

VORTEILE EINER VERMEHRT PFLANZLICHEN ERNÄHRUNG

Ein grosser Teil unserer Gesellschaft leidet an Übergewicht. Dieses erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes mellitus Typ 2. Pflanzliche Nahrungsmittel haben eine tiefere Kaloriendichte, enthalten kein Cholesterin und weniger gesättigte Fettsäuren. Studien zeigen vielversprechende Ergebnisse bezüglich der Prävention und Therapie von Übergewicht und dessen Begleiterkrankungen. Ein Teil des Effektes ist sicher damit verbunden, dass viele sich mit ihrer Ernährung und Gesundheit allgemein vermehrt auseinandersetzen, wenn sie sich pflanzlich ernähren. Bewegung, Erholung, abwechslungsreiche Ernährung und Normalgewicht sind wichtige Grundpfeiler eines gesunden Lebensstils.



Wann lohnt sich eine Blutuntersuchung?

Grundsätzlich gilt, dass keine regelmässigen ärztlichen Kontrollen notwendig sind, sofern du dich abwechslungsreich ernährst, Vitamin B₁₂ substituierst und dich gesund und wohl fühlst. Falls du dich müde oder nicht so fit fühlst, lohnt sich eine Blutuntersuchung – eine Unterversorgung lässt sich mit einer gezielten Lebensmittelauswahl einfach beheben.

 Weitere Informationen zu einer gesunden veganen Ernährung findest du unter vegan.ch

REZEPT

Rote-Linsen-Gemüse-Suppe

anspruchsvoll | ⌚ 50 min | 👤 2–3



ZUTATEN		
› 1	Zwiebel	› 50–100 g frischer Spinat, nach Belieben
› 2	Rüebli	› 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
› 2	Knoblauchzehen	› 1 cm frischer Ingwer
› 200 g	rote Linsen	› ½ Zitrone
› 1 l	Gemüsebouillon	

1 Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Rüebli würfeln und in etwas Öl in einer grossen Pfanne anbraten.

2 Nach 5 min Linsen und Bouillon dazugeben, aufkochen und bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel 30 min köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

3 Mit dem Stabmixer einige Male mixen, damit die Suppe eine sämige Konsistenz erhält.

4 Spinat und Zitronensaft dazugeben, abschmecken und servieren.



Weitere Rezepte findest du unter vegan.ch

Die Vegane Gesellschaft Schweiz ist ein gemeinnütziger Verein, der sich in der Schweiz für die Förderung der veganen Lebensweise einsetzt. Mit einer Mitgliedschaft oder einer Spende hilfst du uns, die vielen evidenzbasierten Vorteile dieser Lebensweise bekannt zu machen.



Vegane Gesellschaft Schweiz

4000 Basel . info@vegan.ch . vegan.ch

IBAN CH8708390031537910001



VEGAN FÜR DIE GESUNDHEIT



Vegane Gesellschaft
Schweiz

Immer mehr Menschen interessieren sich für eine vegane Ernährung – der **Umwelt**, den **Tieren** oder der eigenen **Gesundheit** zuliebe. Wir zeigen dir nachfolgend, worauf es dabei zu achten gilt.

Jede Ernährungsform beinhaltet Nährstoffe, die im Überfluss vorkommen, aber auch solche, denen besondere Beachtung geschenkt werden sollte.

Beispiele für Nährstoffvorteile einer veganen Ernährung:

- ✓ mehr Vitamin C, Folsäure, Magnesium, Ballaststoffe und ungesättigte Fettsäuren
- ✓ weniger Cholesterin und gesättigte Fettsäuren

Manche Nährstoffe können aufgrund der lokalen Gegebenheiten kaum mit der Ernährung ausreichend zugeführt werden. Beispielsweise sind die Schweizer Böden arm an Jod, weswegen in der Schweiz das Kochsalz mit Jod angereichert wird. Und im Winter reicht die Sonneneinstrahlung nicht für die körpereigene Vitamin-D-Produktion, weswegen das Bundesamt für Gesundheit eine Substitution von Vitamin D allgemein empfiehlt.



