Grundlagen veganer Ernährung

Eine vegane Ernährungsweise setzt eine sorgfältige Beschäftigung mit der Zusammenstellung des Ernährungsplans voraus, um Mangelerscheinungen zu vermeiden. Wer sich vegan ernähren möchte, sollte sich deshalb gut informieren oder fachlich beraten lassen, um eine optimale Nährstoffversorgung sicherzustellen.

Veganer sollten ihre Versorgung mit Nährstoffen regelmäßig anhand von Blutwerten kontrollieren lassen. Mögliche kritische Nährstoffe bei veganer Ernährungsweise sind Vitamin B12, Kalzium, Eisen, Vitamin B2, Vitamin D3, Omega-3- Fettsäuren, Zink und Jod.

Studien mit vegan lebenden Menschen zeigen, dass Veganer im Durchschnitt deutlich gesünder sind als die allgemeine Bevölkerung. Körpergewicht, Blutdruck, Blutfett- und Cholesterinwerte, Nierenfunktion sowie der Gesundheitsstatus allgemein liegen häufiger im Normbereich.

Informationen zum Ernährungskonzept

Grundsätzlich ist eine gut geplante vegane Ernährung für alle Lebensphasen geeignet, einschl. Schwangerschaft, Stillzeit, Säuglinge, Kinder und Heranwachsende. Dabei ist zu berücksichtigen, dass Schwangere, Stillende und Kinder einen veränderten, meist erhöhten Nährstoffbedarf haben. Es erfordert daher ein gutes Ernährungswissen und eine eingehende Auseinandersetzung mit einzelnen Lebensmitteln um einen bedarfsgerechten Speiseplan zusammenzustellen und eine Mangelernährung vorzubeugen. Besonders bei vegan aufwachsenden Kindern sollten die als kritisch geltenden Nährstoffe und eine ausreichende Proteinzufuhr im Blick behalten werden. Regelmäßige ärztliche Kontrollen sind hierbei unerlässlich.
Wenn Sie wissen möchten, ob sich die vegane Ernährung auch für Sie eignet – sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gern.

© Bund Deutscher Heilpraktiker e. V.

Wir sind für Sie da!

Praxisstempel

BDH
Bund Deutscher Heilpraktiker e.V.

Vegane Ernährung

Informationen für unsere Patienten

www.bdh-online.de

© sarsmis – Fotolia.com

Ganzheitlich und ethisch verantwortungsvoll

Bei der veganen Ernährung handelt es sich um eine Ernährungsweise, bei der ausschließlich pflanzliche Lebensmittel wie Getreide, Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen verzehrt werden. Der Konsum aller tierischer Produkte wird abgelehnt, neben Fleisch, Fisch, Milch, Eier und daraus hergestellte Erzeugnisse auch Honig sowie Gebrauchsgegenstände aus Tierkörperteilen (Leder, Wolle, Seide usw.).

Die vegane Ernährung ist also eine spezielle Form des Vegetarismus. Es handelt sich um einen Lebensstil, bei dem neben den gesundheitlichen Aspekten auch ethisch-moralische, ökologische, soziale, ökonomische und politische Anliegen eine Rolle spielen. Die vegane Lebensweise versteht sich als ganzheitlich, nachhaltig und ethisch verantwortungsvoll und basiert auf dem Respekt für alle Lebewesen und der Natur als Ganzes.

Ernährungsempfehlungen

- Auf abwechslungsreiche, möglichst frische Kost achten
- 3 Portionen Gemüse am Tag (mind. 400 g)
- 2 Portionen Obst am Tag (mind. 300 g)
- Vollkornprodukte und Kartoffeln, 2-3 Portionen am Tag
- Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Erbsen 1-2 x in der Woche
- Eiweißlieferanten aus z.B. Sojaprodukte (Sojamilch, -joghurt, Tofu) 50-150 g am Tag
- Nüsse und Samen (v.a. Mandeln und Sesam) 30-60 g am Tag
- Naturbelassene pflanzliche Öle und Fette (v.a. Raps-Lein- Walnussöl), 2-4 Eßlöffel am Tag
- Algen und die Verwendung von Jodsalz sichern die Jodversorgung
- Kalziumreiche Mineralwässer 1-2 Liter am Tag
- Vitamin B12 als Nahrungsergänzung, über angereicherte Lebensmittel oder Vitamin B12-haltige Zahnpasta zuführen
- Zur Vitamin D3- Versorgung mind. 15 Minuten Sonnenlicht am Tag. Bei Vitamin D-Mangel Vitamin D3 veganer Herkunft (aus Flechten) zuführen
- Vitamin-C-haltige Säfte zu den Mahlzeiten optimieren die Eisenaufnahme

Anwendungsgebiete

Vorbeugend oder den Verlauf günstig beeinflussen kann die vegane Ernährung z. B. (alphabetisch):

- Adipositas („Fettsucht“) bzw. Übergewicht
- Arteriosklerose
- Bestimmte Krebs-Formen
- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus
- Erhöhte Blutfettwerte (erhöhter Cholesterinspiegel)
- Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises
- Gefäßerkrankungen
- Herz-Kreiskauferkrankungen

Die vegane Ernährung erfordert ein gutes Ernährungswissen und eine eingehende Auseinandersetzung mit einzelnen Lebensmitteln. Bei bestehenden Vorerkrankungen sollte der vegane Ernährungswunsch mit dem behandelnden Arzt besprochen werden und eine regelmäßige Kontrolle der Blutwerte stattfinden.