

Vegan

leicht gemacht



POSTER
MIT ALLTAGS-
TIPPS

WER SICH VEGAN ERNÄHRT...

...nimmt nur pflanzliche Lebensmittel zu sich. Fleisch, Milchprodukte, Fisch und Eier werden bewusst weggelassen. Neben ethischen Gründen spielen auch ökologische und gesundheitliche Überlegungen eine Rolle.

Eine bedarfsdeckende vegane Ernährung ist möglich, erfordert aber ein umfassendes Wissen, eine gute Planung und das Beachten einiger wichtiger Punkte. Die im Folgenden aufgeführten Nährstoffe können bei einer veganen Ernährung kritisch sein.

Proteine

Proteine bestehen aus bis zu 20 verschiedenen Aminosäuren. Diese kleinsten Bausteine der Proteine werden für viele lebenswichtige Vorgänge im Körper benötigt. Abhängig von ihrer Aminosäure-Zusammensetzung können Proteine besser oder schlechter für den Aufbau von

Körperzellen genutzt werden. Tierisches Protein hat eine hohe Qualität, denn es ähnelt in seiner Zusammensetzung stark dem menschlichen Körperprotein. Pflanzliche Proteine haben, mit Ausnahme von Soja, eine niedrigere Qualität. Um den Bedarf an allen wichtigen

Wo steckt wie viel Protein drin?



Aminosäuren ausreichend zu decken, sollten die verschiedenen pflanzlichen Proteinquellen sehr abwechslungsreich gewählt werden. Empfohlen wird eine tägliche Zufuhr von mindestens 0,8 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht. Bei einem Gewicht von 70 kg entspricht das mindestens 56 g Protein.

Empfehlung

Verzehren Sie über den Tag verteilt vielfältige pflanzliche Proteinquellen wie Soja, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Kartoffeln und Nüsse.

Eisen

Eisen ist ein Bestandteil der roten Blutzellen. Pflanzliches Eisen kann vom Darm weniger gut aufgenommen werden als Eisen aus tierischen Produkten. Bei einer abwechslungsreichen veganen Ernährung kann die empfohlene Zufuhr in der Regel aber erreicht werden. Eine Eisenmangelanämie (Blutarmut) kommt in Studien bei VeganerInnen nicht häufiger vor, manchmal finden sich jedoch tiefere Eisenspeicherwerte (Ferritin). Es ist also sinnvoll, gezielt eisenreiche Nahrungsmittel in den Alltag einzubauen.

Empfehlung

Essen Sie regelmässig eisenreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Tofu, grünes Blattgemüse, Nüsse und Hülsenfrüchte. Vitamin-C-reiche Lebensmittel wie Peperoni, Orangensaft oder Erdbeeren fördern die Eisenaufnahme.

Calcium

Calcium wird in unseren Knochen gebunden und verleiht ihnen Stabilität. Nicht alle VeganerInnen erreichen in Studien die empfohlene Zufuhrsmenge von täglich 800 mg. Es empfiehlt sich daher, die tägliche Calciumeinnahme im Blick zu haben.

Empfehlung

Wählen Sie bei pflanzlichen Milchalternativen die calciumangereicherte Variante. Der Calciumversorgung dienen zudem dunkelgrüne Gemüsesorten wie Grünkohl und Brokkoli sowie Nüsse, z. B. Haselnüsse und Paranüsse. Calciumreiches Mineralwasser sollte bevorzugt werden, z. B. Swiss Alpina, Contrex, Eptinger.





Vitamin B₁₂

Ein besonderes Augenmerk muss in der veganen Ernährung auf das Vitamin B₁₂ gelegt werden, denn es ist in pflanzlichen Lebensmitteln nicht enthalten. Es erfüllt wichtige Funktionen für das Nervensystem und kann nur durch die regelmässige Einnahme eines B₁₂-Nahrungsergänzungsmittels gedeckt werden.

Jod

Jodmangel war lange ein globales Problem, das durch die Jodanreicherung des Kochsalzes bekämpft werden konnte.

Empfehlung

Verwenden Sie jodiertes Kochsalz und bevorzugen Sie Brot mit jodiertem Salz.

Omega-3-Fettsäuren

Die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA tragen im Körper zu vielen wichtigen Funktionen wie der Aufrechterhaltung einer normalen Herzfunktion bei. Empfohlen wird eine tägliche Aufnahme von insgesamt 500 mg. Da sie hauptsächlich in fettem Seefisch enthalten sind, werden EPA und DHA bei veganer Ernährung kaum zugeführt. In begrenzter Menge können sie von unserem Körper aus der Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure umgewandelt werden.

Zink

Zink trägt unter anderem zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Empfehlung

Zinkreiche Nahrungsmittel wie Nüsse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte sollten in den Alltag eingebaut werden.

Empfehlung

Regelmässige Verwendung von Alpha-Linolensäure-reichen Ölen wie Raps-, Walnuss- oder Leinöl. Zur Deckung des Bedarfes an EPA und DHA sind zudem Mikroalgenöle in Form von Kapseln erhältlich.



