Potenziell Kritische Nährstoffe

bei einer veganen Ernährung

VEGANE ERNÄHRUNGSBERATUNG

© veganhappiness.ch

Potenziell Kritische Nährstoffe

bei einer veganen Ernährung

Diese Übersicht über die potenziell kritischen Nährstoffe, bei einer veganen Ernährung, hilft Dir, einen ersten Überblick zu erhalten.

Einiges hast Du vielleicht schon gehört und Anderes ist neu.

Es geht nicht darum, dass Du nun sofort alles wissen, berücksichtigen und umsetzen musst.

Step by Step und immer so, dass es einfach möglich ist.
Denn essen soll leicht sein und Spass machen!

Am Schluss findest Du den Link zum ausführlicheren Nährstoff-Guide, falls Du Dein Wissen vertiefen möchtest.

Viel Spass mit den Nährstoffen!

Vegane Herzensgrüsse

Natascha

© veganhappiness.ch

Potenziell Kritische Nährstoffe

bei einer veganen Ernährung

Eisen

Eisen ist weltweit der häufigste Mangelnährstoff.

Jod

Auch Jod ist ein weltweites Problem.

Vitamin D

Vitamin D wird unter der Einwirkung von Sonnenlicht (UV-Strahlung) in unserer Haut vom Körper synthetisiert.

Zink

Zink aus pflanzlichen Lebensmitteln kann schlechter vom Körper aufgenommen, als Zink aus tierischen Lebensmitteln.

Omega 3

Omega 3 (entzündungshemmend) muss in einem ausgewogenen Verhältnis zu Omega 6 aufgenommen werden.

Vitamin B12

Das Vitamin B12 ist lebensnotwendig für das Blut und das Nervensystem.

Calcium

Calcium wird im Zusammenhang mit Vitamin D aufgenommen.

Vitamin B2 (Riboflavin)

Durch eine vollwertige Kost mit Vollkornprodukten, Nüssen und naturbelassenen Lebensmitteln kann der Bedarf gedeckt werden.

Selen

Der Selengehalt in Lebensmitteln hängt vom Selengehalt im Boden ab und variert deshalb stark.

Protein

In unserer Gesellschaft konsumieren die Menschen eher zu viel als zu wenig Protein.

© veganhappiness.ch

Spurenelement

Eisen

Funktion

Zu den Funktionen in Deinem Körper gehören:

- Transport und Speicherung von Sauerstoff
- Synthese der DNA (Erbsubstanz)
- Immunsystem zur Abwehr von z.B. Bakterien

Info & Vorkommen

Durch Vitamin C kann die Eisen-Aufnahme um das
3 bis 4-fache gesteigert werden!

Eisen Quellen sind zum Beispiel:

- **Hülsenfrüchte:** Linsen, Bohnen (Mungo-, Soja-, weiße Bohnen und daraus produzierte Erzeugnisse, wie z. B. Tofu), Kichererbsen, etc.

- **Nüsse und Ölsaaten:** Kürbiskerne, Sesam (bzw. Tahina), Leinsamen, Pistazien,
  Sonnenblumenkerne, etc.

- **Getreide und Pseudogetreide:** Amaranth, Quinoa, Hirse (Korn), Hafer (Korn), Dinkel und Grünkern (Korn), Naturreis, etc.

Wichtig

Es gibt Lebensmittel, welche die Eisenaufnahme im Körper hemmen.

Dazu gehören zum Beispiel:

- Tannine aus z.B. Kaffee, schwarzer/grüner Tee, Wein
- Calcium (-Supplemente)
- Sojaprotein

Lebensmittel, welche die Eisenaufnahme im Körper fördern sind:

- Vitamin C
- Fermentierte Produkte wie Miso oder Tempeh

© veganhappiness.ch

Spurenelement

Jod

Funktion

- Im Sekret von Schleimhäuten zum Schutz
- Zyklusabhängig in der Uterusschleimhaut
- Bestandteil der Schilddrüsenhormone

Info & Vorkommen

Ein grosser Teil der Böden auf der Erde sind jodarm.
Tierfutter wird deshalb ebenfalls mit Jod angereichert.

- Algen (nur Produkte mit angegebenem Jod-Wert konsumieren!)
- Jodsalz
- Trinkwasser

Wichtig

Trinkwasser mit höherem Härtegrad und Nitrat aus Nahrungsmitteln wie Spinat und Mangold können die Jodaufnahme hemmen.

Es ist notwendig, regelmässig Algen und Seetang in den Speiseplan zu integrieren. Z.B. Nori-Algen.

