



Vegane Ernährung



Februar 2024

Immer mehr Menschen interessieren sich für eine vegane Ernährung. Die häufigsten Gründe dafür sind Umwelt- und Tierschutz sowie Erhalt der persönlichen Gesundheit. Aber was bedeutet eigentlich „vegan“?

Die vegane Ernährung setzt sich ausschließlich aus pflanzlicher Nahrung zusammen. Gemieden werden alle Lebensmittel, die tierischer Herkunft (Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte, Eier, Honig) entsprechen. Auch bei anderen Themen kann dies eine Rolle spielen, z.B. wenn auf Materialien oder Gebrauchsgegenstände tierischen Ursprungs (z. B. Leder, Daunen, Pelze, Seide) verzichtet wird. Der Veganismus ist demnach nicht nur der Verzicht auf bestimmte Lebensmittelgruppen, sondern es handelt sich hierbei vielmehr um eine Ernährungs- und Lebensweise, die sich vom durchschnittlichen Lebensstil der Bevölkerung abgrenzt.

Ein verbessertes Angebot an veganen Produkten, gesellschaftliche Akzeptanz sowie zahlreiche Ratgeber vereinfachen die vegane Ernährungs- und Lebensweise.

Die wichtigsten Lebensmittelgruppen bei einer veganen Ernährung

- **Obst:** Zweimal am Tag sollte frisches Obst gegessen werden. Am Stück, klein geschnitten, als Smoothie oder Saft: Obst liefert wertvolle Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Vitamin C-reiche Obstsorten sollten möglichst mit Haferflocken, zum Beispiel am Morgen im Müsli, kombiniert werden. Das fördert die Eisenaufnahme.
- **Nüsse und Samen:** Essen Sie etwa 30 bis 60 Gramm Nüsse und Samen, verteilt auf ein bis zwei Portionen am Tag. Besonders empfehlenswert: Cashewkerne, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne und Buchweizenkerne sowie Walnüsse.
- **Gemüse:** Mehrmals am Tag, idealerweise dreimal, sollte frisches Gemüse und Rohkost im Speiseplan eingeplant werden. Besonders empfehlenswert sind z. B. Brokkoli, Grünkohl, Kohl, Feldsalat, Pilze, Spargel und fermentierte Gemüsesorten wie z. B. Sauerkraut. **Hülsenfrüchte** wie Bohnen, Erbsen und Linsen liefern besonders hochwertiges Eiweiß, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.





Vegane Ernährung



Februar 2024

- **Getreide, Getreideprodukte und Beilagen:** Dreimal am Tag sollten Sie Getreideprodukte essen, um Ihren Bedarf an Kohlenhydraten, Eiweißen, Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen zu decken. Neben Kartoffeln und Vollkornnudeln sollten u.a. auch Hafer, Dinkel, Reis, Quinoa, Bulgur, Amaranth und Hirse auf Ihrem Speiseplan stehen.
- **Pflanzenbasierte Milchalternativen:** Es wird empfohlen, mindestens dreimal täglich pflanzliche Milchalternativen einzuplanen. Um Nährstoffdefiziten vorzubeugen, sollten Produkte ausgewählt werden, die mit Calcium und wichtigen Vitaminen wie Vitamin B₁₂, B₂ (Riboflavin) und Vitamin D angereichert sind. Zu den vielfältigen Angeboten zählen Soja-, Hafer-, Reis- oder Mandeldrinks sowie pflanzliche Joghurt-Alternativen. Insbesondere Sojaprodukte zeichnen sich durch einen hohen Proteingehalt aus. Bei der Wahl von veganem Käseersatz ist es aus ernährungswissenschaftlicher Sicht ratsam, Produkte aus Nüssen, Samen oder Hülsenfrüchten zu bevorzugen.
- **Pflanzliche Fleischalternativen:** Die Produktvielfalt ist groß und reicht von veganen Nuggets über Würstchen bis hin zu Aufschnitt. Die Alternativen basieren auf pflanzlichem Protein wie Soja-, Erbsen- oder Weizenprotein. Auch Lupinenprodukte, bei denen die ganzen Lupinen verarbeitet werden, sind auf dem Markt erhältlich. Beim Einkauf sollte das Zutatenverzeichnis auf dem Etikett beachtet werden.
- **Pflanzliche Fette und Öle:** Sie enthalten wertvolle fettlösliche Vitamine wie A, D und E sowie ungesättigte Fettsäuren. Beim Rapsöl kommen noch die gesundheitsfördernden Omega-3-Fettsäuren hinzu.