Ärztliche Kontrollen

Gesundheitliche Probleme wie z. B. andauernde Müdigkeit, Appetitlosigkeit und depressive Verstimmungen können Anzeichen für einen Vitamin- oder Mineralstoffmangel sein. Wenn solche Symptome auftreten, sollte ein Arzt den Blutstatus kritischer Nährstoffe überprüfen. Bei einem festgestellten Mangel müssen die Ernährung angepasst und entsprechende Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden.



ABWECHSLUNGSREICH UND AUSGEWOGEN

Eine ausgewogene pflanzenbetonte Ernährung hat bewiesenermassen einen positiven Einfluss auf die Gesundheit.

Aber auch hier ist es wichtig, sich ausgewogen und abwechslungsreich zu ernähren, um den Nährstoffbedarf zu decken. Die Basis dafür stellen saisonale Gemüse und Früchte sowie Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Vollkornprodukte, Nüsse und Samen dar. Daneben ist eine abwechslungsreiche Auswahl der Proteinquellen sehr wichtig. Hochwertige Pflanzenöle wie Rapsöl sollten regelmässig verwendet werden.

WIE EIN TAG AUSSEHEN KANN

FRÜHSTÜCK

Veganes **Birchermüesli**

ZNÜNI

1 Glas **Sojadrink** mit Caotina noir

1 Handvoll **Mandeln**
und **getrocknete Aprikosen**

MITTAGESSEN

Ratatouille mit Kichererbsen

ZVIERI

Gemüestängeli mit
Hummus oder Kräuterdip

ABENDESSEN

Seitan-Plätzli mit Linsen, frischer
Blattsalat mit saisonalem Gemüse

CALCIUM

Calciumreiche Lebensmittel
wählen: **angereicherte pflanzliche
Milchalternativen, dunkelgrüne
Gemüsesorten, Nüsse**

CALCIUMREICHES
**MINERAL-
WASSER**
TRINKEN
(MEHR ALS
150 MILLIGRAMM
PRO LITER)

**VITAMIN-B12-
SUPPLEMENT NICHT
VERGESSEN**

**ISS
SAISONAL
UND
BUNT**

VEGAN LEICHT GEMACHT

PROTEIN

Vielfältige pflanzliche
Proteinquellen über den
Tag verteilt: **Soja, Hülsen-
früchte, Vollkorngetreide,
Seitan, Kartoffeln, Nüsse**

EISEN

Regelmässig eisen-
reiche Lebensmittel:
**Vollkornprodukte, Tofu,
grünes Blattgemüse,
Nüsse, Hülsenfrüchte**

WIRD BESSER AUFGENOMMEN
IN KOMBINATION MIT
**VITAMIN-C-REICHEN
LEBENSMITTELEN**

VEGANES BIRCHERMÜESLI

15 MIN. 12 STD. 15 MIN. 402 KCAL
AKTIVE ZEIT GESAMTZEIT PRO PERSON



DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Müesli

- 180 g** grobe Vollkorn-Haferflocken
- 1** Apfel, gerieben
- 2 ½ dl** Mandeldrink
- 200 g** Soja Dessert nature
- 25 g** Rosinen
- 1 EL** Baumnüsse, gehackt
- 2 EL** Mandelblättchen
- 1 EL** Rohrzucker
- 1 EL** Ahornsirup
- 1 EL** Orangensaft

Toppings

- 50 g** Himbeeren
- 50 g** Heidelbeeren
- 50 g** Erdbeeren, halbiert
- 1** Banane, in Scheiben
- 50 g** Granatapfelkerne
- 1 TL** Kokosraspel
- 1 TL** Chia-Samen
- 1 EL** Nussmischung, gehackt

UND SO WIRDS GEMACHT

Müesli

Alle Zutaten verrühren, zugedeckt über
Nacht kühl stellen.

Toppings

Müesli in Schalen anrichten, mit
Beeren, Bananen und den restlichen
Zutaten verzieren.

Tipp: Das Müesli ist auch zum Tiefkühlen
geeignet. Frieren Sie einzelne Portionen
in Beuteln ein und nehmen Sie sie am
Abend vorher heraus und lassen Sie das
Müesli im Kühlschrank auftauen.

Ein Rezept von
FOOBY
WE LOVE FOOD

WEITERE
VEGANE REZEPTE AUF
FOOBY.CH/VEGAN

Herausgegeben in
Zusammenarbeit mit:



Vegane Gesellschaft
Schweiz



Wissenshungrig?

Spannende Infos rund um eine ausgewogene Ernährung, Unverträglichkeiten und Allergien sowie die Anmeldemöglichkeit für unseren Ernährungsnewsletter finden Sie unter

www.coop.ch/gesundessen

Information / Kontakt / Bestellung

Coop Info Service

Postfach 2550

4002 Basel

Telefon 0848 888 444

www.coop.ch

Dieser Informationsflyer wurde herausgegeben in Zusammenarbeit mit der Veganen Gesellschaft Schweiz.

Weitere Informationen

zur veganen Ernährung, kritischen Nährstoffen und weitere praktische Tipps finden Sie bei der Veganen Gesellschaft Schweiz: www.vegan.ch