

Ernährungsleitlinien - Übersicht

Keine feste Regeln

Ganz wichtig: Bei den nachfolgenden Angaben handelt es sich lediglich um Richtungsweisungen, keine genauen Angaben, wie die individuelle Ernährung zu gestalten ist. Jeder Körper ist unterschiedlich, jeder Alltag und jede Lebenssituation einzigartig. Die Leitlinien können eine Orientierung und einen Anstoß bieten, das eigene Ernährungsmuster zu reflektieren und einzuordnen. Die Leitlinien beziehen sich auf eine rein pflanzliche Ernährungsweise.

Getränke

Täglich ca. 1,5 l Wasser, ungesüßte Tees. Die Trinkmenge kann je nach Wasserzufuhr durch wasserreiche Lebensmittel angepasst werden. Zu bevorzugen ist Mineralwasser mit einem Calciumgehalt >400 mg/l.

Gemüse

Mindestens 3 Portionen täglich. Das entspricht etwa 400 g. 400 g können z.B. eine mittelgroße Möhre, 1/4 Gurke, eine große Handvoll Spinat und eine mittelgroße Tomate. Vor allem dunkelgrünes Blattgemüse sowie Kreuzblüter dürfen berücksichtigt werden.

Obst

Mindestens 2 Portionen täglich. Das entspricht 250 g. 250 g können z.B. etwa 1 mittelgroße Banane, 1 Handvoll Beeren und 1 mittelgroßer Apfel sein.

Vollkorngetreide und Kartoffeln

Täglich 3 Portionen. 1 Portion entspricht 200-250 g gegartem Getreide oder Reis oder 2-3 Scheiben Vollkornbrot a 50 g oder 125-150 g rohen Vollkornnudeln oder ca 2-3 mittelgroße Kartoffeln. 3 Portionen können also z.B. sein: 3 Scheiben Vollkornbrot, 200 g Reis mittags und abends 2 Kartoffeln aus dem Ofen.

Hülsenfrüchte und weitere Proteinquellen

1 Portion täglich. 1 Portion entspricht etwa 150-220 g gegarten Hülsenfrüchten oder 50-100 g Tofu/Tempeh/Seitan/Lupinenprodukte.

Pflanzliche Milchprodukte

Täglich 1-3 Portionen. 1 Portion entspricht etwa 100-200 g Soja-/Getreide-/Nussmilch oder 100-200 g pflanzlicher Sojajoghurt. Relevant ist dieser Punkt, wenn die Produkte mit Calcium angereichert sind. Alternativ kann eine erhöhte Zufuhr an den Ausgangslebensmitteln Nüssen, Getreide oder Soja erfolgen.

Nüsse und Samen

1-2 Portionen täglich. 1 Portion entspricht etwa 30 g Nüssen, Samen oder Nussmus (in dem 100% der Samen/Nüsse verarbeitet sind).

Pflanzliche Öle und Fette

Täglich 2-3 Portionen. 1 Portion entspricht 1 EL.

Vitamin B12

Tägliche Supplementierung, etwa 50-200 µg. Die Dosis der Supplementierung sollte unter Einbezug möglicherweise vorliegenden Blutanalyseergebnissen mit deiner Ernährungsberater*in oder Ärzt*in abgesprochen werden.

Jod

Täglich 1-3 g Nori-Algen, z.B. 1 geh. TL Nori-Flocken oder 1,5 Nori-Blätter. Alternativ ausreichende Zufuhr über jodiertes Speisesalz oder ein geeignetes Präparat.

DHA und EPA

Täglich 1 EL angereichertes Leinöl (DHA 1000 mg/100 ml, EPA 500 mg/100 ml) ersetzt 1 Portion pflanzliche Öle. Alternativ ein geeignetes Mikroalgenöl oder Präparat.

Vitamin D

Ausreichende Bewegung im Freien und mit direkter Sonneneinstrahlung auf die Haut kann die Vitamin D Synthese stützen oder sogar abdecken. In den Monaten Oktober-März kann auf ein geeignetes Präparat zurückgegriffen werden. Die Dosierung kann individuell mit der Ernährungsberater*in oder Ärzt*in, unter Berücksichtigung möglicherweise vorliegender Blutanalyse-Ergebnisse, besprochen werden.

Speisesalz

Die tägliche Zufuhr von 5 g sollte nicht überschritten werden.

Die Referenzwerte sind an der Gießener veganen Lebensmittelpyramide nach Weder et al, 2018, orientiert.

Die Informationen sind mit Sorgfalt zusammengestellt und sollen als Anhaltspunkt dienen. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und stellen keine Handlungsempfehlung dar. Sprich die Nutzung von Supplementen bitte mit deiner Ernährungsberater*in oder deiner Ärzt*in ab.