

Potenziell kritische Nährstoffe in der veganen Ernährung (nach DGE) - Übersicht

Vitamin B₁₂

- Bedarf zurzeit in Deutschland nur über Supplemente sicher zu decken
- Funktion: Entgiftung, Botenstoff, Lipidstoffwechsel, Energiestoffwechsel
- Mangel (Auszug): Kraftlosigkeit, Erschöpfung, Stimmungsschwankungen, Schlaflosigkeit, Immunschwäche, Verwirrtheit, Vergesslichkeit, koordinationschwierigkeiten
- ein Mangel kann überschattet werden, wenn genug Folsäure da ist

Eisen

- Kürbiskerne, Sesam, Hanfsamen, Leinsamen, Pistazien, Mandeln, Haselnüsse, Haferflocken, Dinkel, Hülsenfrüchte, Quinoa, Rucola, Petersilie, Basilikum, Grünkohl, Spinat
- Funktion: Sauerstofftransport im Blut, Immunfunktion, Gehirnfunktion, Co-Faktor, Energiegewinnung
- Mangel (Auszug): weniger Leistung, geschwächtes Immunsystem, schlechtere kognitive Fähigkeiten
- häufigster Nährstoffmangel weltweit
- Eisenaufnahme ist gehemmt durch Polyphenole in Tee, Kakao und Kaffee → zeitlichen Abstand einplanen
- Eisenaufnahme wird gefördert durch gleichzeitige Aufnahme von Vitamin C, Zitronensäure, Beta-Carotin, Zwiebelgewächse

Calcium

- Pflanzenmilch (angereichert), manches Mineralwasser, Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Rucola, Brokkoli
- Funktion: Knochengesundheit, Muskulatur, Reizübertragung im Nervensystem
- Wechselwirkung mit Vitamin D, sollte beides ausreichend vorhanden sein
- Calciumaufnahme wird erhöht durch Aufnahme von Vitamin C, Oxalsäure, Apfelsäure

Jod

- Jodsalz, Algen
- Funktion: für die Schilddrüse essenziell
- Schilddrüse produziert Hormone für Stoffwechselläufe: (Auszug) Symptome für...
...Unterfunktion: Müdigkeit, Kältegefühl, teigiges Gesicht
...Überfunktion: Hitzegefühl, Mager, hibbelig
- Jod nur unter Aufsicht supplementieren wegen geringer therapeutischer Breite

Vitamin D

- wird vom Körper selbst produziert, wenn ausreichend Sonnenexposition der Haut
- im Winter (Oktober-März) in Deutschland kaum Möglichkeit genug herzustellen
- Mangel (Auszug): Infektanfälligkeit, schlechte Knochengesundheit, Müdigkeit, depressive Verstimmung

Omega-3-Fettsäuren

- Leinsamen, Chia, Walnüsse, Hanfsamen; Supplement sinnvoll
- Funktion (Auszug): präventiv für koronarinfarakte Herzkrankheiten, positive Effekte für Hirnfunktion von Alten, entzündungshemmend

Protein

- Hülsenfrüchte, Pseudogetreide, Leinsamen, Chiasamen, Nüsse, Vollkorn
- hochwertiges Proteinpulver kann ergänzend genutzt werden
- Kombination der Quellen beachten

Selen

- Paranüsse, Supplemente
- nur kontrollierte Supplementierung wegen Überdosierung
- Funktion: für Schilddrüse essenziell

Zink

- Vollkorn, Sesam, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Chiasamen, Erdnüsse, Walnüsse, Cashews, Hülsenfrüchte; präventive Supplementierung bei nähernder Erkältung sinnvoll
- Funktion: in Enzymen, Proteinsynthese, Wundheilung
- Mangel (Auszug): Wachstumsstörungen, keine Wundheilung, weniger Geschmacks-, Geruchs- und Sehsinn, bei Männern schlechtere Samenqualität
- Zinkaufnahme gefördert durch organische Säuren, Milchsäure (veganer Joghurt...), Zwiebelgewächse
- Zinkaufnahme gehemmt durch Phytate in Hülsenfrüchten, Polyphenole in Tee, Kakao, Kaffee

Vitamin B2

- Hefeflocken, Pilze, Hülsenfrüchte, Kürbiskerne, Cashews, Brokkoli, Spinat, Erdnüsse, Haselnüsse, Avocado
- Funktion (Auszug): Co-Enzymbaustein, Energiegewinnung, Immunabwehr, Schutz von Nervenzellen, antioxidativ, Erhaltung Haut, Haar, Nägel

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.