

Vegane Ernährung

Ihre Apotheke informiert

Sie möchten sich vegan ernähren? Dann ist das Wissen um die (kritischen) Inhaltsstoffe von Lebensmitteln besonders wichtig, um keinen Mangel zu erleiden. Wir haben das Wichtigste für Sie zusammengefasst und beraten Sie gerne darüber hinaus.



Allgemeines

- Eisen, Zink, Calcium, Jod, Selen, Vitamin B2 und B12, Vitamin D sowie Omega-3-Fettsäuren sind kritische Nährstoffe.
- Über vegane Lebensmittel lässt sich ein Defizit an Vitamin B12 nicht ausgleichen. Hier ist eine Nahrungsergänzung empfehlenswert.
- Nicht empfehlenswert ist die vegane Ernährung für Menschen in sensiblen Lebensphasen wie Schwangerschaft, Stillzeit, Säuglings- und Kindesalter.
- Das V-Label der Europäischen Vegetarier Union garantiert, dass weder im Produkt noch im Herstellungsprozess tierische Bestandteile enthalten sind/verwendet werden.
- Vegane Ersatzprodukte wie Wurst- und Käseimitate enthalten häufig viele Zusatzstoffe, zugesetzten Zucker, Fett und Salz.

Tipps für den Alltag

- Vitamin C (z. B. Orangensaft, Paprika) verbessert die Aufnahme von Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln wie Getreide, Hülsenfrüchten und Nüssen ebenso wie das Einweichen und Garen vor der Zubereitung.

- Calciumreiche Mineralwässer (>560 mg/l), Sesam- und Mandelmus, Kichererbsen oder mit Calcium angereicherte Pflanzendrinks helfen bei der Deckung des Calciumbedarfs.
- Kochsalz fördert die Ausscheidung von Calcium. Daher sparsam salzen und Vorsicht bei veganen Fertigprodukten.
- Empfehlenswert ist die Verwendung von Jodsalz oder mit Jod angereicherten Produkten. Jod liefern auch Nori-Algen und Cashewkerne.
- Mandelmus, Getreide- und Hülsenfruchtkeimlinge, Brokkoli und Grünkohl liefern Vitamin B2. Diese Lebensmittel vor Licht schützen und die Garflüssigkeit mitverwenden.
- Lein-, Hanf-, Walnuss- und Rapsöl sind reich an Omega-3-Fettsäuren (außer DHA).
- Für die ausreichende Zufuhr an Docosahexaensäure gilt: 1 x tgl. 1 EL mit DHA angereichertes Mikroalgenöl zu sich nehmen.
- Durch Kombination pflanzlicher Eiweißlieferanten (z. B. Vollkornbrot mit Linsenaufstrich, Risotto mit Cashewkernen) lässt sich die biologische Wertigkeit optimieren.
- Der tägliche Verzehr von Soja- und Lupinenprodukten sowie Seitan trägt zu einer guten Eiweißversorgung bei.

© Elina Manninen / iStock

Apothekenstempel

Mit Unterstützung der Zeitschriften

apotheken⁺
marketing

D A S M A G A Z I N

Mai 2016