FOTO SARAH CHAI/PEXELS

ERNÄHRUNG

wie geht VEGAN?

Viele Menschen beginnen, Ernährungsgewohnheiten zu hinterfragen. Ob aus ethischen Gründen, wegen Erkrankungen oder Unverträglichkeiten: Es lohnt sich, Ernährung neu zu denken.

TEXT GABRIELE STINDL

Zahlreiche Erkrankungen erfahren durch die veränderte Lebensweise Erleichterung und unmittelbaren Nutzen. Menschen, die sich überwiegend oder ausschließlich pflanzlich ernähren, neigen weniger zu Übergewicht, haben ein geringeres Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, seltener Bluthochdruck, bessere Cholesterinwerte, geringeres Risiko für Herzkrankheiten und ein geringeres Krebsrisiko. Durch die veränderte Lebensweise können sich bei bereits bestehenden Erkrankungen die Symptome zurückbilden oder der Medikamentenbedarf kann messbar eingeschränkt werden.

Vegane Ernährung bedeutet, dass man auf Produkte verzichtet, die durch Ausbeutung von Tieren hergestellt werden. Dazu gehören Fleisch, Milchprodukte, Eier, Honig und andere Tierprodukte. Insgesamt gibt es viele Gründe, warum Menschen sich für eine vegane Ernährung entscheiden. Es ist wichtig, dass jeder selbst entscheidet, welche Ernährungsweise am besten zu ihm passt, basierend auf seinen eigenen Überzeugungen, Werten und Gesundheitszielen.

In den vergangenen Jahren wurde die vegane Ernährungsweise genau untersucht und beobachtet. Sogar im Spitzensport ist diese Lebensform angekommen.
Eine ausreichende Nährstoffversorgung durch rein pflanzliche Ernährung ist möglich. Einige Mineralstoffe sollten allerdings im Auge behalten, bewusst über die tägliche Aufnahme zugeführt und gelegentlich auch mit einer Blutuntersuchung überprüft werden.
Da Veganer auf tierische Produkte verzichten, müssen alternative Quellen für Vitamin B12, Eisen, Omega-3-Fettsäuren, Kalzium, Jod, Zink, Vitamin D und Protein gefunden werden. Es ist wichtig, auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung zu achten, die aus einer Vielzahl von Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen besteht, um sicherzustellen, dass man alle notwendigen Nährstoffe erhält.

VITAMIN B12 ist ein wichtiger Vitalstoff für das Nervensystem, die Blutbildung und Zellteilung. In ausreichender Menge kommt es nur in tierischen Lebensmitteln vor. Auch Pflanzen enthalten Vitamin B12, jedoch ist die Bioverfügbarkeit für den menschlichen Körper gering. Vitamin B12 kann über angereicherte Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel oder eine ärztliche Depotinjektion gut zugeführt werden. Ein Mangel an Vitamin B12 kann zu Müdigkeit, Blässe, Blutarmut und Nervenschädigung führen.

Vielleicht ist die vegane Ernährung nicht für jeden geeignet, eine Kur über einen bestimmten Zeitraum ist jedoch auf jeden Fall zu empfehlen.

GABRIELE STINDL

EISEN ist ein Baustein für den Blutfarbstoff, wichtig für den Sauerstofftransport im Körper und trägt zu einem normalen Energiehaushalt bei. Es ist in vielen pflanzlichen Lebensmitteln enthalten, seine Bioverfügbarkeit für den Körper ist etwas geringer als aus tierischen Lebensmitteln. Erhöhen kann man die Aufnahmefähigkeit von Eisen mit gleichzeitiger Einnahme von Vitamin-C-haltigen Lebensmitteln wie Orangensaft. Kaffee und schwarzer Tee vermindern die Eisenaufnahme. Eisenreiche Nahrungsmittel sind Hülsenfrüchte wie Linsen und Soja, Vollkorngetreide wie Hirse und Hafer, Pseudogetreide wie Amaranth und Quinoa, Samen wie Brennnesselsamen, Sesam, Leinsamen, Hanfsamen, grünes Blattgemüse wie Grünkohl, Rucola, Spinat, Kräuter wie Basilikum und Petersilie. Frauen sollten besonders auf ausreichende Eisenzufuhr achten. Ein Mangel macht sich bemerkbar durch Müdigkeit, Blässe, Schwäche, Haarausfall, Schwindel.

