

## Vegane Ernährung

Bei rein pflanzlicher Ernährung bitten mich meine Patienten häufig Vitamine und Spurenelemente im Blut wegen eines möglichen Mangels zu überprüfen. Diese Laboruntersuchungen sind aus meiner klinischen Erfahrung selten indiziert. Grundsätzlich gilt, dass bei einer gut geplanten pflanzlichen Ernährung (s. unten) von einer ausreichenden Versorgung mit allen Vitaminen und Spurenelementen ausgegangen werden kann. Für Veganer ist aber wichtig regelmäßig Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin B12 zu sich zu nehmen, da wir als Menschen kein Vitamin B12 herstellen können. Die käuflichen Nahrungsergänzungsmittel enthalten oft deutlich höhere Konzentrationen von Vitamin B12 als die 4 Mikrogramm, die wir mindestens täglich zuführen sollten.

Die Sorge vieler Patienten über einen möglichen Proteinmangel ist unberechtigt: Der tägliche Proteinbedarf kann rein pflanzlich gedeckt werden. Veganer haben nach meiner klinischen Erfahrung keinen Eisenmangel nur auf Grund der Ernährung: Veganer nehmen das Nicht-Hämeisen der Pflanzen in der Regel ausreichend über den Darm auf und reduzieren gleichzeitig die Ausscheidung über den Stuhl.

Eine gute Planung der pflanzlichen vollwertigen Ernährung achtet auf die regelmäßige Einnahme von:

1. Leinsamen, Walnüssen und Mikroalgen (Omega-3-Fettsäuren)
2. Brokkoli, Grünkohl, Sesamöl und Pilze (Kalzium, Vitamin D); bei Vitamin D ist die Sonnenexposition (z.B. 30 Minuten an der Sonne spazieren) wichtiger als die Ernährung.
3. Kürbiskerne, Sesamöl (Zink)
4. ca.6 Paranüsse täglich (Selen)
5. Meeresalgen (Jod)
5. Mandeln, Hefeflocken, Pilze (Vitamin B2).