© veganhappiness.ch

Vitamin D

Funktion

- Knochen-Mineralisierung / Knochenaufbau
- Calcium-Homöostase
- Immunsystem

Info & Vorkommen

Vitamin D ist kein typisches Vitamin, da es vom Körper in der Haut durch Sonnenstrahlung gebildet werden kann.

Das Zusammenspiel von Vitamin D und Calcium wirkt sich positiv auf die Knochen-Mineralisierung aus.

Wichtig für die Produktion des Vitamin D ist:

- Fläche der Haut in der Sonne
- Hautfarbe (Pigmentierung) und -dicke
- Jahreszeit

Sonnenbad

- Frühling bis Herbst
- Hände, Gesicht, Teile von Armen und Beine
- 5 - 30 Minuten (je nach Hauttyp bzw. -pigmentierung und Tageszeit

Wichtig

Mögliche Mangelsymptome

Knochen- und Muskelschmerzen, eingeschränkte Mobilität, Knochenverformungen

© veganhappiness.ch

SPURENELEMENT

Zink

Funktion

Zink ist sehr vielseitig und übernimmt verschiedene Funktionen in verschiedenen Prozessen:

- DNA
- Wundheilung
- Knochenbildung

Info & Vorkommen

- Vollkornprodukte (Haferflocken)
- Getreidekeime/Weizenkeime
- Hülsenfrüchte (Linsen, Sojabohnen)

Wichtig

Mögliche Mangelsymptome
Gestörte Immunfunktion, Haarverlust, Dermatitits, chronische Durchfälle

Zink-Aufnahme hemmend:

- Phytate in Getreide, Hülsenfrüchten, Mais und Nüsse
- Ballaststoffe
- Tannine in Kaffee und schwarzem/grünem Tee

© veganhappiness.ch

FETTSÄURE

Omega 3

Funktion

Omega 3 Fettsäuren übernehmen verschiedene Funktionen:

- Bausteine der Zellmembran
- Entzündungsprozesse
- Energiegewinnung

Info & Vorkommen

In pflanzlichen Produkten kommt Omega 3 hauptsächlich als alpha-Linolensäure (ALA) vor.

Die Umwandlung zu den Fettsäuren EPA und DHA ist endogen möglich, die Umwandlungsrate aber limitiert.

Wichtig ist das Verhältnis von **5:1** von Omega-6 und Omega-3.

Omega 3-Vorkommen in Ölen / Samen:
- in pflanzlichen Produkten als alpha-Linolensäure
- Mikroalgenöl (DHA, EPA)

Relativ ausgewogenes Omega-3-6 Verhältnis:
- Leinsamen /-öl
- Hanfsamen /-öl

Höhere Konzentrationen an Omega-6 in:
- Sonnenblumenkernen /-öl
- Kürbiskernen /-öl

Wichtig

Mögliche Mangelsymptome

Zittern, Muskelschwäche, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen (z.B. bei Kindern mit ADHS), Wachstumsstörungen.

© veganhappiness.ch

Vitamin B12

Funktion

- Interaktion mit Folsäure
- Blutbildung
- Herstellung DNA (Wachstumsprozess, Schwangerschaft)

Info & Vorkommen

Nur Mikroorganismen sind in der Lage Vitamin B12 zu synthetisieren.
Zum Beispiel Bakterien im Erdboden und in unserer Darmflora und im Dickdarm. Dies hat für unsere Versorgung aber keinen Einfluss, da es in diesem Darm-Bereich keine Aufnahmekapazität gibt.

Pflanzliche Produkte enthalten kein B12 bzw. nur in Spuren.
Einige Algenarten enthalten B12.

Eine Supplementierung und regelmässige Überprüfung von B12 ist bei veganer Ernährung empfohlen.

Präparate sind erhältlich als:

- Tabletten / Kapseln
- Lutschtabletten
- Tropfen
- etc.

Wichtig

Mögliche Mangelsymptome

Ein Mangel kann u.a. zu einer Blutarmut führen, beeinträchtigt die Blutbildung (Blässe) und kann irreversible Schäden verursachen.

© veganhappiness.ch

MINERALSTOFF

Calcium

Funktion

- Knochenmineralisierung
- neuromuskuläre Erregbarkeit

Info & Vorkommen

Calcium stammt aus dem Boden und ist mengenmässig der wichtigste Mineralstoff im Körper.

Calcium-Lieferanten

- (Dunkel-) grüne (Blatt-) Gemüse wie Brokkoli, Grünkohl, Pak Choi, Rucola
- Hülsenfrüchte wie Kichererbsen oder Soja/-produkte
- Trockenfrüchte wie Feigen oder Datteln

Neben Calcium ist eine ausreichende Vitamin D Versorgung für die Knochengesundheit wichtig. Vitamin D reguliert den Calcium-Haushalt und beeinflusst die Aufnahme im Darm.

