

VEGANE ERNÄHRUNG

Mit allen Nährstoffen versorgt



LIEBE FRAU BURKHARD

Als ich vor zwei Jahren begann vegan zu leben, habe ich mir kaum Gedanken über Nährstoffe gemacht. Jetzt habe ich den Eindruck, dass mir Eisen fehlt, weil meine Mundwinkel oft spröde und eingerissen sind. (Sonja Fiero, 29 Jahre)

EVELYNE BURKHARD

Ist Dipl. Ernährungsberaterin aus Wetzikon. In ihren Beratungen vermittelt sie praktische und leicht umsetzbare Tipps zur schrittweisen Verbesserung der Gesundheit und Reduktion von Symptomen wie beispielsweise Magen-Darm-Beschwerden, Rheuma, Mangelernährungszustände sowie für eine ausgewogene und vegane Ernährung. Ihre Beratungen sind von der Zusatzversicherung anerkannt und können über Sanasearch.ch gebucht werden.

LIEBE FRAU FIERO

Eisen ist vor allem für den Sauerstofftransport im Blut, für die Blutbildung sowie für den Energiestoffwechsel unentbehrlich. Etwa 10 bis 15 mg pro Tag decken den täglichen Eisenbedarf. Nicht nur Fleisch und Wurst sind Eisenlieferanten, sondern auch viele pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Quinoa, Haferflocken und vor allem Amaranth. Daneben eignen sich für Veganer Trockenfrüchte wie Feigen oder Aprikosen sowie Bohnen und Erbsen. Ausserdem erhöht Vitamin C die Aufnahme von Eisen aus pflanzlichen Nahrungsmitteln. Vegane Ernährung braucht gutes, fundiertes Ernährungswissen. Daher empfehle ich ganz allgemein, sich fachlichen Rat bei einem professionellen Ernährungsberater zu holen.

Laut einer Umfrage aus dem Jahr 2017 ernähren sich in der Schweiz etwa 3 Prozent der Bevölkerung vegan. Neben Veganern leben rund 11 Prozent vegetarisch und 17 Prozent geben an, zumindest häufig auf Fleisch zu verzichten. Bei einer rein pflanzlichen Ernährung ist die ausreichende Versorgung mit wichtigen Nährstoffen nicht immer einfach. Das Augenmerk sollte vor allem auf Vitamin B12, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D und Kalzium liegen.

B12-MANGEL: HOHES RISIKO NICHT NUR FÜR VEGANER

Vitamin B12 ist für die Zellteilung, Blutbildung und Nervenfunktion wichtig. Bis auf wenige Ausnahmen wie Knollen- und Wurzelgemüse oder Sauerkraut,

die nur Spuren von B12 aufweisen, enthalten pflanzliche Lebensmittel das Vitamin in der Regel nicht. Den Tagesbedarf von 3 mg pro Tag können Veganer ohne Präparate daher nicht decken. Vitamin B12 wird in der Leber gespeichert, aus diesem Grund macht sich ein Mangel oft erst nach Jahren bemerkbar. Während ein Vitamin B12-Mangel zu Beschwerden wie Müdigkeit, Gedächtnisschwäche, Blutarmut und Störung der Bewegungskoordination führen kann, ist eine Überdosierung vergleichsweise ungefährlich. Im schlimmsten Fall können allergische Reaktionen auftreten. Seit Juli 2020 dürfen B12-Nahrungsergänzungsmittel in der Schweiz wieder höher dosiert verkauft werden. Insbesondere ältere Menschen

profitieren davon. Denn durch chronische Krankheiten, Medikamente oder altersbedingten Veränderungen, ist deren Aufnahme von B12 besonders eingeschränkt.

OMEGA-3-FETTSÄUREN: AUF ALA KOMMT ES AN

Omega-3-Fettsäuren wirken auf fast alle Bereiche des Körpers positiv und beeinflussen Entzündungsreaktionen günstig. Zum Beispiel sind sie wichtig für die Funktionsfähigkeit der Augen, des Gehirns und der Zellmembranen. Zu den wichtigsten Omega-3-Fettsäuren gehören Alpha-Linolensäure (ALA), Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). ALA ist in besonders hohen Mengen in Pflanzenölen wie Leinöl, Hanföl und Walnussöl enthalten. Die sogenannten marinen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA werden dem Körper jedoch vor allem über Meeresprodukte wie fettreichem Fisch zugeführt. Veganer können ihre Versorgung mit DHA und EPA durch eine gesteigerte Zufuhr von ALA verbessern. Denn der Körper ist in der Lage aus ALA die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA herzustellen. Daneben bietet Meeresalgennöl eine gute Quelle für veganes EPA und DHA.

VITAMIN D: MEHR PILZE IM WINTER

Da das Vitamin D an unzähligen Regulierungsvorgängen in den menschlichen Körperzellen beteiligt ist, nimmt es eine Schlüsselfunktion für die Gesundheit ein. Bei einem akuten Vitamin D-Mangel ist das Risiko für entzündliche Darmerkrankungen, Autoimmunerkrankungen und Krebs erhöht. Entscheidend für eine Vitamin D-Produktion ist die Einwirkung von UV-Licht auf der Haut. In den weniger sonnigen Monaten ab September bis April, sollte Vitamin D zusätzlich einge-

nommen werden. In Speisepilzen, die in der Sonne wachsen, wie Pfifferlinge und Steinpilze, sind relativ hohe Mengen Vitamin D enthalten. Ansonsten kommt es in kaum einem Lebensmittel vor, das für eine vegane Ernährung geeignet ist. Um den Vitamin D-Haushalt bei zu wenig Sonneneinstrahlung zu regulieren, werden Nahrungsergänzungsmittel empfohlen. Die Dosierung von Vitamin D ist individuell und sollte vom Arzt gestellt werden.

KALZIUM: VIELE ALTERNATIVEN ZU MILCHPRODUKTEN

Kalzium ist einer der bedeutendsten Mineralstoffe und für den Aufbau und den Erhalt der Knochen wichtig. Die meisten Milchprodukte gelten als wertvolle Kalziumlieferanten, weshalb Veganer zu Alternativen greifen müssen, um ihren Kalziumbedarf zu decken. Um die nötige Zufuhr bei Erwachsenen von ca. 1 g pro Tag zu erreichen, eignen sich unterschiedliche Quellen wie Broccoli, Grünkohl, Feigen, Algen, Tofu oder kalziumreiches Mineralwasser.



Meeresalgen enthalten zahlreiche lebenswichtige Nährstoffe.



Sanasearch ist die grösste Schweizer Therapeuten-Buchungsplattform. Mit über 20 000 qualifizierten Therapeuten aus den Bereichen Psychotherapie, Massage, Komplementärtherapie, Alternativmedizin, Ernährungsberatung und vielen mehr, finden Therapiesuchende mit nur wenigen Klicks die passende Fachperson. Termine bei Therapeuten können über oliv@sanasearch.ch oder direkt auf www.sanasearch.ch gebucht werden.