



# Vegan essen –

klug kombinieren  
und ergänzen



## Was ist vegane Ernährung?

Die vegane Ernährung ist eine strenge Form der vegetarischen Ernährung, bei der ausschließlich pflanzliche Lebensmittel verzehrt werden. Gemieden werden alle vom Tier stammenden Lebensmittel wie Fleisch und Milch aber beispielsweise auch Honig und vom Tier stammende Zusatzstoffe wie z. B. manche Aromen aus Fleisch, Fisch oder Milch.

Eine gut geplante vegane Ernährung hat in Bezug auf Ballaststoffe, Obst und Gemüse häufig eine günstigere Zusammensetzung als die in Deutschland übliche Mischkost. Dennoch ist eine ausreichende Nährstoffversorgung nicht sichergestellt. Daher muss die Lebensmittelauswahl mit Nährstoffpräparaten bzw. angereicherten Lebensmitteln ergänzt werden.



Pflanzliche Milch-, Fleisch- und Wurсталternativen können einen Beitrag zur Nährstoffversorgung leisten. Aber egal ob vegan oder nicht, stark verarbeitete Lebensmittel mit hohen Mengen an Zucker, Fett und Salz sind ernährungsphysiologisch ungünstig.

## Worauf müssen Veganer\*innen achten?

Um den Nährstoffbedarf im Rahmen einer veganen Ernährung zu decken, ist eine sorgfältige Lebensmittelauswahl erforderlich. Besonders kritische Nährstoffe sind Vitamin B<sub>12</sub> und Jod. Weitere kritische Nährstoffe sind Protein, langkettige Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D, Vitamin B<sub>2</sub>, Calcium, Eisen, Jod, Zink, Selen und ggf. Vitamin A.

- Basis ist eine bunte Vielfalt von Obst und Gemüse mit mindestens 5 Portionen am Tag. Gelbe und orange Sorten sind gute Beta-Carotin-Quellen (Vorstufe von Vitamin A). Grünes Blattgemüse liefert Calcium und Eisen.
- Hülsenfrüchte wie Bohnen und Linsen sowie die vielseitig einsetzbare Sojabohne sind wichtige Proteinquellen, liefern B-Vitamine und Eisen.
- Nüsse und Ölsaaten enthalten die lebensnotwendigen Omega-3-Fettsäuren sowie Eisen und Zink.
- Vollkornprodukte sind wichtige Lieferanten für Protein, B-Vitamine, Eisen und Zink.
- Pflanzliche Öle unterstützen die Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren .
- Empfehlenswert sind pflanzliche Milchalternativen angereichert mit Calcium, Jod sowie Vitamin B<sub>2</sub> und Vitamin B<sub>12</sub>.



Einen Beitrag zur **Jodversorgung** leistet fluoridiertes Jodsalz sowie mit Jod angereicherten Lebensmitteln, z. B. Pflanzendrinks. Algen mit definiertem Jodgehalt können die Jodversorgung ebenfalls unterstützen. Wenn nicht ausreichend jodhaltige Lebensmittel verzehrt werden, sollte in ärztlicher Absprache ein Jodpräparat zugeführt werden. Das lebensnotwendige **Vitamin B<sub>12</sub>** kommt ausreichend nur in tierischen Lebensmitteln vor und **muss** supplementiert werden.



Veganer\*innen können mit herkömmlichen pflanzlichen Lebensmitteln, einschließlich Algen, sowie fermentierter Lebensmittel wie Sauerkraut, ihre Vitamin-B<sub>12</sub>-Zufuhr **nicht** sicherstellen. Um das Auftreten von Mangelzuständen zu vermeiden, ist es daher für Veganer\*innen unerlässlich, dauerhaft und regelmäßig ein Vitamin-B<sub>12</sub>-Präparat einzunehmen und die Versorgung regelmäßig ärztlich überprüfen zu lassen.

