

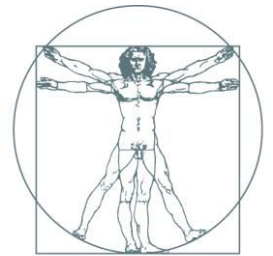
# Vegane Ernährung: So ist sie gesund

## 8 Tipps worauf du achten solltest, wenn du vegan isst



**Bonn, Oktober 2024.** Ist vegan essen förderlich für die Gesundheit? Ja, sagt inzwischen auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung DGE e. V. – zumindest wenn man Vitamin B<sub>12</sub> einnimmt und sein Essen sorgfältig auswählt und abwechslungsreich

gestaltet, so dass der Körper von allen wichtigen Nährstoffen genug bekommt. Aber was heißt das, und wie gelingt es? Hier sind 8 wichtige Tipps für eine gesunde vegane Ernährung.



## 8 Tipps für eine natürlich gesunde vegane Ernährung

### 1. Abwechslungsreich essen

Je vielfältiger die Auswahl an frischen und natürlichen Lebensmitteln, desto größer ist die Chance, alle wichtigen Nährstoffe aufzunehmen. Wer vegan isst, sollte die gesamte Vielfalt aller veganen Lebensmittel nutzen, von Gemüse und Obst, Kräutern, Nüssen und Samen über Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten bis zu Pflanzenölen und natürlichen Wässern.

### 2. Reichlich Gemüse und Obst

Gemüse und Obst bieten eine breite Palette farbenfroher Sorten für jeden Geschmack. Die beste Idee ist es, Farben und Sorten munter abzuwechseln und alles mal zu probieren, eventuell auch in unterschiedlicher Zubereitung, um das vegane Essen variantenreich zu gestalten. Ideal sind regionales Gemüse und Obst der Saison.

### 3. Pflanzenproteine in Hülse und Fülle

Da tierische Lebensmittel als wichtige Proteinlieferanten wegfallen, gilt es, bei veganer Ernährung besonders auf genügend Proteine zu achten. Gute pflanzliche Proteinlieferanten sind vor allem Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Soja & Co. In Kombination mit Getreide und sogenanntem Pseudogetreide wie Hirse, Quinoa oder Amaranth sowie Nüssen und Saaten bietet auch Pflanzenkost eine Fülle an hochwertigen Proteinen.

#### **4. Fantastische Fettsäuren**

Wertvolle ungesättigte Fettsäuren gibt es im Pflanzenreich zum Glück reichlich. Sie stecken zum Beispiel in Nüssen und Ölsaaten sowie in hochwertigen pflanzlichen Ölen. Diese enthalten auch gute Omega-3-Fettsäuren. Allerdings kommen zwei besonders wichtige Omega-3-Fettsäuren (DHA und EPA) nur in Fisch und Algen vor. Bei rein veganer Ernährung kann man sie zum Beispiel durch Öle aus Mikroalgen zu sich nehmen.

#### **5. Perfekte Calciumquellen**

Da Veganer\*innen auf Milch, Käse & Co. verzichten, benötigen sie andere Calciumlieferanten. Einige Gemüse, Saaten, Nüsse und Hülsenfrüchte liefern Calcium. Eine sehr wertvolle Calciumquelle sind zudem natürliche Mineral- und Heilwässer. Heilwässer gelten ab 250 ml Calcium pro Liter als calciumreich und decken damit bereits ein Viertel des Tagesbedarfs. Manche enthalten auch doppelt so viel Calcium. Passende Wässer gibt es auf [www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com)

#### **6. Stark mit viel Eisen**

Zahlreiche pflanzliche Lebensmittel wie Nüsse und Saaten, Hülsenfrüchte Getreide und Pseudogetreide, aber auch manche grüne Blattgemüse und Kräuter enthalten Eisen. Jedoch wird es vom Körper schlechter verwertet als Eisen aus tierischen Lebensmitteln. Also heißt die Devise: viel hilft viel. Und es lohnt sich, eisenhaltige Pflanzenkost mit Vitamin-C-reichen Lebensmitteln zu kombinieren, weil dadurch mehr Eisen für den Körper verfügbar ist.

#### **7. Jodsalz verwenden**

In Deutschland herrscht laut WHO ein milder Jodmangel. Bei vegan essenden Menschen scheint dieser noch ausgeprägter zu sein, da Meerestiere als Jodquelle ausfallen. Deshalb sollte die Jodversorgung durch Jodsalz ergänzt werden. Wenn Milch durch Pflanzendrinks ersetzt wird, sollten diese möglichst mit Jod angereichert sein.

