

Die drei Hauptgruppen unserer Nahrungsmittel

Eiweiß

Hülsenfrüchte
z. B. Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Bohnen, Soja (Tofu, Sojafleisch etc.), Lupinen
Getreide, vor allem Vollkornprodukte
z. B. aus Dinkel, Weizen, Haferflocken, Quinoa, Amaranth, Buchweizen ...,
Nüsse wie Walnüsse, Erdnüsse, Pistazien,
Mandeln,
Samen
z. B. Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam

TIPP:
Wer abwechselt und verschiedene Eiweißquellen nutzt, erhält ganz einfach alle essentiellen Aminosäuren.



Fett

Öle,
Nüsse,
Samen,
Kokosfett,
Avocados,
Margarine,
Schokolade

Omega-3 Fettsäuren

Leinöl,
Hanföl,
Walnussöl,
Rapsöl,
Sojaöl,
Leinsamen,
Hanfsamen,
Walnüsse,
Algenölkapseln

Kohlenhydrate

Brot,
Nudeln,
Kartoffeln,
Haferflocken,
Getreide z. B. Dinkel, Weizen, Hafer, Roggen
Pseudogetreide
z. B. Quinoa, Amaranth, Buchweizen ...,
Gemüse
(besonders stärkehaltig: Kürbis, Rüben, Süßkartoffeln, Pastinaken ...,
Obst

Ballaststoffe

sind die unverdaulichen Anteile von Kohlenhydrat-haltigen Pflanzen.
Besonders ballaststoffreich:
Vollkorngetreide,
Hülsenfrüchte,
Kleie z. B. Weizen-, Roggen-,
Gemüse z. B. Sellerie, Zucchini, Gurken, Karotten, Kohlgemüse, Rote Bete, Spargel, Zwiebeln ...,
Obst z. B. Äpfel, Birnen, Zitrusfrüchte, Beeren ...,
Nüsse u. Samen,
Mandeln, Kartoffeln,
Mais, Quinoa

Vitamin B1 (Thiamin)

Vollkornprodukte,
Weizenkeime,
Hülsenfrüchte
z. B. Sojaprodukte wie Tofu etc., Kichererbsen, Linsen ...,
Haferflocken,
Hefeflocken und Hefeextrakt,
Erdnüsse,
Kartoffeln,
Sonnenblumenkerne u. andere
Samen u. Nüsse,
Amaranth



Vitamin B2 (Riboflavin)

Vollkorngetreide u. Vollkornbrot,
Weizenkeime,
Hülsenfrüchte
z. B. Sojaprodukte wie Tofu etc., Kichererbsen, Linsen ...,
Hefeflocken und Hefeextrakt,
Nüsse,
Sonnenblumenkerne,
Avocados,
Champignons
Gemüse wie Spinat, Brokkoli und Grünkohl



Niacin (Vitamin B3)

Vollkorngetreide u. Vollkornbrot,
Naturreis,
Weizenkeime,
Erdnüsse,
Hülsenfrüchte,
z. B. Sojaprodukte wie Tofu etc., Kichererbsen, Linsen ...,
Hefeflocken und Hefeextrakt,
Leinsamen,
Sonnenblumenkerne,
Avocados,
Aprikosen,
Datteln,
Pilze,
Gartenkresse,
Wirsing



Vitamin B5 (Panthothensäure)

Vollkorngetreide,
Haferflocken,
Hülsenfrüchte,
Hefeflocken und Hefeextrakt,
Avocado,
Nüsse,
(besonders Pinienkerne)
Pilze,
Reis,
Obst,
Tomaten,
Brokkoli,
Bierhefe



Vitamin B6 (Pyridoxin)

Vollkorngetreide,
Haferflocken,
Weizenkeime,
Erdnüsse,
Hülsenfrüchte,
z. B. Sojaprodukte wie Tofu etc., Kichererbsen, Linsen ...,
Hefeflocken und Hefeextrakt,
Sonnenblumenkerne,
Nüsse,
Avocado,
Bananen,
Kartoffeln,
Gemüse wie Brokkoli, Rosenkohl



Folsäure (Vitamin B11)

Grünes Blattgemüse,
Feldsalat, Kresse,
Gemüse wie Fenchel, Karotten, Kohl,
Pilze,
Hülsenfrüchte
besonders Mungbohnen,
Spargel,
Petersilie,
Hefeflocken und Hefeextrakt,
Vollkornweizen,
Weizenkeime
Nüsse



Vitamin B12 (Cobalamine)

Empfohlen werden
Nahrungsergänzungsmittel
z. B. als Tabletten oder Tropfen

B12-Zahnpasta (Sante)

angereicherte Lebensmittel:
z. B. Sojadrink (Alpro), Frühstücksflocken (Kellogg's), z.T. Fruchtsäfte (Rabenhorst).
Bitte immer Zutatenlisten beachten!

