



## NÄHRSTOFFE



## BEMERKUNG



## VORKOMMEN / LEBENSMITTEL



## ANTIOXIDANTIEN

Antioxidantien können die Zellen vor freien Radikalen schützen.

Süsskartoffel, Gemüse, Salate, Kräuter, Früchte, Sprossen, z.B. Linsensprossen, Sonnenblumensprossen, Brocolisprossen, Gersensprossen, Weizensprossen etc. Wildpflanzen, z. B. Löwenzahn, Vogelmiere, Melde, Giersch etc. Ölsaaten und Nüsse. Naturbelassene Öle und Fette.



## CALCIUM

Ein entscheidender Faktor zur Verbesserung der Calciumaufnahme ist Vitamin D. Gut für Knochen und Zähne.

Sesam (z. B. als Tahin), Mohn, grüne Gemüsesorten (Broccoli, Grünkohl, Pak Choi), Fenchel, Chinakohl, Löwenzahn, Brennnesseln, Süsskartoffel, Avocado, Mandeln.



## EISEN

Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln ist schwerer resorbierbar als aus tierischen. Andererseits hemmt Milchkonsum die Eisenaufnahme. Am besten eisenreiche Lebensmittel mit Vitamin C kombinieren, beispielsweise mit Orangen- oder Zitronensaft, Peperoni, Kiwi oder Petersilie. Das Einweichen und Keimen von Getreide und Samen können die Eisenresorption verbessern.

Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen), Amaranth, Quinoa, Hirse, Vollkornprodukte, Avocado, Nüsse und Samen (Pistazien, Sesam, Sonnenblumenkerne), grüne Gemüse (Broccoli, Pak Choi), Trockenfrüchte (Feigen, Aprikosen), Süsskartoffel.



## FOLSÄURE

Ist besonders wichtig in der Schwangerschaft! Durch die vegane Ernährung sehr gut abgedeckt. In tierischen Produkten kaum enthalten.

Nüsse, Samen, Süsskartoffel, Weizenkeime, Sojabohnen, weisse Bohnen, Nüsslisalat, Spinat, Rosenkohl, Broccoli, Blumenkohl, Erdbeeren, Vollkornbrot, Tomaten, Kartoffeln, Apfel.



## JOD

Der Referenzwert beträgt in der Schweiz 150 µg/Tag. Da Algen sehr grosse Mengen Jod enthalten, sollten sie allerdings nicht zu oft verzehrt werden. Auf die richtige Dosierung ist unbedingt zu achten. Eventuell kann auch jodreiches Mineralwasser zur Versorgung beitragen.

Speisesalz (mit Jod angereichert), Algen (Nori).



## KALIUM

Der Kaliumhaushalt wird über die Nieren geregelt. Eine optimale Kaliumzufuhr wirkt sich sehr positiv auf den Blutdruck aus.

Süsskartoffel, Avocado, Bananen, Aprikosen.



## KOHLENHYDRATE

Energielieferanten, nur in pflanzlichen Produkten enthalten.

Getreide, Pseudogetreide (Amaranth, Buchweizen, Quinoa), Brot: vorzugsweise Vollkornprodukte. Kartoffeln, Süsskartoffel.



## KUPFER

Kupfer fördert die Bildung von Antikörpern im Immunsystem. Ausserdem setzt es einen chemischen Prozess in Gang, der die Eisenspeicher im Körper knackt und somit verwertbar macht.

Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, grünes Gemüse, Nüsse.



## OMEGA-3-FETTSÄUREN

Gut für die Produktion von Hormonen und für den Zellstoffwechsel, für die Feuchtigkeit von Haut und Haaren, für die Zellatmung, für die Bildung der körpereigenen Abwehrzellen, für den Schutz vor Infektionskrankheiten, vermeidet Entzündungen, versorgt die Gelenke mit Schmierstoff.

Leinsamen, Walnüsse, Chia Samen, kaltgepresste pflanzliche Öle wie Rapsöl, Leinöl (kühl und dunkel lagern – für Rohkost verwenden), Walnussöl, Sojaöl.



## PROTEIN

Die vegane Ernährung bietet viele Proteinquellen. Ein Eiweissmangel ist bei ausreichender, abwechslungsreicher veganer Ernährung nicht häufiger als bei gemischter Kost.

Sojaprodukte, Seitan (Weizeneiweiss), Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen), Vollkorngetreide, Nüsse, Samen (Hanfsamen und Chia Samen). Die Kombination aus Getreide (Vollkornreis, Vollkornbrot, Hirse ...) und Hülsenfrüchten verbessert die Proteinqualität der Nahrung.



