfel, Sojabohnen, Walnüsse, Bohnen.

Omega3-Fettsäuren

Vorkommen: in Pflanzenölen: Leinöl, Walnussöl. Rapsöl ist nach derzeitigem Forschungsstand geradezu ideal zusammengesetzt. Rapsöl enthält etwa 20 Prozent Linolsäure und nur rund 7 Prozent gesättigte Fettsäuren. Der Vitamin-E-Gehalt ist auch interessant.

Weitere Vorteile: Man kann mit Rapsöl kochen, braten und frittieren. Allen voran im leicht verderblichen Leinöl mit einem Anteil von 54 Prozent, gefolgt von Rapsöl mit 10 Prozent. Knapp zwei Esslöffel davon täglich liefern schon genug Omega-3-Fettsäuren. Überhaupt ist Rapsöl nach derzeitigem Forschungsstand geradezu ideal zusammengesetzt.

Pantothensäure

Vorkommen: in fast allen Nahrungsmitteln, v.a. in Hefe, Erdnüssen, Vollgetreide und Hülsenfrüchten oder z.B. in 400 g Roggenvollkornmehl, 300 g Reis, 1,2 kg Bohnen oder Sellerie, 400 g Wassermelone.

Kalzium

Vorkommen: Gute pflanzliche Kalziumlieferanten sind Tofu, Soja, Nüsse, Samen, grünes Blattgemüse, kalkhaltiges Trinkwasser und natürlich auch mit Kalzium angereicherte Sojamilch und Orangensaft. Obwohl die Kalziumzufuhr bei Veganern etwas unterhalb der empfohlenen Menge (zwischen 500 und 1000 mg pro Tag) liegt, gibt es keine Berichte über Kalziummangel bei Veganern, da sich der Körper an eine niedrigere Kalziumzufuhr anpasst.

Kalzium ist in Milch und Milchprodukten in großen Mengen enthalten. Ein hoher Eiweißverzehr (vor allem tierisches Protein) verursacht jedoch eine Ausscheidung von Kalzium über die Nieren und führt somit eher zu Osteoporose. Übrigens tritt Osteoporose hauptsächlich bei Bevölkerungen auf, die einen sehr hohen Milch- und Fleischkonsum haben.

(Quellen: veganwelt.de – peta.de)

Sie sehen, alles das was Sie als vegan lebender Mensch täglich zu sich nehmen enthält mehr als reichlich alle die Substanzen, die Sie benötigen. Sie müssen sich nicht sorgen.

**Die vegane Ernährung ist
erwiesenermaßen die gesündeste Nahrung!**