Wichtig

Mögliche Mangelsymptome
Knochenabbau, Knochenschwund, Muskelfunktionsstörungen

Calcium-Aufnahme hemmend:

- Tannine in Kaffee, schwarzem oder grünem Tee
- Vitamin D Mangel

Calcium-Aufnahme fördernd:

- Vitamin D
- Aminosäuren Lysin und Arginin

Zur Optimierung sollte die Calcium-Aufnahme über mehrere Mahlzeiten über den Tag verteilt erfolgen.

© veganhappiness.ch

WASSERLÖSLICHE VITAMINE

Vitamin B2

Funktion

- Energiegewinnung
- Immunabwehr
- Antioxidative Wirkung

Info & Vorkommen

- Ölsamen
- Nüsse
- Hülsenfrüchte
- verschiedene Gemüsearten (Brokkoli, Grünkohl)
- Vollkorngetreide
- angereicherte Produkte

Grössere Mengen in:

- Tempeh
- Pilzen
- Mandeln
- Hefeflocken

Wichtig

Ein Mangel kommt in der Regel nicht isoliert vor, sondern in Kombination mit Mängeln an anderen B-Vitaminen (B1, B6, Folsäure) und Protein.

© veganhappiness.ch

SPURENELEMENT

Selen

Funktion

- Entgiftungsfunktion
- Immunsystem
- Antikanzerogene Wirkung wird diskutiert

Info & Vorkommen

Der Selengehalt in den Lebensmitteln ist abhängig vom Selengehalt im Boden. Europäische Böden sind selenarm.

- Paranüsse aus tropischem Anbau (max. 1 pro Tag)
- Kohl- und Zwiebelgemüse (Weisskohl, Brokkoli, Zwiebelgewächse, Spargeln, Champignons)
- Hülsenfrüchte und Getreide

Wichtig

Überdosierung
Eine Überdosierung ist möglich über die Zufuhr von hohen Selenmengen mit der Nahrung oder über Präparate. Aber auch über eine beruflich bedingte Selenexposition (Elektronik, Glas- und Farbenindustrie).

© veganhappiness.ch

MAKRONÄHRSTOFF

Protein

Funktion

- Muskulatur
- Immunfunktion
- Antikörper

Info & Vorkommen

Unverträglichkeit
Löst keinen Immunprozess aus, aber kann eine Reaktion des Magen-Darm-Traktes durch Verdauungsprobleme wegen z.B. fehlendem Enzym verursachen.

Intoleranz
ggü Histamin führt zu allergieähnlichen Symptomen, es werden aber keine Antikörper ausgeschüttet.

Proteine werden im Magen-Darm-Trakt zerlegt und in kleinste Grundeinheiten – die Aminosäuren, zerlegt. Diese werden dann aufgenommen und zur Synthese körpereigener Proteine genutzt werden.

Gute pflanzliche Proteinquellen

- Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Sojabohnen, Getreide, Pseudogetreide (Quinoa, Buchweizen)
- Nüsse wie auch Samen (z.B. Hanf, Chia, Spirulina)
- Sprossen (z.B. Kresse)

Wichtig

Zu viel Protein
Säuglinge haben den höchsten Proteinbedarf. Der Rest ist tendenziell
eher überversorgt. Folgen können sein:

- Verdauungsstörungen
- Autoimmunerkrankungen
- Osteoporose

Wir essen immer ein Gemisch an Proteinen. Durch eine geschickte Kombination gibt es einen Aufwertungseffekt. Es genügt, wenn man über den Tag verteilt zu verschiedenen Mahlzeiten vielfältige Proteinquellen zu sich nimmt.

© www.veganhappiness.ch

Du willst mehr?

Die Übersicht ist hilfreich und hat Dir einen Überblick über die kritischen Nährstoffe gegeben?

Du möchtest jedoch noch mehr Informationen zu den einzelnen Nährstoffe?

Dann hol Dir im Shop den Nährstoff-Guide über die potenziell kritischen Nährstoffe in einer veganen Ernährung.

Der Nährstoff-Guide enthält:

Detailliertere Informationen zu den Themen in diesem Dokument
Infos zur Supplementierung
Tipps zur Verarbeitung
Wissen zur Zufuhr
Rezept-Ideen

Solltest Du Dich (noch) nicht vegan ernähren, kann sie trotzdem interessant für Dich sein. Wir alle können mehr gesunde Lebensmittel essen.

Hier gehts zum Shop!

Bei Fragen schreib mir gerne an me@nataschazeller.com oder buch Dir einen Termin für eine individuelle Ernährungsberatung.

Herzliche Grüsse und einen zauberhaften Tag
Natascha

© www.veganhappiness.ch