## SELEN

VeganerInnen nehmen etwas weniger Selen zu sich als MischköstlerInnen. Aufgrund der antioxidativen Wirkung von Selen ist es vorteilhaft, die Aufnahme zu erhöhen.

Paranüsse: Es reichen schon zwei bis drei Nüsse pro Tag.



## VITAMIN A

Für besseres Sehen im Dunklen, für Haut, Haare und Nägel. Ist in vielen Gemüsesorten vorhanden.

Nüsslisalat, Karotten, Mangold, Sellerie, Grünkohl, Peperoni, Süsskartoffel, Spinat, Honigmelone, Mango.

VITAMIN B<sub>1</sub> UND B<sub>2</sub>

Ist gut für die Nerven und wirkt sich bei Stress positiv aus.

Kakao, Orangen, Linsen, Hefeflocken, Getreideprodukte, Haferflocken, Nüsse, Avocado, Spinat, Bananen, aber auch viele Gemüsesorten wie Grünkohl, Erbsen, Broccoli oder gelbe Peperoni.

VITAMIN B<sub>6</sub>

Entscheidend für den Aminosäurestoffwechsel. Es ist in fast allen Lebensmitteln enthalten. Ein Mangel ist deshalb selten. Bei hohem Eiweisskonsum ist der Bedarf an B<sub>6</sub> erhöht.

Pistazien, Bohnen, Linsen, Süsskartoffel, Avocado, Bananen.

VITAMIN B<sub>12</sub>

Wichtig für die Nerven, inklusive Synapsen des Gehirns und für gute Reflexe.

Angereicherte Produkte (Frühstücksflocken, Zahnpasta, etc.) oder Supplemente. Andere Produkte können einen kleinen Beitrag leisten, sind jedoch unsicher.



## VITAMIN C

Wichtig für die Eisenaufnahme, gut für das Immunsystem, liefert Energie, wirkt gegen Depressionen. Vitamin C ist auch für die Bildung von Kollagen sehr wichtig. Kollagen sorgt für die Elastizität von Haut, Bändern, Sehnen und Blutgefässen sowie für die Festigkeit von Zähnen und Knochen. Narbengewebe besteht ebenfalls aus Kollagen, deshalb ist Vitamin C auch für die Wundheilung bedeutend.

Pilze, Zitrusfrüchte, Fenchel, Grünkohl, Wirz, Rosenkohl, Broccoli, Peperoni, Johannisbeere, Süsskartoffel und viele andere Früchte und Gemüsesorten.



## VITAMIN D

Vitamin D fördert die Calciumresorption im Darm und steigert die Calciumeinlagerung in den Knochen. Es wird generell allen (unabhängig von der Ernährungsweise) empfohlen, mit angereicherten Lebensmitteln oder Supplementen die Versorgung sicherzustellen.

Pilze. Hauptquelle ist jedoch Sonnenlicht auf der Haut (mind. 15 Minuten pro Tag). Die Haut sollte direkt der Sonne ausgesetzt sein (ohne Sonnencremen, Fensterscheiben, dicke Kleidung etc.). Supplemente als Ergänzung bei wenig Sonnenlicht.



## VITAMIN E

Für junge und gesunde Haut, gegen Narben, für glänzendes und gesundes Haar, regelt die Cholesterinwerte, gut für das Immunsystem, hilft bei Unfruchtbarkeit, Alzheimer und Diabetes.

Nüsse, Samen, Süsskartoffel, Sonnenblumenöl, Rapsöl, Mango, Mandeln, Peperoni, Weizenkeimöl, Olivenöl, Kokosöl.

VITAMIN K<sub>1</sub> UND K<sub>2</sub>

Vitamin K kontrolliert nicht nur die Blutgerinnung, es aktiviert auch die Knochenbildung. Es gehört wie auch die Vitamin A, D und E zu den fettlöslichen Vitaminen. Deshalb ist die Aufnahme von gesunden Ölen und Fetten sehr förderlich.

Vitamin K1 kommt hauptsächlich in den Blättern verschiedener Grünpflanzen vor. Vitamin K2 wird hingegen von Mikroorganismen gebildet – unter anderem auch von den Bakterien unserer eigenen Darmflora – und kann direkt über die Darmzellen aufgenommen werden.



## ZINK

Wirkt sich positiv auf die Fortpflanzungsorgane aus und unterstützt das Wachstum. Hautzellen benötigen Zink zur Regeneration, und auch das Immunsystem kommt ohne Zink nicht aus.

Sojaprodukte und andere Hülsenfrüchte, Kürbissamen, Cashewnüsse, Sonnenblumenkerne, weitere Samen und Nussarten sowie Vollkornprodukte und Süsskartoffel.