



Vegan essen –

klug kombinieren
und ergänzen



Was ist vegane Ernährung?

Die vegane Ernährung ist eine strenge Form der vegetarischen Ernährung, bei der ausschließlich pflanzliche Lebensmittel verzehrt werden. Gemieden werden alle vom Tier stammenden Lebensmittel wie Fleisch und Milch aber beispielsweise auch Honig und vom Tier stammende Zusatzstoffe wie z. B. Lecithin aus dem Ei.

Eine gut geplante vegane Ernährung hat in Bezug auf Ballaststoffe, Gemüse und Obst häufig eine günstigere Zusammensetzung als die in Deutschland übliche Mischkost. Dennoch ist eine ausreichende Versorgung mit einer Reihe von Nährstoffen nicht sichergestellt. Daher muss die Lebensmittelauswahl häufig mit Nährstoffpräparaten bzw. angereicherten Lebensmitteln ergänzt werden.



Vegane Milch-, Fleisch- und Wurstersatzprodukte angereichert mit Nährstoffen können einen Beitrag zur Nährstoffversorgung leisten. Aber egal ob vegan oder nicht, hochverarbeitete Lebensmittel mit hohen Mengen an Zucker, Fett, Salz und Zusatzstoffen sind ernährungsphysiologisch ungünstig.

Worauf müssen Veganer achten?

Um den Nährstoffbedarf im Rahmen einer veganen Ernährung zu decken, ist eine sorgfältige Lebensmittelauswahl erforderlich. Kritische Nährstoffe sind Protein, langkettige Omega-3-Fettsäuren, Calcium, Eisen, Jod, Zink und Selen sowie Vitamin B₁₂, Vitamin B₂ und Vitamin D.

Für die vegane Ernährung gilt:

- Basis ist eine bunte Vielfalt von Gemüse und Obst mit mindestens 5 Portionen am Tag.
- Vollkornprodukte sind wichtige Lieferanten für Protein, B-Vitamine, Eisen und Zink.
- Hülsenfrüchte wie Bohnen und Linsen sowie die vielseitig einsetzbare Sojabohne sind wichtige Proteinquellen, liefern B-Vitamine und Eisen.
- Nüsse und Ölsaaten enthalten die lebensnotwendigen Omega-3-Fettsäuren sowie Eisen und Zink.
- Pflanzliche Öle sichern ebenfalls die Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren.
- Einen Beitrag zur Jodversorgung leistet fluoridiertes Jodsalz sowie mit Algen angereichertes Meersalz mit definiertem Jodgehalt. Im Einzelfall kann nach Rücksprache mit dem Arzt die Einnahme eines Jod-Präparats sinnvoll sein.



Das lebensnotwendige **Vitamin B₁₂** kommt ausreichend nur in tierischen Lebensmitteln vor und **muss** als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden.



Veganer können mit herkömmlichen pflanzlichen Lebensmitteln, einschließlich fermentierter Lebensmittel wie Sauerkraut, ihre Vitamin-B₁₂-Zufuhr **nicht** sicherstellen. Um das Auftreten von Mangelzuständen zu vermeiden, ist es daher für Veganer unerlässlich, dauerhaft ein Vitamin-B₁₂-Präparat einzunehmen und die Versorgung regelmäßig ärztlich überprüfen zu lassen.

Die Umstellung auf eine vegane Ernährung sollte gemeinsam mit einer qualifizierten Ernährungsfachkraft erfolgen. Wird die vegane Ernährung dauerhaft praktiziert, muss der Versorgungszustand regelmäßig ärztlich untersucht werden. Wird ein Nährstoffmangel festgestellt ist entweder eine Ernährungsumstellung, eine Einnahme von Nährstoffpräparaten oder die Verwendung von angereicherten Lebensmittel notwendig.

Dies gilt insbesondere für **Schwangere** und **Stillende** sowie **Säuglinge, Kinder** und **Jugendliche**, die sich vegan ernähren oder ernährt werden.

