

# VEGANE ERNÄHRUNG

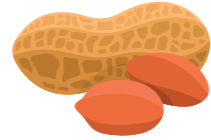
ganz einfach lecker & gut versorgt mit veganer Ernährung

## 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



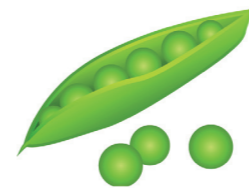
Erdnüsse: 26g



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 Stoffwechsellvorgänge sowie den Sauerstofftransport.\*\*

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



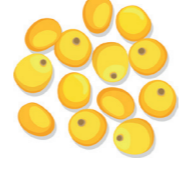
Kürbiskerne: 12g



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



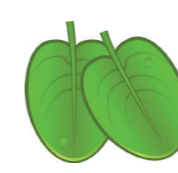
Mandelmus: 270mg



Grünkohl: 212mg



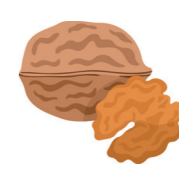
Rucola: 152mg



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