

VEGANE ERNÄHRUNG

Das Wichtigste, was Sie über eine gut geplante vegane Ernährung wissen müssen.
So sind Sie rundum mit allen Nährstoffen versorgt, beugen Mängeln vor und profitieren von der gesundheitsfördernden Wirkung einer veganen Ernährung.

Gut versorgt mit **Protein:**

Verschiedene pflanzliche Proteinlieferanten (Hülsenfrüchte, Getreide und Kartoffeln) über den Tag verteilt essen.

TÄGLICHER BEDARF*
pro kg Körpergewicht
0,8 g



PROTEIN-BEDARF
ab 19 JAHRE

Frau mit 65 Kilo:
52 g



Mann mit 80 Kilo:
64 g



LUPINEN
(Mehl) 41 g



SEITAN**
30 g



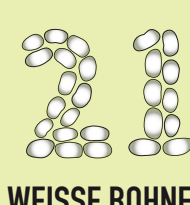
ERDNÜSSE
30 g



LINSEN
roh: 24 g



ERBSEN
23 g (getrocknet)



WEISSE BOHNEN
21 g (getrocknet)



TOFU
fest: 16 g



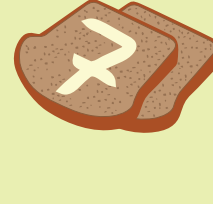
HAFERFLOCKEN**
14 g



SPAGHETTI
roh: 13 g



BRÖTCHEN
10 g



VOLLKORNBROT
7 g



SOJAJOGHURT
4 g



SOJADRINK
natur: 3 g



KARTOFFELN
2 g

Gut versorgt mit **Kalzium:**

Vitamin D fördert die Aufnahme von Kalzium.

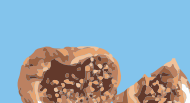
TÄGLICHER BEDARF*
1000 mg



SESAMPASTE**
bis zu 800 mg



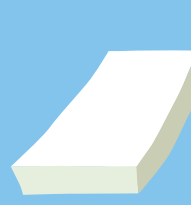
MANDELMUS
270 mg



FEIGEN
(getrocknet) 193 mg



GRÜNKOHL
212 mg



TOFU
185 mg



BROKKOLI
87 mg



MINERALWASSER
ab 40 mg



PFLANZENDRINK
plus Ca⁺⁺ 126 mg

Gut versorgt mit **Eisen:**

TÄGLICHER BEDARF*
FRAUEN BIS 51 JAHRE: **15 mg**
MÄNNER: **10 mg**

NAHRUNGSMITTEL	EISENGEHALT (in mg/100 g)
Kürbiskerne	12,5
„Sojafleisch“ (TVP)	12,3
Amaranth	9,0
Quinoa	8,0
Linzen, getrocknet	8,0
Hirse	6,9
Pfirsich, getrocknet	6,9
Kichererbsen	6,1
Spinat	4,1



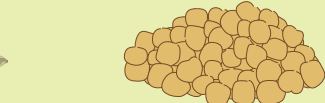
SPINAT



KÜRBISKERNE



LINSEN



KICHERERBSEN



VOLLKORNBROT



HAFERFLOCKEN

Vitamin C fördert die Eisenaufnahme.
Deshalb zeitgleich Vitamin-C-reiches Obst oder Gemüse wie Zitrusfrüchte, Johannisbeeren, Paprika, Spinat oder Kohl essen. Auch Sauerteiggärung sowie langes Garen von Hülsenfrüchten hilft.

Gut versorgt mit allen **Omega-3-Fettsäuren:**

Es gibt drei verschiedene Omega-3-Fettsäuren, von denen eine (ALA) in Pflanzen vorkommt. Die anderen (DHA und EPA) kann der Körper daraus herstellen. Noch einfacher ist es, sie aus angereicherten Ölen (mit Mikroalgenöl) aufzunehmen. 1-2 EL am Tag reichen bereits aus.



VIelen DANK!



CHIA-SAMEN



LEINSAMEN



LEINÖL



**WALNÜSSE/
WALNUSSÖL**



**HANFSAMEN/
HANFÖL**



**NAHRUNGS-
ERGÄNZUNG**

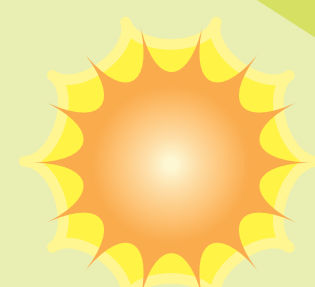
TÄGLICHER BEDARF* AN ALPHA-LINOLENSÄURE (SCHÄTZWERT):
0,5 % DER ENERGIE (ca. 1 g)

Gut versorgt mit **Vitamin D** und **Vitamin B12:**

TÄGLICHER BEDARF*
VITAMIN B12: **3 µg**
VITAMIN D: **20 µg**

Vitamin D kann in der Haut mit Hilfe von Sonnenlicht gebildet werden. 15 Minuten mit freien Händen, Armen und Gesicht täglich im Sonnenlicht reichen bereits. Im Winter können Vitamin-D-Supplemente und angereicherte Lebensmittel ratsam sein.

