

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/was-hilft-gegen-was/risikogruppen/naehrstoffempfehlungen-fuer-vegetarier-und-veganer/print.html>

Nährstoffempfehlungen für Vegetarier und Veganer

Vegetarismus ist ein Ausdruck für Ernährungsweisen

Während Hunderttausenden von Jahren war der Mensch ein Sammler und Jäger, der sich vor allem von Früchten, Blättern, Wurzeln und Samen ernährte. Ab und zu, wenn die Jagd erfolgreich war, wurde der Speiseplan durch Fleisch ergänzt. Pflanzliche Nahrung hat eine geringe Energiedichte, d.h. sie beinhaltet wenig Kalorien gemessen an ihrer Größe. Um auf 2500 Kalorien (ungefährer täglicher Bedarf eines aktiven Erwachsenen) zu kommen, müssten pro Tag also rund 7-8 kg Früchte, Blätter und Wurzeln verspeist werden, wenn keine andere Nahrung aufgenommen wird. Daher ist der gelegentliche Konsum von Fleisch - das eine konzentrierte Form von Energie, Mineralien und Eiweiß ist - für unsere Entwicklung von offensichtlichem Vorteil.

- Vegan: gar keine Nährstoffe tierischen Ursprungs
- Lacto-vegetarisch: auf pflanzlicher Basis inklusive Milchprodukte
- Lacto-ovovegetarisch: auf pflanzlicher Basis jedoch inklusive Milchprodukten und Eiern.

Obwohl Fleisch eine hohe Konzentration an Energie, Eiweiß, Eisen und Zink vorweist, ist es für die menschliche Ernährung kein unbedingt notwendiger Bestandteil. Sowohl Lacto-Ovovegetarier als auch Veganer können sich optimal ernähren, wenn die Nahrung sorgfältig ausgewählt wird. Veganer müssen jedoch speziell vorsichtig sein, wenn sie ihren Menüplan zusammenstellen, da die Möglichkeit besteht, nicht genügend Mikronährstoffe aufzunehmen.

Mögliche Mangelerscheinungen rein vegetarischer Ernährung: Vitamine

Die Vitamine B12 und D kommen ausschließlich in tierischen Produkten vor. Ein Vitamin-B12-Mangel kann Blutarmut und degenerierende Änderungen des Nervensystems zur Folge haben. In der Vergangenheit wurden verschiedene vegetarische Nahrungsmittel (z.B. Miso, Tempeh, Algen und Spirulina) als Vitamin-B12-Quelle empfohlen. Diese weisen jedoch nur einzelne Verbindungen auf, die dem Vitamin B12 ähnlich sind, jedoch nie in dessen aktive Form umgewandelt werden können.

Strikte vegane Ernährung muss unbedingt durch ein Vitamin B12-Supplement oder durch pflanzliche Nährstoffe, dem das Vitamin zugeführt wurde (z.B. Sojamilch oder Tofu) ergänzt werden.

Vitamin D wird zur Regulierung des Calciumspiegels in Blut und Gewebe benötigt. Ein Mangel an Vitamin D kann zu Wachstumsproblemen bei Kindern führen. Man braucht jedoch nur kleine Mengen von diesem Vitamin; kombiniert mit ausreichender Sonnenbestrahlung ist der Körper fähig, Vitamin D zu synthetisieren. Personen jedoch, die in nördlichen Gegenden leben, mit langen, dunklen Wintern, oder die sich nicht genügend lange dem Sonnenlicht aussetzen können, würden von einem Vitamin D-Supplement profitieren.

Mögliche Mangelerscheinungen rein vegetarischer Ernährung: Mineralien

Fleisch, Milch und Eier sind unsere Hauptlieferanten von Eisen, Zink und Calcium. Obwohl auch einige pflanzliche Nährstoffe diese Mineralien enthalten, werden diese im Vergleich zu denen in Fleisch und Milchprodukten sehr schlecht aufgenommen. Vergleicht man beispielsweise eine Portion Linsen mit einer Portion Kalbfleisch, beinhalten zwar beide in etwa gleichviel Eisen; der Körper bezieht jedoch ungefähr 5 mal mehr Eisen aus dem Fleisch als aus den Linsen. Vor allem Frauen, die

einen hohen Bedarf an Calcium und Eisen haben, müssen bei der Zusammenstellung ihres Speiseplans sehr umsichtig vorgehen, damit sie keine Mängel entwickeln.