Eine spezielle Rolle spielt in der veganen Ernährung das **Vitamin B₁₂**. Es wird von Bakterien hergestellt und ist in pflanzlichen Lebensmitteln nicht enthalten. Es erfüllt wichtige Funktionen in der Zellteilung und für das Nervensystem und **muss zwingend substituiert werden**. Hierfür eignen sich angereicherte Lebensmittel oder Supplemente.

Erwachsene haben in der Regel einen Vitamin-B₁₂-Speicher für mehrere Monate, dies gilt jedoch nicht für Kinder. Ab dem ersten Tag ist hier auf eine sichere Zufuhr zwingend zu achten.

Eisen ist ein wichtiger Bestandteil der roten Blutzellen und eine ausreichende Versorgung wichtig für ein funktionierendes Herz-Kreislauf-System. Die Aufnahme im Darm ist abhängig von der Eisenquelle – pflanzliches Eisen wird weniger gut absorbiert als jenes aus rotem Fleisch. Es gilt die Empfehlung, bei einer rein pflanzlichen Ernährung etwa doppelt so viel Eisen zuzuführen. Da pflanzliche Nahrungsmittel im Durchschnitt deutlich mehr Eisen enthalten als Tierprodukte, wird bei einer abwechslungsreichen Ernährung die empfohlene Zufuhr in der Regel erreicht. Eine Eisenmangelanämie (Blutarmut) kommt in Studien bei Veganer*innen nicht häufiger vor. Manchmal finden sich jedoch tiefere Eisenspeicherwerte (Ferritin).

Kalzium benötigen wir für stabile Knochen. Es gibt viele kalziumreiche pflanzliche Lebensmittel, insbesondere Nüsse und grünes Blattgemüse. Besonders empfiehlt sich ausserdem angereicherte Pflanzenmilch. Diese enthält in der Regel gleich viel Kalzium wie Kuhmilch. Nicht alle Veganer*innen erreichen in Studien die empfohlene Zufuhr, und ein Mangel zeigt sich erst, wenn es zu spät ist. Wir empfehlen deswegen, ab und zu die tägliche Einnahme des Kalziums zu überschlagen – insbesondere bei Kindern.

Wichtig bei einer rein pflanzlichen Ernährung: Ernähre dich abwechslungsreich.

Gemüse, Früchte, Getreide gibt es in unzähligen Formen und Farben. Achte auf eine ausreichende Kalzium- und eine sichere Vitamin-B₁₂-Zufuhr.



Proteine sind wichtige Baustoffe für Zellen. Sie bestehen aus Aminosäuren, welche wir zum Teil mit der Nahrung aufnehmen müssen (sogenannte essenzielle Aminosäuren). Abhängig von der Zusammensetzung der Proteine können diese besser oder schlechter für die Neusynthese von Zellen und Antikörpern verwendet werden. Grundsätzlich sind alle Aminosäuren in pflanzlichen Nahrungsmitteln vorhanden, besonders viel Protein enthalten in der Regel die Fleischalternativen (Seitan, Tofu etc.). Wir empfehlen eine etwas höhere Proteinzufuhr als bei einer Ernährung mit Tierprodukten, nämlich 1 g pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag.

Wichtig ist neben der Gesamtmenge an Protein auch eine abwechslungsreiche Ernährung mit verschiedenen Proteinquellen. Grundsätzlich ist die Proteinversorgung aber mit einer pflanzlichen Ernährung kein Problem. Viele Spitzensportler*innen ernähren sich vegan und erzielen Bestleistungen.



Vitamin D wird in erster Linie durch den eigenen Körper mithilfe von Sonnenlicht hergestellt, es ist in Nahrungsmitteln kaum vorhanden. Aufgrund der lokalen Begebenheiten ist ein Mangel in der Schweiz weit verbreitet, unabhängig von der Ernährungsweise.

VITAMIN A

🥬 Karotten, Spinat, Mangold, Nüsslisalat, Peperoni, getrocknete Aprikosen, Mango

👉 Sehfähigkeit, Knochen, Zähne, Wachstum, Geweberegeneration

VITAMIN D

🥬 angereicherte Produkte, Supplemente

👉 Kalziumaufnahme, gesunde Knochen und Zähne

📌 Unabhängig von der Ernährungsweise wird empfohlen, 800 IE pro Tag zu substituieren.

