



Herzlich willkommen in der wunderbaren veganen Welt!



Auf den folgenden Seiten findest du eine Übersicht über die pflanzenbasierte Vollwerternährung.

Wir haben das Dokument so gestaltet, wie wir es selbst gerne zur Hand gehabt hätten, als wir auf die Vegane Ernährung umstellten. Wir hoffen, dir mit dieser Übersicht den Einstieg in die Vegane Ernährung zu erleichtern.

Für persönliche Beratungen unterstützen wir dich gerne mit wissenschaftlich fundiertem Wissen, zielgerichteter Denkweise und der Freude am Leben.

Viel Freude beim Entdecken! ☺

Tomas Filyo & Veronika Filyo-Pérez, Vegane Ernährungs-/Sporternährungsberater
info@vegan-lifestylecoaching.ch / www.vegan-lifestylecoaching.ch



Inhalt

Seite 3	Einleitung und Baukastenplan
Seite 4	Tagesbedarf
Seite 5	Makros
Seite 6 - 9	Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente
Seite 10	Aminosäuren
Seite 11	Vitamin B12
Seite 12	Die Vegane Ernährungspyramide
Seite 13	Unser Angebot





Einleitung

Die nachfolgende Übersicht zeigt einige Nahrungsmittel der in der Veganen Ernährung relevanten Lebensmittelgruppen auf. Sie dienen zur Ideenfindung der verschiedenen Kombinationsmöglichkeiten. Auf der nächsten Seite findest du Informationen zur Deckung des Tagesbedarfes.

Baukastenplan

Gemüse	Obst	Getreide	Hülsenfrüchte	Nüsse, Samen
Brokkoli	Beeren	Haferflocken	Bohnen	Leinsamen
Rucola	Bananen	Dinkel	Linsen	Hanfsamen
Spinat	Äpfel	Vollreis	Kichererbsen	Chiasamen
Paprika	Birnen	Mais/Polenta	Soja	Mohnsamen
Spargel	Kiwi	Gerste	Erdnüsse	Pekannuss
Kartoffel	Orange	Hirse	Erbsen	Pinienkerne
Avocado	Grapefruit	Roggen	Lupinen	Pistazien
Tomate	Mandarine	Weizen	etc.	Sesam
Gurke	Zitrone			Sonnenblumenkerne
Fenchel	Kaki	*Pseudogetreide:		Kürbiskerne
Paprika	Ananas	Quinoa		Walnüsse
Kohlrabi	Aprikosen	Buchweizen		Cashewnüsse
Mangold	Dattel	Amaranth		Mandeln
Kürbis	Feige	Hanf		Paranüsse
Pilze	Melone	etc.		Haselnüsse
Zucchini	Nektarine			Macadamianüsse
Kohl	Pfirsich			Kastanien
etc.	etc.			Kokosnuss
				etc.

**Unterschied Getreide/Pseudogetreide: Tatsächlich wird das Korngut sowohl von Getreide als auch Pseudogetreide ähnlich verwendet, nur stammt echtes Getreide aus der Familie der Süßgräser (Gramineae) und sind einkeimblättrige Pflanzen, während Pseudogetreide von verschiedenen Pflanzenfamilien stammt und zweikeimblättrige Pflanzen sind.*

Einfaches Beispiel einer möglichen Mahlzeiten-Kombination:

Frühstück: Müesli mit Sojamilch, Leinsamen, Chia und Beeren

Mittagessen: Gegrillter Tofu mit Quinoa, Broccoli, Karotten und Salat

Snacks: Trockenfrüchte, Erdnüsse, Vollkorncracker, Nüsse, Apfel

Abendessen: Vollkornbrot mit Hummus, Kräutern, Peperoni und Gurke



Die pflanzenbasierte Ernährung - der Tagesbedarf

Die Deckung des optimalen Tagesbedarfes kann beispielsweise so zugeführt werden:

Portionen/Tag:	1	2	3	4	5
Hülsenfrüchte	X	X	X		
Beeren	X				
Obst	X	X	X		
Kreuzblütengewächse	X				
Blattgemüse	X	X			
Gemüse	X	X			
Leinsamen	X				
Nüsse	X				
Getreide	X	X	X		
Getränke	X	X	X	X	X
Vitamin B12	X				
Vitamin D	X				

(z.B. Brokkoli, Kohl)

Optimalerweise werden bei den Mahlzeiten Getreide und Hülsenfrüchte kombiniert, um die Proteinzufuhr zu optimieren. Das Eisen kann vom Körper besser aufgenommen und verwertet werden, wenn es mit Vitamin C kombiniert wird. So können beispielsweise die Hülsenfrüchte mit Zitrone mariniert oder zusammen mit Peperoni kombiniert werden.





Makros

Makros sind die drei Hauptlieferanten für Nährstoffe in unserer Nahrung.

Vitamin	Funktion	Beispiele des Vorkommens in Nahrungsmitteln / ungefährer normaler Tagesbedarf
Kohlenhydrate	Kohlenhydrate versorgen den Körper mit Energie. Verdauungshelfer in Form von Ballaststoffen.	Getreide, Kartoffeln, Reis, Teigwaren. <i>200-300 g/Tag</i>
Proteine	Eiweiß (Protein) spielt im Körper bei vielen lebenswichtigen Prozessen eine entscheidende Rolle. Eine besonders wichtige Funktion von Eiweiß ist es, neue Zellen aufzubauen oder bestehende Zellen zu reparieren. Proteine stellen den Grundbaustein aller menschlichen Zellen dar.	Hülsenfrüchte wie Bohnen, Kichererbsen und Linse, Tofu, Nüsse, Tempeh, Brokkoli, Quinoa <i>0.8 g/Kilo Körpergewicht</i>
Fette	Fette sind wichtige Energielieferanten und Träger für die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K.	Nüsse, Samen, Avocados <i>30% der Ernährung. In vielen weiteren Nahrungsmitteln sind ebenfalls Fette enthalten. Man erreicht den Tagesbedarf normalerweise leicht.</i>
<i>Omega Fettsäuren</i>	Sind Vorstufen verschiedener Substanzen, etwa solcher, die den Blutdruck regulieren. Außerdem sind Omega-6-Fettsäuren an Wachstums- und Reparaturprozessen beteiligt.	Leinöl, Walnussöl, Rapsöl, Algen, Distelöl, Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl, Maiskeimöl, Sojaöl, Sesamöl, Chia-Samen



Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente



Mit einer ausgewogenen pflanzlichen Vollwertkost in der veganen Ernährung sind Vitaminmangel selten und der Tagesbedarf wird gedeckt. Lediglich das Vitamin B12 und in den Wintermonaten das Vitamin D sollte supplementiert werden. Diese Liste ist ein Auszug und soll lediglich Anhaltspunkte aufzeigen. Der Unterschied zwischen Mineralstoffen und Spurenelementen liegt in der vom Körper erforderlichen Menge. Er braucht mehr Mineralstoffe als Spurenelemente.

Vitamin	Funktion	Beispiele des Vorkommens in Nahrungsmitteln / ungefährender Tagesbedarf
A	Für besseres Sehen im Dunklen, für Haut, Haare und Nägel.	Nüsslisalat, Karotten, Mangold, Sellerie, Grünkohl, Peperoni, Süsskartoffel, Spinat, Honigmelone, Mango. <i>0.8-1.0 mg/Tag</i>
B1 (Thiamin)	Energiegewinnung aus Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten. Reizübertragung zwischen Nerven und Muskeln.	Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Kartoffeln, Hefeflocken oder Sonnenblumenkernen enthalten. <i>1.0-1.3 mg/Tag</i>
B2 (Riboflavin)	Wichtig für die Energiegewinnung aus der Nahrung, bildet einen Baustein wichtiger Coenzyme.	Grünkohl, Erbsen, Brokkoli, Getreideprodukte oder das Multitalent Hefeflocken aufnehmen. <i>1.2-1.5 mg/Tag.</i>

