

Vegane Ernährung – Wie erhalte ich bei einer veganen Ernährung alle wichtigen Nährstoffe?



Definition: Unter einer veganen Ernährung versteht man eine Ernährungsweise, bei der auf tierische Produkte (Milch, Eier, Fleisch,...) verzichtet wird. Meist geschieht dies aus Tierschutzgründen aber auch aus gesundheitlichen Gründen oder dem Klimaschutz zuliebe. Oft besteht bei einer rein pflanzlichen Ernährung die Sorge, nicht alle wichtigen Nährstoffe durch Pflanzen beziehen zu können und damit eingehende Mängel zu erhalten. Es ist jedoch auch möglich bei einer pflanzlichen Ernährung alle wichtigen Nährstoffe zu bekommen wie folgende Beispiele zeigen.

Empfehlungen:

- **Eisen** – viel Eisen lässt sich zum Beispiel in Kürbiskernen mit 12,5mg Eisen / 100g nachweisen, in Sesam mit 10mg Eisen / 100g und in Hanfsamen (geschält) mit 9,6mg Eisen / 100g.
- **Kalzium** – reich an Kalzium sind insbesondere Sesamsamen mit 783mg Calcium / 100g, außerdem Brennnesseln mit 713mg Calcium / 100g und Chiasamen mit 631mg Calcium / 100g.
- **Proteine** – Hohe Proteingehalte lassen sich beispielsweise in Kürbiskernen mit 35g Protein / 100g finden, in Hanfsamen (geschält) mit 30g Protein / 100g sowie in Erdnüssen mit 25g Protein / 100g.
- **Zink** – die besten Zinkquellen findet man in Sesam mit 7,7mg Zink / 100g, in Kürbiskernen mit 6,5mg Zink / 100g sowie in Sonnenblumenkernen mit 5,7mg Zink / 100g.
- **Selen** – Einen hohen Selengehalt weisen Paranüsse mit 640 Mikrogramm Selen / 100g auf oder auch Steinpilze (frisch) mit 187 Mikrogramm Selen / 100g auf.
- **Vitamin-C** – Den höchsten Vitamin-C-Gehalt findet man in roter Paprika mit 140mg Vitamin C / 100g, danach in grüner Paprika mit 115mg Vitamin-C / 100g gefolgt von Rosenkohl mit 112mg Vitamin-C / 100g.
- **Omega-3-Fettsäuren** – Es ist richtig, dass Fische viel Omega 3 enthalten. Dieses erhalten sie jedoch durch den Verzehr von Algen, die von Natur aus Omega-3-Fettsäuren enthalten und sich durch die Nahrungskette in den Fischen anlagert. Auch durch Mikroalgen lassen sich Algenöle gewinnen, welche eine gute und schadstofffreie Alternative zu Fisch/Fischöl darstellen.
- **Jod** – Auch Jod kann man durch das Verzehren von Algen gewinnen. Es reicht beispielsweise schon weniger als 1g getrocknete, pulverisierte Wakame-Alge zur Deckung des Tagesbedarfs. Algen enthalten neben Jod auch viele weitere Mineralstoffe und Vitamine.
- **Vitamin B12** – Es stimmt, dass Vitamin B12 vor allem in Fisch, Fleisch, Eiern, etc. zu finden ist. Jedoch ist dies kein Bestandteil der Nahrungsmittel, da Vitamin B12 von Bakterien gebildet wird, welche die Tiere über ihr Futter aufnehmen und sich so in ihnen anlagert. Laut Untersuchungen scheint es, als könnte man Vitamin B12 durch die Alge Chlorella in relevanten Mengen beziehen. Da dies jedoch noch nicht ausreichend untersucht ist, gelten Nahrungsergänzungsmittel noch als die sichere Form.

Anmerkung: Bei Eisen, Kalzium, Proteine, Zink, Selen und Vitamin-C ist nur eine Auswahl der zwei bis drei Nahrungsmitteln mit den höchsten Werten dargestellt.

Quellen:

-Deutschland is(s)t vegan, Niko Rittenau & Friends – Das 1x1 der veganen Ernährung,

<https://www.nikorittenau.com/wp-content/uploads/2018/03/niko-rittenau-and-friends-ebook.pdf>

-Vegan – Klischee Ade! Von Niko Rittenau, 2019, Mainz, https://www.instagram.com/niko_rittenau/