Eine einfache und wirkungsvolle Maßnahme um die Eisen- und Kalziumaufnahme zu erhöhen ist eine Vitamin C-Ergänzung der Nahrung oder ein großes Glas Orangensaft mit jeder Mahlzeit. Mit Vitamin C können nicht nur die hemmenden Faktoren in der pflanzlichen Eisenaufnahme überbrückt werden, sondern man kann die verwertbare Eisenmenge sogar verdoppeln oder verdreifachen.

Ist vegetarische Ernährung gesünder?

Während Zeiten eines erhöhten Nährstoffbedarfs kann eine rein vegane Ernährung zum Problem werden. Im Verlauf einer Schwangerschaft und der Stillzeit zum Beispiel, ist der Bedarf an Eisen, Zink und Calcium zu hoch, als dass er durch eine vegane Ernährung gedeckt werden könnte. Da diese Mineralien für das heranwachsende Kind lebenswichtig sind, wird die Einnahme eines Multimineral-Supplement empfohlen. Weiter sind Kinder unter 5 Jahren mit einer rein veganen Ernährung oft unterversorgt. Sie wachsen nicht so schnell wie Kinder, die eine abwechslungsreichere Ernährung haben und laufen Gefahr eine Rachitis und Blutarmut mangels Vitamin D zu entwickeln.

Für Vegetarier ist die Abwechslung der Grundstein einer gesunden Ernährung. Um alle wichtigen Nährstoffe aufzunehmen, ist ein großes Sortiment an Früchten, Gemüse, Nüssen, Körnern, Hülsenfrüchten, Vollkorngetreiden und Sojaprodukten unerlässlich. Wichtig ist auch, die pflanzlichen Nährstoffe nach dem Kriterium der Herkunft auszusuchen. Nur Produkte, die sorgfältig aufgezogen und gelagert werden, können ihre gesamten Nährstoffe bewahren. In den Industriegärtnereien wird mit Pestiziden gespritzt. Es steht auch fest, dass die Böden immer mehr ausgelaugt werden, so dass wertvolle Mineralstoffe, wie zum Beispiel Zink, mehr und mehr in der Ernährung mangeln, was durch Nahrungsergänzungen ausgeglichen werden sollte.

Welches sind die gesundheitlichen Vorteile einer vegetarischen oder halb-vegetarischen Ernährung? Studien zeigen, dass Vegetarier einem kleineren Herzinfarkt- und Diabetesrisiko ausgesetzt sind. Auch Bluthochdruck, Fettleibigkeit und hoher Cholesterinspiegel kommen bei Vegetariern viel seltener vor. Eine vegetarische Ernährung reduziert Verdauungsstörungen, Verstopfungen, Gallenblasenerkrankungen sowie Dickdarmkrebs.

Nährstoffempfehlungen für Vegetarier und Veganer

Zum allgemeinen Ausgleich: Vitamin D, Vitamin B12 und andere *essentielle Mikronährstoffe*

Strikte vegane Ernährung muss durch *Vitamin B12* als Nahrungsergänzung komplettiert werden.

Personen, die sich nicht genügend lange dem Sonnenlicht aussetzen können, würden von einem *Vitamin D-Supplement* profitieren.

Extra Eisen, Calcium und Zink: Eine einfache Maßnahme, um die Eisen-, Zink- und Calciumaufnahme zu erhöhen, ist ein *Multi-Mineralien-Präparat*.

Es gibt inzwischen fertige Kombinationspräparate speziell für Vegetarier und Veganer.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen
https://www.naturepower.de/index.php?id=1061](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)