B3 (Niacin)	Fördert die Regeneration von Haut, Muskeln, Nerven sowie die unserer DNS und trägt zu einer gesunden Psyche bei. Außerdem fördert Niacin die Bildung von Botenstoffen, die Erregungen von einer Nervenzelle auf andere Zellen übertragen.	Hefe, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Pilzen, Samen, Nüsse, Trockenfrüchte wie getrockneten Aprikosen oder Datteln. <i>11-15 mg/Tag</i>
B5 (Pantothensäure)	Wie alle B-Vitamine am Energiestoffwechsel beteiligt. Außerdem unterstützt es die Herstellung unseres Blutfarbstoffes, die von Steroiden sowie Neurotransmittern.	Ist hitzeempfindlich. Obst und Gemüse, Hefeflocken, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Nüsse. <i>6 mg/Tag</i>
B6 (Pyridoxin)	Fungiert als Coenzym und ist somit im Eiweiß-Stoffwechsel unerlässlich. Außerdem ist es wichtig für die Synthese von bestimmten Neurotransmittern und Botenstoffen.	Bananen, Kartoffeln, Paprika, Blumenkohl, Avodacos, Hefeflocken. <i>1.2-1.5 mg/Tag</i>
B7 (Biotin)	Unterstützt Haut, Haare und Nägel.	Hefe, Vollkorngetreide, davon insbesondere Haferflocken, Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Nüsse und Mandeln, aber auch Obst und Gemüse. <i>30-60 µg/Tag</i>
B9 (Folat)	Zellreifung und -teilung. Relevante Funktion bei der Bildung unserer DNS und der roter Blutkörperchen.	Vollkorngetreide, Sojaprodukte, Hülsenfrüchte, Hefe, Blattgemüsesorten, Avocados, Zitrusfrüchte wie etwa Orangen, Erdbeeren und Mangos oder Nüsse. <i>300 µg/Tag</i>
B12 (Cobalamin)	Wird von Mikroorganismen gebildet und ist wichtig für die DNA Synthese und die Zellteilung, für die Bildung der roten Blutkörperchen und die Gesunderhaltung des Nervensystems.	Supplementierung wichtig. <i>3.5 µg/Tag</i>
C (Ascorbinsäure)	Stärkt das Immunsystem und Gefäße.	Ist besonders licht-, hitze- und sauerstoffempfindlich. In Früchten und Gemüse, vor allem unter der Schale. <i>95-110 mg/Tag</i>
D (Calciferol)	Knochenaufbau, reguliert Calciumspiegel, wichtig fürs Immunsystem.	Pilze, durch Sonneneinstrahlung. Supplemente werden im Winter empfohlen. <i>20 µg/Tag</i>

E (Tocopherol)	Stoppt freie Radikale und schützt so unsere Zellen. Hat vielfältige positive Effekte auf unsere Gesundheit. Besonders hervorzuheben ist seine antioxidative Wirkung.	pflanzliche Öle und Fette, Vollkorngetreide, Kerne und Nüsse. <i>11-14 mg/Tag</i>
K (Phyllochinon)	Blutgerinnung, Aufbau der Knochen.	grüne Gemüsesorten, Kräuter wie Petersilie oder Schnittlauch, viele Kohlsorte, Sojaprodukte, Pflanzenölen. <i>60-80 µg/Tag</i>

Fettlösliche Vitamine können vom Körper gespeichert werden, Überdosierungen sollten vermieden werden (A, D, E, K).

Wasserlösliche Vitamine können bei einem Überschuss über die Niere ausgeschieden werden, diese Vitamine werden mit Ausnahme von B12 nicht gespeichert (B, C).