**Schwangere, Stillende, Säuglinge, Kinder, Jugendliche und Senior\*innen** haben einen besonderen Anspruch an die Nährstoffversorgung und damit ein höheres Risiko für einen Nährstoffmangel und daraus folgende gesundheitliche Beeinträchtigungen. Für eine vegane Ernährung müssen sie noch mehr auf ihre Lebensmittelauswahl achten. Sie müssen zuverlässig mit Vitamin B<sub>12</sub> versorgt werden und ggf. weitere kritische Nährstoffe durch Nährstoffpräparate ergänzen.

Für die angemessene Umsetzung einer veganen Ernährung ist eine Beratung durch eine qualifizierte Ernährungsfachkraft dringend angeraten. Der Versorgungszustand sollte regelmäßig ärztlich untersucht werden.

Für gesunde Erwachsene kann eine vegane Ernährung, mit Einnahme von Vitamin B<sub>12</sub>, einer gut geplanten abwechslungsreichen Lebensmittelauswahl und Einnahme von ggf. weiteren kritischen Nährstoffen, eine gesundheitsfördernde Ernährung darstellen.

### Tipps für die Praxis

- Durch geschickte Kombination von verschiedenen Proteinquellen wird die Qualität des pflanzlichen Proteins erhöht. Kombinieren Sie Vollkorngetreide mit Hülsenfrüchten (z. B. als Linsengemüse mit Vollkornreis) oder Kartoffeln mit Hülsenfrüchten (z. B. in einem Bohneneintopf)
- Verwenden Sie hochwertige Pflanzenöle wie Raps- und Walnussöl. Sie enthalten lebensnotwendige Omega-3-Fettsäuren.
- Der Calciumversorgung dient grünes Gemüse wie Grünkohl und Brokkoli, Tofu, Nüsse wie Haselnüsse und Paranüsse, calciumhaltige Mineralwässer (> 150 mg Ca/L) und mit Calcium angereicherte pflanzliche Milchalternativen.
- Essen Sie eisenreiche Lebensmittel wie Vollkorngetreide, grünes Blattgemüse und Hülsenfrüchte am besten zusammen mit frischem Obst oder Saft (z. B. Haferflocken mit frischem Obst oder Blattsalat mit Zitronendressing). Das darin enthaltene Vitamin C fördert die Eisenaufnahme im Körper.
- Die Sauerteiggärung und Keimung von Vollkorn und Hülsenfrüchten verbessert die Bioverfügbarkeit von Vitaminen und Mineralstoffen unter anderem von Zink.
- Vitamin B<sub>2</sub> findet sich in Ölsamen wie Sonnenblumenkernen, Nüssen, Hülsenfrüchten, verschiedenen Gemüsen (z. B. Grünkohl und Brokkoli), in Vollkorngetreide und Pilzen.



## Vollkornpasta mit Kichererbsen

Rezept für 4 Portionen

300 g Vollkornnudeln  
1 Zwiebel  
2 Karotten  
1 Zehe Knoblauch  
2 EL Raps- oder Olivenöl  
800 g passierte/geschälte  
Tomaten

1 TL Paprika edelsüß  
2 EL Gemüsebrühe  
1 große Dose Kichererbsen  
(ca. 480 g abgetropft)  
Salz, Pfeffer

Nudeln nach Packungsangabe kochen.

Zwiebeln, Karotten, Knoblauch schälen und grob hacken. Öl in einem Topf heiß werden lassen und Gemüsemischung darin andünsten. Geschälte Tomaten, Paprikapulver und Gemüsebrühe zum Gemüse geben. Nach 10 Minuten die Soße fein pürieren. Abgetropfte Kichererbsen in die Soße geben und noch mal kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Nudeln darin schwenken.

### Impressum

Herausgeber: Deutsche  
Gesellschaft für Ernährung e. V.  
Godesberger Allee 136,  
53175 Bonn [www.dge.de](http://www.dge.de)  
Bildnachweis: Titelbild: © Rawpixel/  
shutterstock.com  
Dieser Flyer wurde durch den Kauf  
von Klimazertifikaten klimaneutral  
auf „Blauer Engel“ Papier gedruckt.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages