

Vitalstoff Journal

Unser neues Produkt „Vitamine für Veganer“ – auch für Vegetarier! (2)

Liebe Leserinnen und Leser,



Die vegetarische Ernährungsweise, insbesondere aber die Entscheidung vegan zu leben erfordert ein enormes Ernährungswissen, denn durch den völligen Verzicht auf tierische Lebensmittel können bei ungünstiger Lebensmittelauswahl Nährstoffmängel entstehen.

Heute bekommen Sie Teil 2 unserer Beschreibung des neuen Produkts.

Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren gehören zu den essentiellen Fettsäuren. Das bedeutet, dass sie von unserem Körper nicht hergestellt werden können und deshalb in ausreichender Menge Bestandteil der täglichen Ernährung sein sollten. Omega-3-Fettsäuren sind nicht nur für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen wichtig, sondern üben auch im Erwachsenenalter zahlreiche, indirekte und direkte, gesundheitsfördernde Wirkungen aus.

Eine an Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA) reiche Ernährung kann u.a.:

- Den Blutdruck bei erhöhten Werten senken
- Die Blutfette positiv beeinflussen
- Die Durchblutung fördern
- Die Gehirnfunktion positiv beeinflussen
- Entzündungsprozesse positiv beeinflussen

Die drei wichtigsten Omega-3-Fettsäuren sind:

- Alpha-Linolensäure (ALA)
- Eicosapentaensäure (EPA) und
- Docosahexaensäure (DHA)

Die physiologisch aktivsten Omega-3-Fettsäuren, Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA), sind in Algen, **Krill** und fetten Seefischen (zum Beispiel Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch) enthalten. Die in pflanzlichen Fetten und Ölen vorkommende

Alpha-Linolensäure (ALA) ist eine Art "Vorstufe", aus der im Körper die biologisch aktiveren Fettsäuren EPA und DHA gebildet werden können. Die Umwandlungsrate ist jedoch mit ca. 5 % sehr gering und sinkt, je mehr Omega-6-Fettsäuren (Linolsäure) Bestandteil der täglichen Ernährung sind. Der Grund dafür ist die Konkurrenz der Alpha-Linolensäure (Omega-3-Fettsäure) und der Linolsäure (Omega-6-Fettsäure) um dasselbe Enzym (Delta-6-Desaturase).

Die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren ist bei Veganern und Vegetariern, sowie Mischköstlern in etwa gleich. Durch pflanzliche Lebensmittel werden jedoch wesentlich höhere Mengen an Omega-6-Fettsäuren aufgenommen, was die Umwandlung der Alpha-Linolensäure in die biologisch aktivere EPA blockiert, sodass das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren bei Veganern etwa 14-20:1 und bei Lakto-(Ovo-)Vegetariern etwa 10-16:1 beträgt (Mischköstler < 10:1).

Empfehlenswert ist daher eine Reduzierung des Omega-6-Fettsäure Anteils in der Nahrung zu Gunsten der Omega-3-Fettsäuren. Die richtige Auswahl pflanzlicher Öle trägt entscheidend dazu bei. Den mit Abstand höchsten relativen Anteil an Omega-3-Fettsäuren enthält Leinöl mit einem Verhältnis von Omega-6-Fettsäuren zu Omega-3-Fettsäuren von etwa 1:3. Es enthält somit als eines der wenigen Speiseöle mehr Omega-3-Fettsäuren als Omega-6-Fettsäuren. Weitere Speiseöle mit hohem relativen Omega-3-Fettsäure-Gehalt sind Rapsöl (2:1), Hanföl (3:1), Walnuss-, Weizenkeim- und Sojaöl (6:1) sowie Olivenöl (8:1). Maiskeimöl weist hingegen ein Verhältnis von ca. 50:1 auf, Sonnenblumenöl 120:1 und Distelöl 150:1.

Möglich ist auch die gezielte Einnahme von EPA- und/ oder DHA-Präparaten.

Die Aktivität der Delta-6-Desaturase kann außerdem durch Vitamin B und C, **Magnesium** und **Zink** unterstützt werden.

Eisen

Eisen ist besonders für den Sauerstofftransport in den roten Blutkörperchen wichtig, aber auch für die Energiegewinnung und die Immunabwehr. Eine Vielzahl an pflanzlichen Lebensmitteln enthalten **Eisen**, wie z. B. Vollgetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Ölsamen. Bei **Eisen** ist jedoch nicht nur die reine Menge ausschlaggebend, sondern ebenfalls, wie gut das in einem Lebensmittel enthaltene **Eisen** vom Körper überhaupt aufgenommen werden kann. **Eisen** aus Pflanzen wird schlechter aufgenommen als **Eisen** aus tierischen Produkten (Fleisch).

Phytate im Getreide hemmen die Eisenaufnahme. Phytinsäure dient Pflanzen als Phosphorspeicher. Die höchsten Mengen finden sich in Getreiden, Hülsenfrüchten aber auch Nüssen. Phytinsäure kann **Mineralstoffe** wie **Calcium** und **Magnesium**, insbesondere aber **Eisen** und **Zink**, un- bzw. schwerlöslich binden. Durch diese Phytate stehen die **Mineralstoffe** dem Körper dann nicht mehr zur Verfügung. Phytinsäure blockiert auch die Verdauungsenzyme **Pepsin** und Trypsin. Diese benötigt der Mensch zur Verdauung von Proteinen. Das Einweichen der Lebensmittel in Wasser, oder Essig reduziert den Phytinsäuregehalt, ebenso das Rösten und Kochen. Gekeimtes Getreide hat weniger Phytinsäure. Auch die Zubereitungsart von Brot hat Auswirkungen auf den Phytinsäuregehalt. So baut die Sauerteigherstellung Phytinsäure ab, Hefe nicht.

Somit wird durch das Keimen von Getreidekörnern, auch von Bohnen und Samenfrüchte, sowie Säuern von Brotteigen die **Eisen**-Verfügbarkeit verbessert. Auch **Vitamin C** fördert die **Eisen**-Nutzung. Durch die richtige Zubereitung der Lebensmittel und auch entsprechende Lebensmittelkombinationen kann die Eisenaufnahme gefördert werden. Z.B. Orangensaft zum

Müsli oder Salat zum Vollkornbrot.

Zwar tritt eine **Eisen**-Mangel-Anämie bei Vegetariern genauso häufig auf wie bei Mischköstlern, trotzdem wird von einem erhöhten Bedarf von Vegetariern um den Faktor 1,8 ausgegangen.

Zink

Zink ist ein Spurenelement, das u. a. eine wichtige Rolle im Stoffwechsel, beim Säure-Basen-Haushalt, der Immunabwehr sowie bei Zellwachstum und Wundheilung spielt. Ein Mangel kann aufgrund der vielfältigen Wirkungsweise zahlreiche Stoffwechselfvorgänge beeinträchtigen. Während ein schwerer Mangel in Industrieländern kaum vorkommt, tritt ein leichter Zinkmangel häufiger auf. Kinder und Jugendliche sowie insbesondere Schwangere, Stillende und Ältere sollten auf eine ausreichende Versorgung achten. Studien konnten bei erwachsenen Vegetariern und Veganern kein größeres Risiko für einen Zinkmangel als bei Mischköstlern finden. Zwar war die Zinkaufnahme geringer, die Zinkwerte im Blut jedoch im Durchschnitt ausreichend. **Zink** ist u.a. in Vollkorngetreide, Nüssen und Hülsenfrüchten enthalten. Werden viele phytatreiche Lebensmittel verzehrt, kann sich der Bedarf allerdings erhöhen. In gekeimten Bohnen und gekeimtem Getreide sowie in gesäuertem Brot ist **Zink** besser verfügbar, da es weniger an Phytat gebunden vorliegt.

Calcium

Der Mineralstoff **Calcium** baut Knochen und Zähne auf, ist wichtig für die Blutgerinnung und sorgt für die Erregbarkeit von Nerven und Muskeln. Der Calciumbedarf wird zu einem großen Teil über Milch und Milchprodukte gedeckt, aber auch calciumreiche Mineralwasser und pflanzliche Lebensmittel tragen zur Versorgung bei.

Die Calciumaufnahme wird durch unterschiedliche Faktoren beeinflusst, die dafür sorgen, dass die Calciumversorgung unzureichend sein kann. Insbesondere die westlichen Ernährungsgewohnheiten spielen eine Rolle. Mit steigender Zufuhr von tierischem Protein steigt die Calciumausscheidung. Ebenso führt ein hoher Salzkonsum zu vermehrten Calciumverlusten. Aber auch die Bioverfügbarkeit von **Calcium** aus pflanzlichen Lebensmitteln wird durch Substanzen wie Phytinsäure (z.B. Getreide) und Oxalsäure beeinflusst. Besonders reich an Oxalsäure sind Spinat, Rote Bete, Mangold und Rhabarber.

Ovo-Lakto-Vegetarier sind oft besser mit **Calcium** versorgt als Mischköstler. Veganer hingegen zeigen oft eine unzureichende Calciumversorgung. Sie sollten unbedingt auf eine ausreichende **Calcium**-Zufuhr achten. Da **Calcium** aus Mineralwasser nur zu ca. 30 % vom Körper aufgenommen werden kann und zu 50-60 % aus oxalatarmem Gemüse, wie Grünkohl oder Brokkoli, ist es insbesondere für Veganer wichtig, auf die Zusammenstellung der Lebensmittel zu achten.

NTP82: Vitamine für Veganer - Preis: 24,90 €

Die vegetarische Ernährungsweise, insbesondere aber die Entscheidung vegan zu leben erfordert ein enormes Ernährungswissen, denn durch den völligen Verzicht auf tierische Lebensmittel können bei ungünstiger Lebensmittelauswahl Nährstoffmängel entstehen.

Als mögliche kritische Nährstoffe infolge eines Verzichts tierischer Lebensmittel gelten u.a. die in diesem Produkt enthaltene Omega-3-Fettsäure Docosahexaensäure, die **Vitamine Vitamin D, B2** und **B12**, sowie die **Mineralstoffe Eisen, Calcium** und **Zink**. Da **Vitamin B6** die Zinkaufnahme fördert und eine unzureichende **Vitamin B6** Versorgung den **Eisen-Status** und die **Vitamin B12-** und **Calciumaufnahme** vermindert, haben wir **Vitamin B6** ergänzt. **Vitamin K2** ist für die Einlagerung von **Calcium** in den Knochen wichtig und trägt so zur Erhaltung normaler Knochen bei.

für Veganer und Vegetarier im Online Shop von Nature

Power

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluellstrasse 13 | CH - 6072 Sachseln