Aufgrund ihres gesteigerten Nährstoffbedarfs haben sie bei einer veganen Ernährung ein höheres Risiko für einen Nährstoffmangel. Dieser kann zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen beitragen. Daher wird eine vegane Ernährung für diese Gruppen von der DGE nicht empfohlen.

Eine gut geplante und ausgewogene Lebensmittelauswahl sowie die zuverlässige Einnahme von Vitamin B12 und ggf. weiteren kritischen Nährstoffen, können zu einer ausreichenden Nährstoffversorgung und somit zu einer gesundheitsfördernden Ernährung beitragen.

Tipps für die Praxis

Die richtige Auswahl und Kombination von Lebensmitteln sichert die Versorgung und Aufnahme der Nährstoffe. Folgende Tipps helfen Ihnen dabei, sich bedarfsdeckend zu ernähren:

- Protein aus pflanzlichen Lebensmitteln ist für den menschlichen Körper nicht so gut verwertbar wie das aus tierischen Quellen. Durch geschickte Kombination von verschiedenen Proteinquellen erhöht sich jedoch die Wertigkeit des pflanzlichen Proteins. Kombinieren Sie Vollkorngetreide mit Hülsenfrüchten (z. B. als Linsengemüse mit Vollkornreis) oder Kartoffeln mit Hülsenfrüchten (z. B. in einem serbischen Weiße Bohneneintopf)
- Verwenden Sie hochwertige Pflanzenöle wie Raps- und Walnussöl. Sie enthalten lebensnotwendige Omega-3-Fettsäuren.
- Der Calciumversorgung dienen dunkelgrüne Gemüsesorten wie Grünkohl und Brokkoli, Nüsse wie Haselnüsse und Paranüsse, Tofu, calciumreiche Mineralwässer (> 150 mg Ca/L) und mit Calcium angereicherte Lebensmittel.
- Essen Sie eisenreiche Lebensmittel wie Vollkorngetreide, grünes Blattgemüse und Hülsenfrüchte am besten zusammen mit frischem Obst oder Saft (z. B. Haferflocken mit frischem Obst oder Blattsalat mit Zitronendressing). Das darin enthaltene Vitamin C fördert die Eisenaufnahme im Körper.
- Zur Jodversorgung salzen Sie mit fluoridiertem Jodsalz oder verwenden Sie mit Algen angereichertes Meersalz mit definiertem Jodgehalt. Gegebenenfalls muss nach ärztlicher Rücksprache ein Jod-Präparat eingenommen werden.
- Die Sauerteiggärung und Keimung von Vollkorn und Hülsenfrüchten verbessert die Bioverfügbarkeit von Vitaminen und Mineralstoffen unter anderem von Zink.
- Als Veganer müssen Sie dauerhaft ein Vitamin B₁₂ Präparat einnehmen und die Versorgung regelmäßig ärztlich überprüfen lassen.



Vollkornpasta mit Kichererbsen

Rezept für 4 Portionen

300 g Vollkornnudeln	1 TL Paprika edelsüß
1 Zwiebel	2 EL Gemüsebrühe
2 Karotten	1 große Dose Kichererbsen
1 Zehe Knoblauch	(ca. 480 g abgetropft)
2 EL Raps- oder Olivenöl	Salz, Pfeffer
800 g passierte/geschälte Tomaten	

Nudeln nach Packungsangabe kochen.

Zwiebeln, Karotten, Knoblauch schälen und grob hacken. Öl in einem Topf heiß werden lassen und Gemüsemischung darin andünsten. Geschälte Tomaten, Paprikapulver und Gemüsebrühe zum Gemüse geben. Nach 10 Minuten die Soße fein pürieren. Abgetropfte Kichererbsen in die Soße geben und noch mal kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Nudeln darin schwenken.

Weitere Informationen zu geprüften IN FORM-Rezepten finden Sie im Internet unter www.dge.de/service/gepruefte-in-form-rezepte.

Impressum

Herausgeber: Deutsche
Gesellschaft für Ernährung e. V.
Godesberger Allee 18, 53175 Bonn
www.dge.de
Bildnachweis: © fotolia.com:
iMarzi, Photographee.eu, Kurhan,
Giuseppe Porzani

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages