

Formen des Veganismus

Motive einer veganen Ernährungsweise

- Ethische bzw. tierethische Aspekte
- Gesundheitliche Aspekte
- Ökologische Aspekte
- Soziale Aspekte
- Religion und Spiritualität
- Identität
- Adaption des Ernährungsverhaltens oder Distanzierung von den Eltern

(Patelakis, Lage Barbosa, Haftenberger, Brettschneider, Lehmann, Heide et al., 2019)

Übersicht zu den Referenzwerten für die Makronährstoffe

Nährstoff	Richtwerte für die Zufuhr energieliefernder Nährstoffe (D-A-CH-Referenzwerte)	Nahrungsquellen
Kohlenhydrate	> 50 Energie-%	Obst, Gemüse, Salat, Getreide(-produkte), Kartoffeln, Pseudogetreide
Fette	30 (-35) Energie-%	Pflanzenöle, Milchersatz(-produkte), Nüsse, Samen
Proteine <small>(D-A-CH-Referenzwerte, 2015)</small>	15 Energie-%	Hülsenfrüchte, Soja(-produkte), Seitan, Tempeh, Milchersatz(-produkte)

Protein

Protein in Gramm in pflanzenbasierten Proteinquellen: Getreide(-produkte) & Pseudogetreide

Lebensmittel	Portionsgröße	Proteingehalt in Gramm
Vollkornnudeln	75 g roh bzw. 150-180 g gegart	10,1
Hartweizengrießnudeln ohne Ei	75 g roh bzw. 150-180 g gegart	9,3
Vollkornbrot	45 g (1 Scheibe)	3,0
Roggenmischbrot	45 g (1 Scheibe)	2,5
Weißbrot	30 g (1 Scheibe)	2,1
Hirse	75 g roh bzw. 150-180 g gegart	7,4

(Quelle: DGE-PC professional)

Proteine

Günstige Mischungen verschiedener pflanzlicher Proteinquellen

- Bohneneintopf mit Kartoffeln und Vollkornbrot
- Dinkelreis (entspelzter, leicht geschliffener Dinkel) mit gebratenem Tofu und Wokgemüse
- Haferflocken mit Sojadrink plus Leinsamen geschrotet
- Haferflocken-Zucchini-Möhren-Bratlinge mit Leinsamen
- Linsensalat mit Tofu und Walnüssen
- Chili sin carne mit Kidneybohnen und Mais, Naturreis als Beilage

Oftmals limitierende essenzielle Aminosäure:

- Tryptophan

Gute Lieferanten:

- Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide sowie Nüsse und Samen (Quelle: DGE-PC professional)

Potenziell kritische Mikronährstoffe

Jod

- Funktion: essenzieller Bestandteil der Schilddrüsenhormone: Wachstum, Grundumsatz, Proteinsynthese
- Unzureichende Jodversorgung → Kein spezifisches Problem der veganen Ernährungsweise; Jodzufuhr kann über gängige, natürliche pflanzliche Lebensmittel nicht gedeckt werden
- Algen können zur Versorgung beitragen → Gehalte sehr variabel; Überprüfung laut Packungsangabe, welche Algensorte sowie durchschnittlicher Jodgehalt pro Verzehrmenge
- EFSA: tolerable upper intake level 0,6 mg/d
- **Defizit:** Hypothyreose → Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Kälteempfindlichkeit, trockene Haut

(Verbraucherzentrale, 2021)