Die vegane Ernährungspyramide

ÖLE, FETTE UND SALZ

Achten Sie auf Qualität statt Quantität bei der Ölauswahl und auf einen sparsamen Umgang mit Salz. Leinsamen-, Raps- und Walnussöl sind reich an Omega-3-Fettsäuren und sollten deswegen favorisiert werden. Meersalz mit jodhaltigen Algenzusätzen oder jodiertes Speisesalz dienen als gute Jodquelle. Auch Algen mit mittlerem Jodgehalt (z. B. Norialgen) sollten regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.

EIWEISSPRODUKTE

Gute Eiweißlieferanten sind Hülsenfrüchte, die mehrmals wöchentlich bis täglich auf dem Speiseplan stehen sollten. Darunter fallen zum Beispiel verschiedene Bohnen, gering verarbeitete Sojaprodukte, wie Tofu und Tempeh, Linsen in allen Farben, Erbsen, Kichererbsen und Erdnüsse. Sie liefern zudem komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Fleischalternativen, z. B. aus reinem Weizeneiweiß (als Seitan bekannt) oder Lupineneiweiß, und Produkte aus Soja wie Sojamilch und -joghurt können ebenfalls zur Eiweißversorgung beitragen.

GETREIDE UND KARTOFFELN

Insbesondere Vollkornprodukte wie Nudeln, Brot und Brötchen, aber auch Reis, Kartoffeln, Quinoa, Bulgur, Amaranth und Hirse versorgen den Körper nicht nur mit seinem Hauptbrennstoff, den Kohlenhydraten, sondern sind auch wichtige Eiweißquellen und Lieferanten von Mineralstoffen, Vitaminen und Ballaststoffen. Vollkornprodukte liefern zudem komplexe Kohlenhydrate, die vom Körper nur langsam aufgespalten und verarbeitet werden und somit lange sättigen und leistungsfähig machen.

WASSER

Die Grundlage einer gesunden veganen Ernährung bilden 1-2 Liter Wasser und andere alkoholfreie, kalorienarme Getränke am Tag. Achten Sie auf kalziumreiches Mineralwasser und bevorzugen Sie Kräuter- und Früchtetees sowie gut verdünnte Saftschorlen.

SÜSSIGKEITEN, KNABBEREIEN UND ALKOHOL

Was wir zum gesunden Leben nicht wirklich brauchen, aber dennoch gerne essen. Süßigkeiten, Chips und Alkohol, aber auch Fertiggerichte, sollten sehr sparsam und bewusst genossen werden.

NÜSSE UND SAMEN

Nüsse und Samen, wie Walnüsse, Cashewkerne, Sonnenblumen- und Kürbiskerne, und auch daraus hergestelltes Mus enthalten ebenfalls Eiweiß, wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Zudem sind sie reich an essentiellen Fettsäuren. Aufgrund des hohen Energiegehalts sollten sie täglich aber mäßig verzehrt werden.

GEMÜSE UND OBST

3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag, ergänzt durch Trockenfrüchte und ab und zu Säfte, sind die idealen Lieferanten von Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen, die entzündungshemmende und krebsvorbeugende Wirkungen haben. Für eine gute Kalziumversorgung sollten Sie gezielt dunkelgrünes (oxalatarmes) Gemüse, wie Grünkohl, Wirsing und Feldsalat, auswählen.

Bewegung und Sport spielen neben der Ernährung ebenfalls eine wichtige Rolle bei der Gesundheitsförderung. 30 Minuten körperliche Aktivität täglich haben einen positiven Einfluss auf Körpergewicht, Körperzusammensetzung, Blutfettwerte und kardiovaskuläre Risiken.

Die Versorgung mit Vitamin B12 sollte über Nahrungsergänzungsmittel sichergestellt werden. Zusätzlich können auch angereicherte Lebensmittel verzehrt oder eine angereicherte Zahnpasta verwendet werden.

Mindestens 15 Minuten täglich sollten Sie sich zudem für die Eigensynthese von Vitamin D im Sonnenlicht aufhalten. In den Wintermonaten (zwischen Oktober und März) kann die Einnahme von Vitamin-D-Supplementen oder entsprechend angereicherten Lebensmitteln ratsam sein.