

# VEGANE ERNÄHRUNG

ganz einfach lecker & gut versorgt mit veganer Ernährung

## BESTENS VERSORGT MIT: PROTEIN (0,8G/KG KÖRPERGEWICHT\*)

Proteine werden benötigt, um körpereigenes Gewebe aufzubauen und die DNA herzustellen. Die Aminosäuren, aus denen Proteine aufgebaut sind, werden außerdem als Ausgangssubstanzen für körpereigene Botenstoffe benötigt.\*\* Im Vergleich Fleisch (durchschnittlich): 26 g/100g

|  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
|  Kürbiskerne: 35g   |  Erdnüsse: 26g      |  Sonnenblumenkerne: 26g |  Linsen (roh): 24g       |  Erbsen (getrocknet): 24 g |
|  Bohnen (roh): 20g |  Haferflocken: 14g |  Buchweizen (roh): 9g  |  Kichererbsen (roh): 6g |   |

## BESTENS VERSORGT MIT: EISEN (TAGESBEDARF FRAU: 15MG\*, MANN: 10MG\*)

Die Eisenaufnahme wird durch Vitamin C gefördert. Gehemmt wird die Aufnahme durch Gerbstoffe, enthalten z.B. in Kaffee, Grün- und Schwarztee. Eisen stellt ein Spurenelement dar und sorgt für die Aufrechterhaltung verschiedener Stoffwechselfvorgänge sowie den Sauerstofftransport.\*\*

Im Vergleich Fleisch (durchschnittlich): 3mg/100g

|  |   |  |  |  |   |  |
|--|---|--|--|--|---|--|
|  Kürbiskerne: 12g |  Sesam: 10mg |  Leinsamen: 8mg |  Hirse: 9mg |  Kichererbsen 6mg |  Vollkornhaferflocken: 5mg |  Spinat (frisch): 4mg |
|--|---|--|--|--|---|--|

## BESTENS VERSORGT MIT: OMEGA-3-FETTSÄUREN (0,5% DER AUFGENOMMENEN ENERGIE\*, ~ 1G)





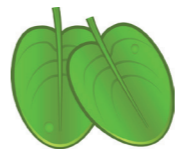

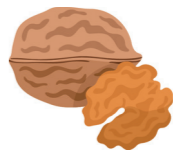
Es gibt drei verschiedene Omega-3-Fettsäuren: ALA, DHA und EPA. ALA kommt in Pflanzen vor und aus dieser können sowohl DHA, als auch EPA hergestellt werden, allerdings ist diese Umwandlung nicht sehr effektiv. Pflanzliche Quellen für EPA und DHA sind bestimmte Mikroalgen, über welche sie EPA und DHA in Fischen anreichern. Omega-3-Fettsäuren sind essentiell und spielen eine wichtige Rolle im Zellstoffwechsel, in der Hormonproduktion und senken den Cholesterinspiegel und den Blutdruck.\*\*

Im Vergleich Fisch (durchschnittlich): 1.181mg/100g

|   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|--|
|  Leinöl: 2.700mg/5ml |  Hanföl: 900mg/5ml |  Walnüsse: 8.000mg |  Erdnüsse: 500mg |  Avocado: 200mg |
|---|---|---|---|--|

## BESTENS VERSORGT MIT: KALZIUM (TAGESBEDARF: 1000MG\*)

Kalzium ist ein Mengenelement und wichtig für Knochen und Zähne. Des Weiteren spielt es eine wichtige Rolle bei der Blutgerinnung und der Erregbarkeit der Nervenzellen.\*\* Im Vergleich Kuhmilch: 120mg/100g

|   |  |   |   |   |   |  |
|---|--|---|---|---|---|--|
|  Tahin (Sesampaste): 420mg |  Mandelmus: 270mg |  Grünkohl: 212mg |  Rucola: 152mg |  Spinat: 126mg |  Broccoli: 105mg |  Walnüsse: 87mg |
|---|--|---|---|---|---|--|

## VITAMIN B12 (TAGESBEDARF: 3G\*)

Vitamin B12 muss bei veganer Ernährungsweise unbedingt supplementiert werden, da dieses nur in tierischen Lebensmitteln, in welchen es an tierisches Protein gebunden vorkommt. Gebildet wird das Vitamin, welches auch Cobalamin genannt wird, von Mikroorganismen und erfüllt im menschlichen Körper eine wichtige Rolle bei der DNA-Synthese, der Zellteilung, der Blutbildung und ist wichtig für die Funktion des Nervensystems. Die Supplementierung kann über Nahrungsergänzungsmittel sowie angereicherte Lebensmittel wie beispielsweise Pflanzendrinks erfolgen.\*\* Da die natürliche vorkommende Menge an Vitamin B12 ebenfalls im Futter der Tiere in der Massentierhaltung zu gering ist um deren täglichen Bedarf zu decken wird das Vitamin diesem zugesetzt.\*\*\*

\*Quelle: DGE - Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. \*\*Quelle: proVeg international \*\*\* www.deutsche-tiernahrung.de - Nährstofflexikon