#### **8. Vitamin D aus Sonne oder Tabletten**

Da wir Vitamin D nur aus tierischen Lebensmitteln wie fettreichem Fisch, Leber oder Eigelb bekommen, fehlt es in der veganen Ernährung. Wer vegan isst, sollte möglichst das ganze Jahr viel rausgehen, um Licht zu tanken, da beim Aufenthalt draußen in der Haut Vitamin D gebildet wird. Reicht die eigene Vitamin-D-Produktion nicht aus, empfehlen sich zusätzlich Vitamin-D-Tabletten.

## Kritische Nährstoffe bei veganer Ernährung

Bei veganer Ernährung muss man sorgfältiger auf manche Nährstoffe achten. Dazu zählen insbesondere hochwertige **Proteine** und die **Omega-3-Fettsäuren** DHA und EPA. Bei **Vitamin D**, **Vitamin B<sub>2</sub>** und **Vitamin A** können ebenfalls Mängel auftreten. Viel Beta-Carotin aus orangen und grünen Gemüse- und Obstsorten ist wichtig, um das nur in tierischen Lebensmitteln vorkommende Vitamin A zu bilden. Vitamin **B<sub>12</sub>** muss zusätzlich aufgenommen werden, da es nur in tierischen Lebensmitteln in wirksamer Form und ausreichender Menge vorhanden ist. Auch die Versorgung mit **Calcium, Eisen, Jod, Selen und Zink** sollte sichergestellt werden. Um stets ausreichend versorgt zu sein, empfiehlt es sich, den Nährstoffstatus bei ausschließlich veganer Ernährung ab und zu von Fachkräften überprüfen zu lassen.

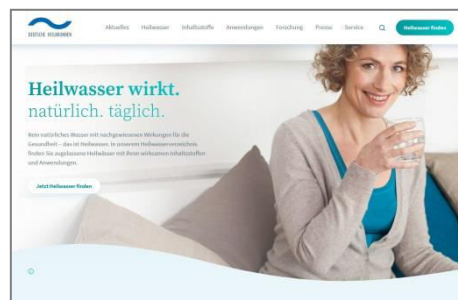
## HEILWASSER wirkt. natürlich. täglich.

Heilwässer müssen ihre vorbeugende, lindernde oder heilende Wirkung nachweisen. Sie wirken sowohl auf einzelne Organe als auch auf den ganzen Körper und bieten damit einen ganzheitlichen Nutzen für die Gesundheit. Zurzeit gibt es in Deutschland 23 verschiedene Heilwässer, die in Flaschen abgefüllt erhältlich sind. Die Heilbrunnenbetriebe sind als Interessengemeinschaft Deutsche Heilbrunnen im Verband Deutscher Mineralbrunnen (VDM) organisiert.

Heilwasser stammt aus natürlichen unterirdischen Quellen. Je nach Quellgebiet unterscheiden sich die Heilwässer in ihren natürlichen Inhaltsstoffen und damit in ihrer Wirkung. So fördern manche die Verdauung, andere können zum Beispiel einen Magnesiummangel beheben. Heilwasser ist in gut sortierten Getränke- und Lebensmittelmärkten erhältlich. Das Flaschenetikett informiert die Verbraucher über die jeweilige Zusammensetzung und die Anwendungsgebiete.

**Umfassende Informationen** zu Heilwasser, den Inhaltsstoffen und Anwendungen bietet die [www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com).

Dort findet sich ein **Heilwasserverzeichnis** mit Porträts aller Heilwassermarken und einer **Suchmöglichkeit nach bestimmten Inhaltsstoffen**.



Abdruck honorarfrei

Belegexemplar erbeten

Für Rückfragen wenden Sie sich gern an:

**Informationsbüro Heilwasser**

Von-Galen-Weg 9, 53340 Meckenheim

E-Mail: [presse@heilwasser.com](mailto:presse@heilwasser.com)

Twitter: [https://twitter.com/heilwasser\\_info](https://twitter.com/heilwasser_info)

Facebook: <https://www.facebook.com/heilwasser.info>

**Kontakt:**

Dipl. oec. troph. Corinna Dürr (Fachinfo, Texte), Tel.: 0228 / 360 29 120

Anke Gebhardt-Pielen (Redaktionen, Kontakte), Tel.: 02225 / 888 67 91