TIPP:
Kaffee und schwarzer Tee sind schlecht für die B12-Bilanz



Vitamin C (Ascorbinsäure)

Kartoffeln,
grünes Blattgemüse,
grüne Paprika,
schwarze Johannisbeeren,
Mango,
Zitrusfrüchte,
Tomaten,
Brokkoli,
Fenchel,
und praktisch alle anderen Obst- u. Gemüsesorten



Vitamin A (in pflanzlichen Lebensmitteln in Form der Vorstufe β-Carotin (wird im Körper zu Vitamin A umgewandelt))

Karotten,
Süßkartoffeln und andere orangefarbene Gemüse- und Obstsorten,
grünes Blattgemüse,
Brokkoli, Feldsalat,
Petersilie,
grünes Obst,
Trockenfrüchte
z. B. Aprikosen und Mangos



Vitamin D (Calciferol)

Sonnenlicht,
Pilze (v.a. Champignons u. Pfifferlinge),
angereicherte Lebensmittel
z. B. Sojadrink, Margarine, Frühstücksflocken ...

Für Menschen, die sich wenig in der Sonne aufhalten, werden Supplemente empfohlen. Vitamin D-Mangel betrifft auch Allesesser.

TIPP:
Freiluft-Sportarten wie z. B. Walken sorgen für regelmäßige Vitamin D-Aufnahme und gleichzeitig die Bewegung, die für stabile Knochen unbedingt notwendig ist.



Vitamin E (Tocopherol)

Weizenkeime,
Nüsse,
Samen besonders Sonnenblumenkerne,
Vollkorngetreide,
Quinoa,
Wirsing,
Paprika,
Pastinake,
Kürbis,
Spinat,
Kohlgemüse,
Spargel,
Öle (Olivenöl, Leinöl, Hanföl, Kürbiskernöl)
Avocados



Vitamin K (Phyllochinon)

Spinat u. anderes grünes Blattgemüse,
Kopfsalat,
Grünkohl u. anderes Kohlgemüse,
Schnittlauch,
Hülsenfrüchte
z. B. Soja, Kichererbsen ...,
Obst,
Getreide,
Pinienkerne
Sauerkraut
Tomaten



Wasserlösliche Vitamine

Kochen zerstört die Vitamine zum Teil

Fettlösliche Vitamine

Können nur in Verbindung mit etwas Fett aufgenommen werden!

Kaffee, schwarzer Tee, Alkohol und Nikotin können die Aufnahme von Mineralstoffen stören.

Eisen

Hülsenfrüchte
z. B. Linsen, Erbsen, Bohnen, Soja ...,
Trockenfrüchte,
Hirse,
Vollkorngetreide,
Vollkornbrot,
Quinoa, Amaranth,
Nüsse,
Samen
z. B. Sesam, Mohn, Kürbiskerne, Leinsamen
Sonnenblumenkerne ...,
Rote Bete,
grünes Blattgemüse
z. B. Grünkohl, Fenchel, Mangold, frischer Blattspinat ...
Petersilie,
Brunnenkresse,
Zuckerrübensirup

+ Vitamin C fördert die Eisen-Aufnahme.

Calcium

Nüsse,
Mandeln,
Samen z. B. Sesam,
grünes Blattgemüse,
Grünkohl, Brokkoli,
Rucola, Petersilie,
Hülsenfrüchte
z. B. Linsen, Erbsen, Bohnen, Soja ...,
kalziumreiches Mineralwasser,
Trockenfrüchte,
angereicherte Sojamilch,
Quinoa, Amaranth,
Buchweizen

TIPP:
Gut geschützt vor Osteoporose mit Calcium aus pflanzlichen Quellen. Vitamin D und körperlicher Bewegung.

