

# PETA Nährwerttabelle

**Vitamin A / Beta-Carotin** ist wichtig für das Wachstum, für Augen und Haut, hilft gegen die so genannten freien Radikale und bei der Krebsvorbeugung.

**Vitamin A / Beta Carotin enthalten:** Getrocknete Aprikosen, Backpflaumen, Birnen, Brokkoli, Brunnenkresse, Erbsen, grünes Gemüse, Grünkohl, Karotten, Kohl, Kopfsalat, Kürbis, Mangos, Orangen, Petersilie, Pfeffer, Rosenkohl, Rüben, Spinat, Süsskartoffeln, Tomaten, Wasserkresse.

**Vitamin B1:** Dein Körper braucht die B-Vitamine, um aus der Nahrung die Energie freizusetzen. Sie gehören zu den wasserlöslichen Vitaminen – wenn du dein Gemüse kochst, ist es ratsam, verwendetes Wasser nicht wegzuschütten, sondern mitzuverwenden, da sonst viele Vitamine verloren gehen.

**Vitamin B1 enthalten:** Avocados, Bier, Erdnüsse, grünes Blattgemüse, Haferschrot, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Nüsse, Pilze, Vollkornprodukte, Weizenkeime.

**Vitamin B2** ist hitzeempfindlich. Um es beim Kochen nicht komplett zu verlieren, solltest du dein Gemüse nur kurz dünsten.

**Vitamin B2 enthalten:** Avocados, Brokkoli, Erbsen, Getreideprodukte, Grünkohl, Hefeflocken, Hülsenfrüchte, Nüsse, gelbe Paprika, Pilze, Vollkornprodukte, Weizenkeime.

**Vitamin B6:** Je mehr Eiweiss du zu dir nimmst, desto mehr Vitamin B6 brauchst du. Auch hier gilt Vorsicht beim Kochen!

**Vitamin B6 enthalten:** Aprikosen, Bananen, Bohnen, Grünkohl, Kartoffeln, Johannisbeeren, Linsen, Rosenkohl, Spinat, Vollkornprodukte, Weizenkeime.

**Vitamin B12** ist ein etwas kritisches Vitamin. Zwar brauchen wir nicht viel davon und der Speicher im Körper hält für Jahre. Aber da wir unser Obst und Gemüse nicht mehr ungewaschen essen, ist es mit natürlichen Quellen schwierig. Es gibt einige Nahrungsmittel, die Vitamin B12 zusetzen – aber es gibt auch jede Menge empfehlenswerte Nahrungsergänzungsmittel.

Finger weg jedoch von Algen- oder Spirulina-Produkten; diese enthalten kein aktives B12, sondern können die Aufnahme davon sogar behindern. Das wäre ungünstig, da Vitamin B12 für die Blutbildung und das Nervensystem eine sehr wichtige Rolle spielt. Wir empfehlen dir auf jeden Fall deine Vitamin-B12-Aufnahme durch Vitamin-Brausetabletten oder Nahrungsergänzungsmittel zusätzlich sicherzustellen.

**Vitamin B12 enthalten:** Angereicherte Cerealien, Margarine, angereicherte Frucht-/Multivitamin-Säfte, angereicherte Sojamilch, Supplemente (z.B. Vegetar Plus, Vitasprint, Taxoft Vitamin B Komplex).

**Vitamin C** ist nicht nur wichtig für dein Immunsystem, sondern auch für festes Bindegewebe – das schliesst auch Zahnfleisch mit ein. Für ausreichende Vitamin-C-Zufuhr zu sorgen, ist aktives Anti-Aging-Programm, da es gut gegen freie Radikale ist! Vitamin C erhöht die Resorption von Eisen – daher immer z.B. ein Glas Orangensaft zu den Mahlzeiten trinken!

**Vitamin C enthalten:** Grünes Gemüse, Hagebutten, schwarze Johannisbeeren, Kartoffeln, Kiwis, Kohl, Mangos, grüne Paprika, Steckrüben, Tomaten, Zitrusfrüchte.

**Vitamin D:** Dein Körper braucht Vitamin D, um Kalzium für den Knochen- und Zahnaufbau richtig verwerten zu können. Also: raus an die Sonne, aber vermeide jeden Sonnenbrand!

**Vitamin D enthalten:** Cerealien, Margarine, Pilze, angereicherte Sojamilch, Sonnenlicht.

**Vitamin E:** Freie Radikale, adé!

**Vitamin E enthalten:** Grünes Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Pflanzenöle, Samen, Tofu, Vollkornprodukte, Weizenkeime.

**Vitamin K:** Ein weit verbreitetes Vitamin, das unter anderem wichtig für die Blutgerinnung ist.

**Vitamin K enthalten:** Blumenkohl, Getreide, grünes Blattgemüse (Spinat, Kohl, Brokkoli, Salat...), Hülsenfrüchte, Pflanzenöle, Obst.

