



Tipps & Hinweise

Vegane Ernährung



NACH 8 MONATEN

Nachdem ich 8 Monate lang meine Lieblingsrezepte, neue Rezepte & Lebensmittel durchgerechnet habe, habe ich viel gelernt, was ich mir in Zukunft für ein gesundes, langes Leben zu Herzen nehmen werde. Abschließend sind hier meine wichtigsten Erkenntnisse (das ist mein letzter Beitrag zu diesem Thema) für Euch. Vielleicht helfen Euch einige Informationen weiter.

Vielen Dank für Euer Interesse & bleibt gesund.



Ines

GEMÜSE

MENGE: 400-500g/Tag in Bowls, Salaten, Smoothies oder als Beilage

ZUBEREITUNG: Jede Zubereitung zerstört Nährstoffe. Rohes Gemüse hat die meisten Nährstoffe. Beim Kochen eignen sich Blanchieren & Backen am besten.

Wenn Ihr Gemüse kocht, dann verwendet das Kochwasser, um eine Soße oder Suppe daraus zuzubereiten, sonst wird zu viel Inhalt weggeschüttet.

Zum **LAGERN** ist Einfrieren gesünder als Einmachen.

VIELFALT: Verschiedene Kategorien wie Wurzel- & Blattgemüse, Hülsenfrüchte & verschiedene Farben bedeuten unterschiedliche Nährstoffe. Also esst bunt & abwechslungsreich.

BIOLOGISCH & SAISONAL & REGIONAL: Lange Wachstumszeiten & kurze Lagerung führen zu höchster Nährstoffdichte.

FETTE

MENGE: Die Höchstwerte sind schnell erreicht: 30 % der Nahrungsenergie, also 65 g bei 2000 kcal = 4,6 EL, Nüsse & Samen inklusive. Viele vegane Rezepte sind zu fettig. Zur Zubereitung verwendet beschichtete Pfannen, Backofen & Dampfgarer.

NIE: Palmfett, Kokosfett, Transfette

TIPP: Die besten Kombinationen aus Nährstoffdichte & Geschmack sind für mich natives Olivenöl für kalte Gerichte & Rapsöl zum Braten & Backen. Nusssorten & Samen unterscheiden sich stark in ihren Inhalten, daher bietet sich beim Knabbern **Mischungen** wie Studentenfutter an. Samen haben weniger Fett als Nüsse & eignen sich gut für Salate.

TIPP: Falsche Fette blockieren die Verdauung guter Fette. Verwendet möglichst wenige Fertigprodukte & prüft Mayonaise & Co. auf Fettarten. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, ergänzt mit Algenöl für Omega 3.

PROTEIN

Die vegane Proteinversorgung ist überraschend einfach. In einer ausgewogenen Ernährung mit viel Abwechslung aus Bohnen, Erbsen, Pseudogetreide, Seitan, Tofu... ist ausreichend Protein drin. Meine geschmacklichen Entdeckungen sind Saubohnen, Mungobohnen, Chiasamen & Seitan. Ich nehme Proteinshakes nur noch zusätzlich, wenn ich keine Zeit zum Kochen habe.

Vorsicht bei Milchersatzprodukten: Veganer Käse, Joghurt & Milch schmecken den tierischen Originalen mittlerweile recht ähnlich, sind aber überhaupt keine guten Proteinlieferanten & die Inhaltsstoffe teilweise furchtbar. Veganer Käse besteht oft fast ausschließlich aus Kokosfett. Überprüft also die Zutaten, genießt in Maßen & bezieht Euer Protein aus natürlichen Quellen. Empfohlen werden 0,8 g Protein pro kg Körpergewicht.

SCHLIMMER ALS ICH DACHTE

Ich liebe Spaghetti, Croissants & Sandwiches, aber nach den vielen Nährwertberechnung weiß ich:

Produkte mit Weißmehl sind genauso gesund wie Süßigkeiten. Halbiert besser die Rationen & fügt einen gesunden zweiten Gang wie einen grünen Smoothie, einen Salat oder eine Buddha-Bowl hinzu.

Vollkornmehl ist deutlich gesünder als Weißmehl, allerdings ist es auch schwerer - der Teig geht leider nicht so hoch auf. Als Kompromiss könnt Ihr Mehle auch mischen. Dinkelvollkornmehl ist wirklich gesund.

TIPPS: Viele Backwaren sind nicht vegan, da tierische Fette wie Schmalz verwendet werden.

Fruchtsmoothies enthalten zu viel Zucker, um gesund zu sein. Besser, Ihr verwendet Früchte als Nachtisch oder zum Süßen Eurer Gerichte (im Müsli).

NAHRUNGSERGÄNZUNG

Mein Motto ist: so wenig wie möglich – so viel wie nötig.

Vitamin B12 muss zugeführt werden, da die wenigen veganen Quellen (Brotsaft) den Bedarf nicht decken.

In den Wintermonaten benötigt auch jeder, der nördlich von Rom & New York City lebt, **Vitamin D**. Im Sommer

kann der Körper bei Sonnenschein ausreichend produzieren. Wenn Ihr bezüglich der Fette unsicher seid

(Blatt 4), solltet Ihr Alpha-Linolensäure (**Omega3/ALA**) einnehmen. Du benötigst nur 1 g/Tag, aber es ist sehr

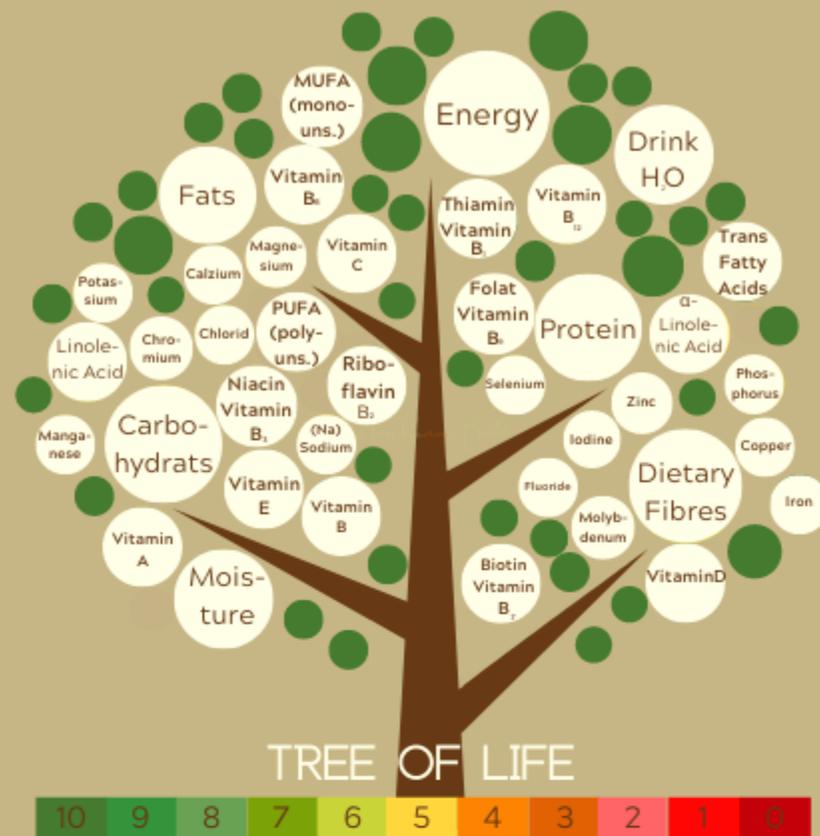
wichtig. Denkt daran, dass bestimmte Vitamine nicht gespeichert, also nicht auf Vorrat verzehrt werden können,

wie z.B. B-Vitamine & Vitamin C. Sind sie nicht in der Mahlzeit enthalten, müssen sie ergänzt werden.

Aber: Pillen enthalten keine Ballaststoffe & andere wichtige Inhaltsstoffe, die z.B. vor Krebs schützen.

Ergänzung kann also immer nur eine Notlösung sein.

Am besten fragt einen Arzt/Ernährungsberater.



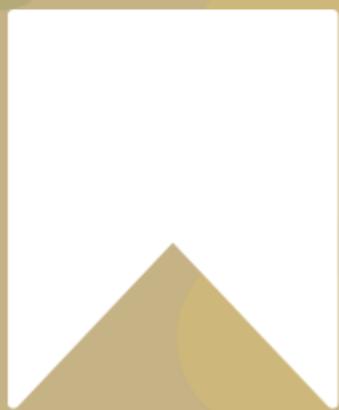
CHECK

For all nutrients of the tree of life (today: except water), the daily requirement was set at 100% (= 10 points) & the amounts actually contained were related to this. For small meals such as snacks or desserts, coloring the tree of life is not worthwhile because it is not meaningful.

This tree was calculated for a person, who needs 1,800 kcal/day. You can use it up to 2,700 kcal by increasing the portions. For 2,700 kcal (=50% more) add 50% of recipe.

Energy in kcal per day

physical activity/gender	low/m	low/f	med/m	med/f	high/m	high/f
age 19 - 25	2400	1900	2800	2200	3100	2500
age 25 - 51	2300	1800	2700	2100	3000	2400
age 51 - 65	2200	1700	2500	2000	2800	2200
age 65 and older	2100	1700	2500	1900	2800	2100



Photos: own & licence Canva®; **Sources:** **1)** Recommendations per day; DGE (German Society for Nourishment) www.dge.de; **2)** Tolerable upper intake levels: EFSA www.efsa.europa.eu; **3)** Portions & weights: © FoodData Central (USA); **4)** Nutrients per food: © Food Standards Australia New Zealand & © Food data (frida.fooddata.dk), version 4.2, 2022, National Food Institute, Technical University of Denmark; **5)** Tree-of-Life-Calculation: I.R. Budde, Germany. **Notice:** Nutrient densities in the countries & personal rates of absorptions vary. Values in this post are for your orientation & awareness development for a healthy & vegan nutrition (for healthy & non-pregnant people). They cannot replace nutritional advice, nutrient tests or doctor visits.  Stay healthy!