Kalium

Trockenfrüchte
z. B. Aprikosen und Feigen
Kartoffeln,
Gemüse
z. B. Fenchel, Grünkohl, Spinat,
Pilze (außer Shiitake),
Hülsenfrüchte
besonders Sojabohnen und weiße Bohnen,
Obst (besonders Bananen und Kiwi),
Fruchtsäfte,
Kakao,
Nüsse (v.a. Pistazien)
Mandeln

Magnesium

Nüsse v.a. Hasel- u. Walnüsse,
Samen,
z. B. Sesam, Sonnenblumenkerne ...,
Vollkorngetreide
z. B. brauner Reis, Hafer, Hirse, Dinkel, Vollkornbrot ...,
Weizenkeime,
Hülsenfrüchte
z. B. Linsen, Erbsen, Bohnen, Soja (Tofu, Sojafleisch etc.),
Hefeextrakt,
Amaranth,
Quinoa,
grünes Blattgemüse,
Kakao
(z. B. Zartbitterschokolade),
Avocado,
Mineralwasser

+ B-Vitamine und viel Sonnenlicht (Vit. D) fördern die Magnesium-Aufnahme

Zink

Weizenkeime,
Vollkornprodukte,
Quinoa,
Amaranth,
Kürbiskerne,
Haferflocken,
Nüsse z. B. Paranüsse, Walnüsse,
Hülsenfrüchte
z. B. Linsen, Erbsen, Bohnen, Soja (Tofu etc.),
Petersilie
Bohnensprossen
Trockenfrüchte

Jod

Algen,
jodiertes Speisesalz,
Supplemente

Selen

Nüsse (besonders Paranüsse),
Kokosnüsse,
Samen,
Hülsenfrüchte
z. B. Linsen, Erbsen, Bohnen, Soja (Tofu etc.),
Pilze,
Getreide
z. B. Naturreis
Bananen
Weizenkeime
Knoblauch

+ Bionüsse enthalten mehr Selen als konventionelle!

Sekundäre Pflanzenstoffe

sind bioaktive Wirkstoffe und wichtig für Zellschutz und Krankheitsabwehr. Besonders viel davon enthalten:

Beerenobst,
Trauben,
Karotten,
Tomaten,
Radieschen,
alle Kohlsorten,
Sojabohnen,
dunkle Schokolade,
Zitronen,
Zwiebeln,
Knoblauch,
Kurkuma

Vegane Ernährung ist vielseitig und gesund!

Wer abwechslungsreich isst, kann sich auch vegan vollständig gesund ernähren. Natürlich ist es ratsam, sich gut zu informieren.

Rein pflanzliche Kost stellt uns alle lebenswichtigen Stoffe zur Verfügung. Theoretisch sogar B12. Dass trotzdem eine Supplementierung dieses Vitamins dringend empfohlen wird, liegt nicht an einem Mangel der veganen Ernährung, sondern am heute üblichen Lebensstil.

Mit einer ursprünglicheren Lebensweise (Gemüse frisch aus der Erde, nicht gewaschen) wären wir auf natürliche Weise durch B12 aus Mikroorganismen im Boden versorgt. Mit unserer heutigen modernen Lebensweise ist das leider nicht mehr zu gewährleisten. Deswegen wird aus Vorsichtsgründen unbedingt empfohlen, sich mit Nahrungsergänzungsmitteln oder mit angereicherter Nahrung zu versorgen. Eine Überdosierung ist ausgeschlossen, da übriges B12 einfach ausgeschieden wird.

Eine Ernährung mit Lebensmitteln tierischen Ursprungs hingegen kann nachgewiesenermaßen zu vielen Erkrankungen führen wie z. B. zu Diabetes, Herz-Kreislauf-Krankheiten und verschiedenen Krebsarten. Die Medikamente dagegen sind wesentlich unnatürlicher als eine Vitamin-Tablette und bergen das Risiko vieler möglicher Nebenwirkungen.

Bei Fragen zur veganen Ernährung helfen wir und unsere Ernährungsberaterin Elke Skiba gerne weiter:
infotierrechte.augsburg@gmail.com

AG TIERRECHTE

Aktionsgemeinschaft e.V. 

www.tierrechte-augsburg.de
Kontakt: mail@tierrechte-augsburg.de

V.i.S.d.P.:

AG Tierrechte e.V.

Carola Nowey, Gartenstraße 10a, 86504 Merching

Gestaltung: Martina Bencec, Augsburg
2. überarbeitete Auflage 2016

© Bilder:

Titelbild: Fotolia - Ovidiu Iordachi
weitere (alle Fotolia):
Außenseite links: T.Tulik
Hülsenfrüchte: Picture Partners
Brot: Grafvision,
Trockenfrüchte: Sergey Chayko,
Sojamilch: Lucky Dragon,
Tofu: Jiri Hera,
alle übrigen: valery121283



vegan
+ gut
versorgt

Nährstoff-Übersicht