Wissenschaftliche Empfehlung



Laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) ist eine vegane Ernährung nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen möglich, wenn ausreichend Ernährungswissen bei der Person vorhanden ist, regelmäßige medizinische Untersuchungen stattfinden und eine Supplementation mit Vitamin B₁₂ erfolgt.

Aufgrund der eingeschränkten Lebensmittelauswahl sollten einige Nährstoffe im Blick behalten werden. Dazu zählen , Protein, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin B₂, Vitamin B₁₂, Vitamin D, Eisen, Calcium, Jod und Zink.



Unser Tipp für die Gemeinschaftsverpflegung

Die DGE hat in den aktuellen DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas, Schulen, Betrieben, Behörden, Hochschulen, Kliniken, Senioreneinrichtungen und mit „Essen auf Rädern“ Empfehlungen für eine vegane Ernährung definiert.



Vegane Ernährung



Februar 2024

Nährstoffe im Blick

- **Protein:** Getreide, Getreideprodukte, Gemüse, Hülsenfrüchte, Milchalternativen, Nüsse, Samen
- **Omega-3-Fettsäuren:** Lein-, Raps- und Walnussöl
- **Vitamin B2 (Riboflavin):** Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Milchalternativen, Nüsse, Samen.
- **Vitamin B 12 (Cobalamin):** Angereicherte Produkte oder Supplementierung.
- **Vitamin D:** Tägliche Aufenthalte im Freien (ca. 30 Minuten).
In den sonnenarmen Monaten: Angereicherte Produkte oder Supplementierung.
- **Calcium:** Grünem Gemüse (z. B. Brokkoli, Grünkohl), Hülsenfrüchte, Fenchel, Nüsse, calciumreiches Mineralwasser (> 150 mg/l), mit Calcium angereicherte Lebensmittel
- **Eisen:** Vollkorngetreide (v. a. Hafer, Hirse), Pseudogetreide (z. B. Quinoa), Hülsenfrüchte, grünes Gemüse, Blattsalate, Nüsse und Samen.
- **Jod:** Jodiertem Speisesalz und in Lebensmittel, die mit Jodsalz hergestellt sind.
- **Zink:** Vollkorngetreide (z. B. Haferflocken), Nüsse, Hülsenfrüchte und Samen
- **Selen:** Kohl, Zwiebelgemüse, Pilze, Spargel, Hülsenfrüchte

Haben Sie noch Fragen?

Wir beraten Sie gerne!
Das Team der Ernährungsberatung
erreichen Sie unter:



ernaehrung@apetito.de

Quellen und weitere Informationen

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (2023): Ausgewählte Fragen und Antworten zur Position der DGE zu veganer Ernährung, [online] https://www.dge.de/fileadmin/dok/gesunde-ernaehrung/faq/DGE-FAQ-Vegane_Ern%C3%A4hrung-2023.pdf [05.01.2024].
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (2023): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Betrieben, Behörden und Hochschulen, 6. Auflage, Bonn.
- Kirk-Mechtel M (2022): Die Zukunft is(s)t vegan und pflanzenbasiert. Der Trend geht weg vom Fleisch, [online] <https://www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2022/februar/die-zukunft-isst-vegan-und-pflanzenbasiert/> [30.01.2024].
- Leitzmann C, Keller M (2020): Vegetarische und vegane Ernährung, 4. Auflage, Stuttgart: Eugen Ulmer.