OMEGA-3-Fettsäuren sind wichtig für das Herz und die Blutgefäße sowie für Gehirn und Nervensystem. Gute Quellen für diese Fettsäuren sind Samenöle, wie Lein, Raps, Hanf- und Walnussöl. Ein Mangel an diesen Vitalstoffen zeigt sich in Müdigkeit, Hautproblemen, Muskelschwäche, Entzündungen, Verdauungsstörungen, Energiemangel und schlechtem Schlaf.

KALZIUM ist zum Aufbau von Zähnen und Knochen nötig und beeinflusst die Funktion von Blutgerinnung, Nerven und Muskulatur.
Mandeln und Sesam enthalten ebenso hohe Mengen an Calcium wie Blattspinat und Brokkoli. Ein Mangel bewirkt Muskelkrämpfe, Herz-Kreislauf-Probleme, brüchige Nägel, Haut- und Haarveränderungen.

JOD ist für die Funktion der Schilddrüse und einen funktionierenden Hormonhaushalt nötig. Es kann durch jodiertes Speisesalz oder durch Algen zugeführt werden. Ein Jodmangel äußert sich unter anderem durch Gewichtszunahme, Vergrößerung der Schilddrüse, Müdigkeit, Schwäche und Haarausfall.

ZINK spielt eine große Rolle bei der Immunabwehr, im Stoffwechsel und bei der Steuerung des Säure-Basen-Haushaltes. Enthalten ist er in hoher Menge in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Samen wie Sesam, Kürbiskernen, Mohn. Bei Infektanfälligkeit, Haarausfall, gestörter Wundheilung, Appetitlosigkeit, Durchfällen ist an Zinkmangel zu denken.

EIWEISS ist ein wichtiger Baustoff für die Gewebe des Körpers. Es findet sich vor allem in Hülsenfrüchten, Getreide, Nüssen und Ölsamen. Besonders Hanf- und Leinsameneiweiß eignen sich für die vegane Ernährung. Sie beinhalten wichtige essenzielle Aminosäuren. Ein Mangel führt unter anderem zu Infektanfälligkeit, Müdigkeit, Abnahme der Muskelmasse, Leistungsschwäche, Haar- und Hautproblemen.

Generell gilt, dass eine ausgewogene Ernährung, die aus einer Kombination von komplexen Kohlehydraten, hochwertigem Eiweiß, gesunden Fetten und einer Vielfalt von Obst und Gemüse besteht, am besten geeignet ist, um den Körper mit allen notwendigen Nährstoffen zu versorgen und langanhaltende Sättigung zu fördern. Ein Beispiel für solch eine Kombination ist Reis mit Linsen.

Ein Umstieg auf vegane Ernährung braucht ein wenig Planung und ein Kennenlernen der Inhaltsstoffe der Lebensmittel, damit keine Ungleichgewichte im Körper entstehen. Hilfreich sind Kochbücher, um neue vegane Rezepte und Zubereitungsmethoden zu finden. Eine gute Planung der Mahlzeiten im Voraus und die Verwendung verschiedener Lebensmittel machen die neue Ernährungsform zu einem gesunden und lustvollen Erlebnis. Mittlerweile gibt es ein breites Angebot an veganen Fertiglebensmitteln im Handel. Wichtig ist, darauf zu achten, was sich in diesen Fertigprodukten versteckt. Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker oder Farb- und Zusatzstoffe sind bei jeder Ernährungsform zu vermeiden. Sie können zu Irritationen, Allergien oder bei Dauergenuss zu Schäden führen.

Vielleicht ist die vegane Ernährung nicht für jeden geeignet, eine Kur über einen bestimmten Zeitraum ist jedoch auf jeden Fall zu empfehlen. Eventuell braucht es etwas Geduld, um sich an neue Geschmacksrichtungen zu gewöhnen und herauszufinden, welche pflanzlichen Lebensmittel am besten zu einem passen. — like it

MAG. PHARM.
GABRIELE STINDL
Apothekerin
Stindls fachlicher Schwerpunkt liegt auf der Naturheilkunde und Ganzheitsmedizin. In ihrer Arbeit konzentriert sie sich besonders gern auf die Herstellung von pflanzlichen Arzneimitteln, Aromatherapie, TCM-Ernährung und Hypnose.

Marienapotheke
Perchtoldsdorf
Natürliche Heilkräfte und sanfte Medizin, traditionelles Wissen und neueste Erkenntnisse, Liebe zum Handwerk und zu den Heilkräutern zeichnen die Marienapotheke in Perchtoldsdorf aus.

www. marienapotheke.at