Die Versorgung mit **Vitamin B12** sollte über die regelmäßige Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels sichergestellt werden. Zusätzlich können auch angereicherte Lebensmittel verzehrt und eine B-12-haltige Zahnpasta verwendet werden. Dieses Nahrungsergänzungsmittel sollte etwas mehr als den Bedarf decken.



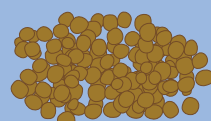
Gut versorgt mit **Zink:**

Proteine und Zitronensäure fördern die Zinkaufnahme.
Rösten, Fermentieren und Keimen verbessern die Verfügbarkeit.

TÄGLICHER BEDARF*
FRAUEN: **7 mg**
MÄNNER: **10 mg**



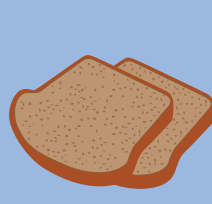
HAFERFLOCKEN:
3,6 mg



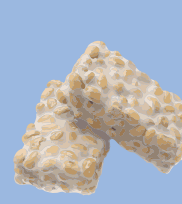
LINSEN
(getrocknet) 3,4 mg



ERDNÜSSE
2,8 mg



VOLLKORNBROT
1,5 mg



TEMPEH
3,8 mg



CASHEWKERNE
5,2 mg

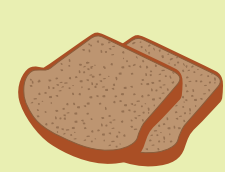


SONNENBLUMENKERNE
5,8 mg

Gut versorgt mit **Vitamin B2 (Riboflavin):**

TÄGLICHER BEDARF*
(ABHÄNGIG VON DER ENERGIEZUFUHR)
FRAUEN: **1,1 mg**
MÄNNER: **1,4 mg**

Der **Vitamin-B2**-Gehalt wird durch das Keimen (z.B. von Kernen oder Hülsenfrüchten) erhöht.



VOLLKORNBROT
0,2 mg



BROKKOLI
0,2 mg



GRÜNKOHL
0,3 mg



PILZE
0,4 mg



MANDELN
0,2 mg



CASHEWKERNE
0,2 mg



HEFEFLOCKEN:
3,9 mg

Gut versorgt mit **Jod:**

Auch bei fertigen Backwaren und anderen verarbeiteten Lebensmitteln auf die Verwendung von Jodsalz achten.
Algen mit mittlerem Jodgehalt (z.B. Nori) regelmäßig verwenden. Algenflocken kann man in Aufstrichen, im Wokgemüse oder Salat verwenden.

TÄGLICHER BEDARF*
200 µg



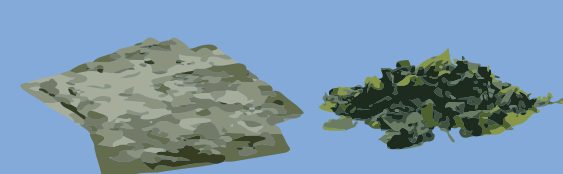
JODSALZ



KRÄUTERSALZ + ALGEN



VEGANES SUSHI



ALGENBLÄTTER UND -FLOCKEN

Was werden Sie mit einer veganen Ernährung **nicht** zu sich nehmen?

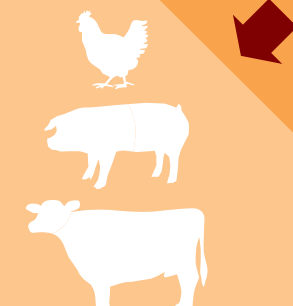
WAS – UND WEN

Cholesterin kann der Körper selbst produzieren und muss nicht über die Nahrung zugeführt werden. Eine zu hohe Aufnahme von Nahrungsenergie, gesättigten Fettsäuren und trans-Fettsäuren aber auch Nahrungscholesterin kann das („ungesunde“) LDL-Cholesterin im Blut erhöhen.

Ein Gesamtcholesterinwert im Plasma über 200 mg/dl gilt als Risikofaktor für koronare Herzerkrankungen.

Durchschnittlicher Cholesterinwert
in der Oxford Vegetarian Study in mg/dl:

Fleischesser:	205
Lakto-Ovo-Vegetarier:	189
Veganer:	166



Die Nährwertangaben wurden beim Deutschen Ernährungsberatungs- und -informationsnetz (DEBInet) eingesehen. Nährwertangaben je 100 g Lebensmittel
*Angaben zum Bedarf beziehen sich, wenn nicht anders vermerkt, auf einen Erwachsenen zwischen 19 und 51 Jahren. ** Herstellerangaben

Sind Sie bereit für einen gesünderen und mitfühlenderen Lebensstil? [Veganstart.de](https://veganstart.de)

PETA
stoppt tierquälerei!