Mineralstoffe	Funktion	Beispiele des Vorkommens in Nahrungsmitteln / ungefährender Tagesbedarf
Kalium	Die wohl wichtigste Funktion hat Kalium bei der Übertragung von elektrischen Impulsen von Nerven- und Muskelzellen und sorgt damit für eine normale Muskel- und Nervenfunktion. Zusammen mit dem Natrium reguliert es den Wasserhaushalt im Körper und den Blutdruck. Der Kaliumspiegel im Körper wird streng reguliert.	Vollkornprodukte, Avocados, Kartoffeln, Spinat, Hülsenfrüchte, Pilze, Salat, Nüsse, Bananen. <i>2000-4000 mg/Tag</i>
Kalzium	Baustein von Knochen und Zähnen, Wichtig für das Nervensystem, Muskelkontraktion und Blutgerinnung.	Grünes Blattgemüse, Nüsse, Samen. Tagesbedarf <i>1000 mg/Tag</i>
Magnesium	Magnesium ist an der Bildung von hunderten lebenswichtigen Enzymen im Körper beteiligt. Es entspannt die Muskeln und verhindert Muskelkrämpfe und ist ein natürliches Anti-Stress-Mittel und reguliert den Blutdruck.	Vollkornprodukte, Haferflocken, Vollreis, grünes Gemüse, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne, Nüsse, Bohnen. <i>300 bis 400 mg/Tag</i>
Natrium und Chlorid	Sind an Weiterleitung von Impulsen an Nerven und Muskeln beteiligt. Weil sie in dieser Hinsicht für eine funktionierende Muskeltätigkeit verantwortlich sind, sind die beiden Mineralstoffe durch ihren Einfluss auf unsere Herzmuskulatur auch für unseren Herzrhythmus von großer Bedeutung.	Salz, Oliven, Vollreis <i>Natrium: 1500 mg/Tag</i> <i>Chlorid: 2300 mg/Tag</i>
Phosphor	Wichtiger Baustein für Knochen und Zähne.	Getreide, Hülsenfrüchte <i>700 mg/Tag</i>

Spurenelemente	Funktion	Beispiele des Vorkommens in Nahrungsmitteln / ungefährer Tagesbedarf
Chrom	Chrom ist für den Stoffwechsel von Kohlenhydraten wichtig, das gilt besonders für die Verwertung von Zucker. Es kann außerdem dazu beitragen, im Fettstoffwechsel die Cholesterinwerte zu verbessern	Paranüsse, Birnen, Bohnen <i>30-100 µg/Tag</i>
Eisen	Dieses Spurenelement übernimmt im Körper wichtige Funktionen, indem es zum Beispiel beim Sauerstofftransport und der Blutbildung eine große Rolle spielt. Darüber hinaus hält es Haut, Haare und Nägel gesund und stärkt unsere Abwehrkräfte.	Dunkelgrünes Blattgemüse, Nüsse und Samen, Getreide und Pseudogetreide, Hülsenfrüchte. <i>10-15 mg/Tag</i>
Jod	Wichtig für die Schilddrüse	Erbsen, Auberginen, Algen <i>200 µg/Tag</i>
Kupfer	Ist Teil sehr wichtiger Enzyme. Darüber ist dieses Element an vielen Körperfunktionen beteiligt: Es wirkt u.a. als Antioxidans, trägt zur Blutbildung bei, ist an der Gewinnung von Energie beteiligt und beeinflusst das Immunsystem und Entzündungen.	Nüsse, Samen, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Kakao <i>1-1.5 mg/Tag</i>
Mangan	Wichtig für Knochen, Bindegewebe und Stoffwechsel.	Vollkorngetreide, Haferflocken, grünes Blattgemüse <i>2-5 mg/Tag</i>
Selen	Eine ausreichende Selenzufuhr unterstützt die Funktion des Immunsystems und die gesunde Abwehr. Selen trägt zur normalen Funktion der Schilddrüse bei und sorgt für den Schutz der Zellen vor oxidativen Schäden.	Nüsse, Vollkornprodukte <i>60-70 µg/Tag</i>
Zink	Zink ist wichtig für das Wachstum, die Haut, die Insulinspeicherung und die Eiweißsynthese und das Immunsystem.	Haferflocken, Paranüsse, Linsen <i>7-10 mg/Tag</i>



Aminosäuren

Aminosäuren sind Bausteine von Proteinen. Sie unterstützen beispielsweise Wachstums-, Regenerations- und Stoffwechselprozesse.

