



## Vegane Ernährung liegt im Trend

Veganismus findet immer mehr Anhänger. Repräsentative wissenschaftliche Erhebungen fehlen noch. Die Beurteilung dieser Ernährungsform differiert international. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) weist darauf hin, dass spezielle Kenntnisse der Lebensmittelauswahl und-zubereitung, bzw. die Sicherstellung der Versorgung durch angereicherte Lebensmittel oder Supplemente erforderlich sind, um eine adäquate Versorgung zu gewährleisten.

- **Abwechslungsreicher Speiseplan** unter Verwendung von Gemüse und Obst, Nüssen und olsamen, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte und Proteinprodukten.
  - **Gemüse:** Mindestens 3 Portionen/ Tag; für die Kalziumversorgung Häufiger dunkelgrünes Gemüse wählen.
  - **Obst:** Mindestens 2 Portionen/ Tag.
  - **Nüsse und olsamen:** 1-2 Portionen/ Tag (Nüsse liefern allgemein Viele Vitamine und Mineralstoffe, Mandeln und Sesam sind z.B. reich an Kalzium).
  - **Hülsenfrüchte:** Mindestens 2 Mahlzeiten pro Woche.
  - **Proteinprodukte/ Fleischalternativen:** Täglich eine Portion Soja-, Seitanprodukte und/ oder Pseudogetreide (z.B. Amaranth) verwenden.
- **Getränke:** Verwendung von **kalziumreichem Mineralwasser** (> 150 mg Ca/l) oder mit Kalzium angereicherte Säfte
- **Öle und Fette:** V. a. Öle mit mehr Omega-3-(z.B. Raps-/Leinöl) und weniger Omega-6-Fettsäuren (Sonnenblumen-/Diestelol) wählen.
- Regelmäßiger Verzehr von **Vitamin-B 12- angereicherten Lebensmitteln** bzw. Preparaten verwenden.
- Ausschließlich **Jodsalz** zum Würzen benutzen. Gelegentlich (z.B. alle 2 Wochen) Meeresalgen mit mittlerem Jodgehalt (Nori) Im Speiseplan einbauen.

## Ergänzend:

- Supplementierung mit **Vitamin D-Preparaten**
- Jährliche Kontrolle der Blutwerte auf kritische Parameter
- Es ist zu beobachten, dass Veganer sich häufig intensiv mit ihrer Ernährung auseinandersetzen und bevorzugt nährstoffreiche Lebensmittel essen.
- Eine gut geplante vegane Ernährung kann eine adäquate Versorgung gewährleisten.
- Nur eine kleine Gruppe zeigt eine Mangelernährung auf.
- Der Fokus liegt auf Protein, Eisen, Vitamin D, Jod, Vitamin B-12, Omega-3-Fettsäure.
- Eine vegane Ernährung bringt –gut durchgeführt- gesundheitliche Vorteile in der Prävention von kardiovaskulären und rheumatoiden Erkrankungen, Diabetes und Krebs
- Für Säuglinge, Kleinkinder, Kinder, Schwangere und Stillende ist eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen nicht sichergestellt.