

TOOLKIT VEGANE ERNÄHRUNG

PROTEINE

Bei jeder ausgewogenen Ernährung sollte immer Wert auf die **Proteinzufuhr** gelegt werden. Nicht nur Veganer, sondern auch Mischköstler sollten dabei 3/4 der Proteine mit pflanzlichen Quellen abdecken.

Kleine Änderungen der Basic Lebensmittel können dafür bereits einen Unterschied machen.



Nikos Tipp: Wer regelmäßig Getreide-Pasta isst, kann einen Teil davon durch Hülsenfrüchte Pasta ersetzen oder die Hafermilch gegen Erbsen-/Sojamilch austauschen.

PROTEINQUELLE	TIPPS
Hülsenfrüchte und Getreideprodukte	auf gute Verarbeitung und richtige Zubereitung achten
Fleischalternativen 	Grundsätzlich wichtig, dass die Zutatenliste möglichst kurz und einfach ist: <ul style="list-style-type: none"> • als Basis sollte ein hochwertiges Proteinisolat dienen • der Proteingehalt sollte mindestens so hoch sein wie der des jeweiligen Fleisches • für Textur sind oft z.B. Erbsenfasern zugesetzt, was dadurch auch den Ballaststoffgehalt erhöht • pflanzliches Fett • Wasser, Salz und Gewürze • Anreicherung mit Nährstoffen
Nüsse und Samen	auch auf entfettete Varianten zurückgreifen; so kann man umgehen, dass mit einer Erhöhung der Proteinzufuhr auch der Fettkonsum stark ansteigt
Nikos Favoriten der pflanzlichen Proteinquellen: Tempeh: - besteht aus vollwertigen Hülsenfrüchten (Soja, Kichererbse) - mehr Nährstoffdichte pro Kalorie - hoher Ballaststoffanteil - durch bakterielle Fermentation sind viele der Stoffe, die die Nährstoffabsorption reduzieren könnten/Verdaulichkeit reduzieren können, abgebaut	

Bei **Fleischersatz** greift er gerne auf gut verdauliche und bioverfügbare Proteinquellen, wie z. B. von planted. zurück.

BASIC SUPPLEMENTS FÜR VEGANER

Grundsätzlich ist es immer sinnvoll einen Bluttest zu machen und dann individuell zu supplementieren. Es gibt allerdings einige Nährstoffe, die vor allem bei veganer Ernährung potentiell fehlen und generell zu empfehlen sind.

SUPPLEMENT	DARAUFG SOLLTEST DU ACHTEN	
Multinährstoffpräparat	<p>enthalten sein sollten:</p> <ul style="list-style-type: none">• Eisen• Zink• Selen• Calcium• Jod• Vitamin A• Vitamin D• Vitamin B12 und B2• Cholin	
Omega 3 (EPA und DHA)	<ul style="list-style-type: none">• als Auffülldosis bei Mangel könnte als Richtwert 1000-1500 mg für etwa 4-8 Wochen eine gute Dosis sein; Ziel wäre es, den Omega-3-Index auf min. 8 zu bekommen• als Erhaltungsdosis haben sich 250-500 mg bewährt	 

Außerdem empfehlenswert: **3-5 g Kreatin/Tag für Muskelzuwachs und kognitive Fähigkeiten** sowie eine ausreichende **Glycin** Versorgung (z. B. supplementieren von 10g Glycin/Tag), um die **Kollagenbildung** bei veganer Ernährung zu optimieren.

Disclaimer: Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information, allgemeinen Weiterbildung und Inspiration. Die Anwendung der Informationen aus Podcast, Videos, Blogbeiträgen oder Newsletter sowie den verlinkten Freebies erfolgt auf eigene Gefahr. Die Inhalte ersetzen keinesfalls die professionelle Betreuung durch eine:n Arzt:in, Therapeuten:in oder Trainer:in und sind nicht dafür gedacht, als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Behandlung verwendet zu werden. Es wird keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Information ergeben, übernommen.