Diese (essenziellen) 8 Aminosäuren können von Körper nicht selbst hergestellt werden und müssen mit der Nahrung zugeführt werden.

Aminosäure	Beispiele des Vorkommens in Nahrungsmitteln
L-Isoleucin	Reis, Erbsen, Linsen, Algen, Cashew, Vollreis
L-Leucin	Erdnüsse, Erbsen, Sojabohnen
L-Lysin	Mais, Vollreis, Walnüsse, Buchweizen, Erbsen
L-Methionin	Gemüse, Soja
L-Phenylalanin	Dinkel, Hafer, Nüsse und Samen, Hülsenfrüchte
L-Threonin	Soja, Nüsse, Getreide, Hülsenfrüchte
L-Tryptophan	Nüsse, Kerne, Buchweizen, Amaranth
L-Valin	Getreide, Hülsenfrüchte

Weiter gibt es semi-essenzielle, bedingt lebensnotwendige Aminosäuren welche aus anderen Aminosäuren im Körper gebildet werden. Unter bestimmten Bedingungen – z. B. Lebensalter, Wachstumsphase, Krankheit oder körperliche Aktivität – können semi-essentielle Aminosäuren für den Körper essentiell werden.

Mit einer ausgewogenen pflanzlichen Vollwertkost in der veganen Ernährung wird der Tagesbedarf der Aminosäuren gedeckt.

Tagesbedarf und Dosierung von Vitamin B12

Bedarfsgruppe	Dosierung µg	Aufnahme im Körper µg
gesunde Erwachsene und Jugendliche	300	4,5
Schwangere	500	6,5
Stillende	500	6,5
Stress, Sport	500	6,5
Krankheit	1000	11,5
Kinder 7 – 13	250	4
Kinder < 7	150	3

Empfehlung zur Dosierung

In unseren Augen sind generell zwei Dosierungen zur Deckung des Tagesbedarf zu empfehlen:

1. **500µg**

Für alle gesunden Erwachsenen mit normalem Bedarf und ohne deutliche Symptome oder Krankheiten

2. **1000µg**

Für alle Menschen mit erhöhtem Bedarf: Schwangere, Stillende, bei Symptomen eines B12-Mangels, bei Krankheit oder der Wahrscheinlichkeit von Aufnahmestörungen

Quelle: <https://www.vitaminb12.de/tagesbedarf/>

DIE VEGANE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



Ernährungspyramide nach Dr. Markus Keller und Prof. Dr. Claus Leitzmann | Illustration von Klimont (www.klimont.com) | aus dem Buch Viva Veggie, Autorin Katja Lüthjens, Hans Niessch-Verlag

Quelle: PETA



Wir sind ausgebildete Vegane Ernährungsberater und freuen uns, dich auf dem Weg zur pflanzenbasierten Ernährung mit wissenschaftlich fundiertem Wissen und unserer Erfahrung mit Freude zu unterstützen. Es sind alle willkommen, die ihre Ernährung teilweise oder vollständig auf eine pflanzenbasierte umstellen oder einfach mal ausprobieren möchten. Unser Angebot richtet sich auch an Profi- wie Hobby-Sportler. Wir bieten Einzelstunden wie längere Begleitungen an.

Vegane Ernährungsberatung / Vegane Sport-Ernährungsberatung Ernährung, Fitness & Lifestyle



Tomas Filyo
**Vegane Sporternährungsberatung &
Ernährung, Fitness & Lifestyle**

T: +41 79 242 10 73
tomas@vegan-lifestylecoaching.ch



Veronika Filyo-Pérez
Vegane Ernährungsberatung

T: +41 79 641 05 19
veronika@vegan-lifestylecoaching.ch

vegan-lifestylecoaching.ch, c/o moving art patio, Tribschengasse 4, 6005 Luzern