VITAMIN E

🥬 Raps- und Sonnenblumenöl, Nüsse (Baumnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Cashews)

👉 gesunde Haut

📌 Vitamin E ist ein starkes Antioxidans.

VITAMIN B₁₂

🥬 angereicherte Produkte, Zahnpasten mit B₁₂, Supplemente (Sprays, Kautabs)

👉 Nervensystem, Zellregeneration

📌 Eine gute B₁₂-Quelle in der Ernährung sicherstellen, eine Unterversorgung kann zu Blutarmut und schweren Nervenschäden führen.

Angereicherte Produkte: mind. 10 µg über den Tag verteilt, 25 µg täglich oder 1000 µg 2–3 × pro Woche.

VITAMIN K

🥬 Grünkohl, Spinat, Kichererbsen, Fenchel

👉 Blutgerinnung, gesunde Knochen

VITAMIN C

🥬 Brokkoli, Johannisbeeren, Peperoni, Orangen, Kiwi, Mango

👉 Immunsystem, Wundheilung

- 🥬 Worin der Nährstoff enthalten ist
- 👉 Wozu der Nährstoff gut ist

Weitere Infos unter vegan.ch

TRINK
SO VIEL DU
DURST HAST

EISEN

🥬 Tofu, Kürbiskerne, Sesam, Hirse, Nüsse, Pilze, Spinat, dunkle Schokolade, getrocknete Bohnen, getrocknete Aprikosen, Datteln

👉 Sauerstofftransport im Blut, Haut, Schleimhäute

📌 Besonders gute Aufnahme in Kombination mit Vitamin C, Kaffee/Tee hemmt sie und sollte vor, während und nach den Mahlzeiten vermieden werden.

KALZIUM

🥬 Mandeln, grünblättriges Gemüse (insbesondere Kohl), Spinat, Kresse, Brokkoli, Tofu, angereicherte Sojamilch, Mineralwasser (Kalziumgehalt unterschiedlich)

👉 Zähne, Knochen

FETTE

🥬 Leinsamen, Leinöl, Hanföl, Rapsöl, Nüsse, Olivenöl, Avocados

👉 Hirn- und Nervenfunktionen (v.a. Omega 3)

📌 Werden auch benötigt, um Vitamine besser aufzunehmen.

BALLASTSTOFFE

🥬 Vollkornprodukte, Bohnen, Linsen, Früchte, Gemüse, Nüsse, Samen

👉 Gesundhaltung des Darms

📌 Ballaststoffe senken den Cholesterinwert, regulieren den Appetit und sind wesentlich für die Gesundheit.

PROTEINE

🥬 Bohnen, Linsen, Sprossen, Tofu, Sojamilch, Getreide, Samen, Nüsse, Fleischalternativen

👉 Wachstum, Geweberegeneration, Hormone, Enzyme

📌 Problemlose Bedarfsdeckung bei abwechslungsreicher Ernährung mit ausreichender Kalorienzufuhr.

MAGNESIUM

🥬 Nüsse, Kakao, Bohnen, Tofu, Hirse, Spinat

👉 Nerven- und Immunsystem

ZINK

🥬 grünblättriges Gemüse, Kürbiskerne, Sesam, Linsen, Tofu, Mandeln und (Vollkorn-)Getreide

👉 Immunsystem, Wundheilung

KOHLLENHYDRATE

🥬 Reis, Brot, Hafer, Kartoffeln, Müesli, Pasta

👉 Energieversorgung des Körpers

JOD

🥬 angereichertes Kochsalz, Algen (Jodgehalt unterschiedlich)

👉 Funktionieren der Schilddrüsen

📌 Jodgehalt in Nahrungsmitteln hängt von Bodenqualität ab.

SELEN/KALIUM

🥬 Paranüsse (Selen), Bananen, Nüsse, Früchte (Kalium)

👉 Blutdruck, Kalziumhaushalt (Kalium)

📌 Selen ist ein Antioxidans und beugt Infektionskrankheiten vor.



Vegane Gesellschaft
Schweiz