**Protein:** Eines der hartnäckigsten Vorurteile gegenüber einer pflanzlichen Ernährung ist der gefürchtete Eiweissmangel – dabei ist Eiweiss ausser in Zucker, Alkohol und Fett fast überall drin! Es ist also praktisch unmöglich, zu wenig davon zu sich zu nehmen.

**Proteine enthalten:** Avocados, Bierhefe, Erdnüsse, Getreideprodukte, getrocknete Aprikosen, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Kürbiskerne, Nüsse (Häselnüsse, Paranüsse), Sesam, Sojaprodukte (Tofu!), Sonnenblumenkerne, Spinat, Weizenkeime.

**Kohlenhydrate** liefern deinem Körper Energie, indem er sie in Zucker umwandelt. Ein Mangel ist bei einer durchschnittlichen Ernährung höchst unwahrscheinlich.

**Kohlenhydrate enthalten:** Gemüse, Getreideprodukte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Müsli, Obst, Nüsse, Reis, Zucker.

**Folsäure** ist für den Aminosäurestoffwechsel und zusammen mit Vitamin B12 für die Blutbildung im Knochenmark wichtig.

**Folsäure enthalten:** Blattgemüse, Bohnen, Spargel, Rosenkohl, Sojamehl, Weizenkeime, Nüsse, Hefeextrakt.

**Kalzium:** Die Milch macht's dann doch nicht: Auffälligerweise sind die Raten von Osteoporose (Knochenbrüchigkeit) in den Ländern am höchsten, in denen auch die meiste Milch konsumiert wird – das liegt u.a. daran, dass tierisches Eiweiss dafür verantwortlich ist, dass Kalzium vermehrt ausgeschieden wird.

**Kalzium enthalten:** Carob, getrocknetes Obst, grünes Gemüse, Haferflocken, Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Kichererbsen), Kürbiskerne, Mandeln & Nüsse (z.B. Pistazien), Melasse, Rote Bete, Samen, Sesam, angereicherte Sojamilch, Sonnenblumenkerne, Tahin (Sesammas), Tofu, Vollkornbrot.

**Eisen** ist wichtig für die Blutproduktion – Eisenmangel kann sich durch Schlaptheit und Konzentrationsmangel bemerkbar machen. Studien belegen, dass Eisenmangel bei Veganern nicht häufiger vorkommt als bei Menschen, die Fleisch essen.

**Eisen enthalten:** Algen, Bierhefe, Getreide (Weizen, Hafer, Gerste, Hirse, Mais, Reis etc.), getrocknetes Obst, grünes Gemüse, Haferflocken, Hirse, Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen), Kleie, Kürbiskerne, Mandeln & Nüsse, Melasse, Rosinen, Samen, Sesam, Sojabohnen & Tofu, Sonnenblumenkerne, Vollkornprodukte, Weizenkeime.

**Magnesium:** Für gesunde und funktionstüchtige Muskeln, aber auch für den Kalziumstoffwechsel ist Magnesium unabdingbar.

**Magnesium enthalten:** Hefeextrakt, Nüsse, Soja, Vollkorngetreide, Weizenkeime.

**Kalium** hat eine wichtige Funktion in Sachen Zell- und Herzkreislauffunktion. Sich vegan ernärende Menschen haben in der Regel einen Überschuss an diesem Element, was gesundheitlich positiv zu bewerten ist.

**Kalium enthalten:** Fruchtsäfte, Gemüse, Kartoffeln, Obst, Sojabohnen.

**Zink** braucht dein Körper u.a. für Stoffwechselforgänge, für dein Immunsystem, Wundheilung und für dein Wachstum.

**Zink enthalten:** Bohnensprossen, Cerealien, grünes Blattgemüse (Spinat, Mangold), Hülsenfrüchte, Miso, Nüsse, Petersilie, Pilze, Soja, Tofu, Vollkornprodukte, Vollkornreis, Weizenkeime.

**Fette:** Die meisten unter uns werden sich die wenigsten Sorgen darum machen müssen, wie sie genug Fett zu sich nehmen – trotzdem ist es wichtig zu wissen, dass z.B. in Soja-, Raps-, Walnuss- und Leinöl essentielle Fettsäuren wie die bekannten omega-3-Fettsäuren enthalten sind. Essentiell bedeutet, dass der Körper diese Fettsäuren nicht selbst bilden kann und sie über die Ernährung aufnehmen muss, damit er gesund bleibt. Zwar enthalten auch fettreiche Fische omega-3-Fettsäuren, sie sind aber aus gesundheitlichen Gründen nicht zu empfehlen. So enthält Fisch viele Umweltgifte und Schwermetalle. Aber auch natürliche entzündungsfördernde Stoffe sind in Fisch enthalten, die sich gesundheitlich negativ und ruhig auch beim Öl mal für Abwechslung sorgen.

**Fette enthalten:** Avocados, Margarine, Nüsse, pflanzliche Öle.

**Quellen:** Dr. Gill Langley: Vegane Ernährung · Kath Clements: Vegan Dr. med. Michael Klaper: Viva Vegan für Mutter und Kind