

Vitalstoffe 2

2018

Das Magazin für Mikronährstoffe und deren Wirkungen



BK nutri network

Titel: Malate

Vitamine

Nägel

Beta-Glucane

Stress

Probiotika

Antioxidantien

[Redacted area]

BK nutri network - Altenfurter Str. 61 - 90475 Nürnberg
 - Germany ZIKZ 89858; PVSt, Deutsche Post AG Entgelt bezahlt

Sabine Hildebrandt

Fleischlos und gesund

Jeder, der daran interessiert ist, seinen Körper auf einem höchstmöglichen Fitnesslevel zu halten, weiß, dass die Ernährung beim Erhalt der Gesundheit eine entscheidende Rolle spielt. Nahrungsergänzungsmittel können darüber hinaus helfen, die Versorgung mit wertvollen Nährstoffen zu optimieren.



© matka_Wariatka, shutterstock.com

Viele Menschen hoffen, mit der veganen Lebensweise gesünder zu leben und einen positiven Beitrag für Tier und Umwelt zu leisten. Dafür verzichten Veganer auf alle tierischen Produkte – inklusive Eier und Milchprodukte. Vor allem Gemüse und Obst sind Teil der täglichen Ernährung. Das sorgt in der Regel für eine gute Versorgung mit Mikronährstoffen, wie z. B. den Vitaminen C und E oder Folsäure, Kalium und Magnesium sowie sekundären Pflanzenstoffen.

Mit einer cleveren Kombination pflanzlicher Lebensmittel schaffen sich Veganer meist eine gesunde Ernährungsbasis. Häufig stehen Hülsenfrüchte, Nüsse oder Sojaprodukte (z. B. Tofu, Tempeh) auf dem Speiseplan, da sie viele Nährstoffe liefern. Die Aufnahme der

Mikronährstoffe, die hauptsächlich in Fleisch, Fisch, Milch und Ei stecken, ist bei veganer Ernährung geringer als bei normaler Mischkost – ein Grund, warum die strenge Kostform nicht für Schwangere, Stillende und Kinder geeignet ist. Gerade an Vitamin B12 mangelt es Veganern häufig. Aber auch die Zufuhr an Vitamin B2, Vitamin D, Calcium, Eisen, Zink und Omega-3-Fettsäuren kann im grenzwertigen bis mangelhaften Bereich liegen. Mit speziell kombinierten Mikronährstoffprodukten können Veganer ihre Nahrung ergänzen.

Mikronährstoffe, mit denen eine vegane Ernährung ergänzt werden sollte

Der kritischste Mikronährstoff für Vega-

ner ist Vitamin B12, denn es kommt in nennenswerten Mengen nur in tierischen Produkten vor. B12 wird von Bakterien gebildet, die sich im Magen-Darm-Trakt von Tieren befinden. Pflanzliche Lebensmittel einschließlich fermentierter Sojaprodukte oder vergorener Lebensmittel wie Sauerkraut tragen hingegen nicht signifikant zur Vitamin-B12-Versorgung bei. Ein ausgeprägter Vitamin-B12-Mangel kann zu Müdigkeit, Kribbeln an Händen und Füßen sowie Gedächtnisschwäche führen.

Auch die Versorgung mit Vitamin B2 kann bei Veganern defizitär sein, da ein Großteil der Vitamin-B2-reichen Lebensmittel aus dem tierischen Bereich stammt. Das Vitamin – auch als Riboflavin bekannt – ist wichtig für die Energie-

gewinnung und stellt einen Bestandteil wichtiger Coenzyme dar. Eingerissene Mundwinkel und anhaltende Müdigkeit können die Folge eines Mangels sein.

Eisen ist zwar auch in vielen pflanzlichen Lebensmitteln enthalten. Allerdings ist es aus diesen Quellen schlechter verfügbar als aus tierischen. Durch den gleichzeitigen Verzehr von Vitamin-C-haltigen Lebensmitteln wird die Eisenaufnahme jedoch gesteigert. So muss es nicht zwingend zum Eisenmangel beim Veganer kommen. Eine regelmäßige Überprüfung des Eisenstatus ist aber ratsam. Eisen ist unabdingbar für die Blutbildung. So kann ein Eisenmangel auf Dauer zu einer Anämie führen. Die Eisenmangelanämie ist die häufigste Form der Blutarmut. Im Falle eines Mangels kann ein Eisenpräparat oder ein angereicherter Saft helfen.

Lebensmittel spielen bei der Vitamin-D-Versorgung eine eher untergeordnete Rolle. Das fettlösliche Vitamin kommt in höheren Mengen nur in fettreichen Seefischen vor, was bei veganer Ernährung entfällt. Die wichtigere Quelle ist die Sonne: Mithilfe der Sonnenbestrahlung (UV-B-Strahlen) wird in der Haut aus einer Vorstufe Vitamin D hergestellt. In sonnenarmen Monaten fährt die Ei-

gensynthese deutlich herunter. Von einem Vitamin-D-Mangel (vor allem im Winter) sind jedoch nicht nur Veganer betroffen, sondern auch Mischköstler. Als Folgen können ein instabiles Knochengestüt sowie Allergien und Autoimmunerkrankungen (aufgrund seiner immunmodulierenden Wirkung) auftreten. Angereicherte Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel können dann die Lücke schließen.

Veganer verzichten auf die wohl wichtigste Omega-3-Quelle – den fetten Seefisch. Auch die Möglichkeit, über Docosahexaensäure (DHA)-reiche Eier die Nahrung zu ergänzen, entfällt komplett. Im Schnitt weisen Veganer ein schlechteres Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren auf. Empfohlen wird ein Quotient von 5:1. Bei Veganern ist der Anteil der Omega-6-Fettsäuren meist deutlich höher. Veganer sollten pflanzlichen Ölen aus Raps, Lein oder Walnüssen den Vorzug geben, die jedoch nur die Vorstufe Alpha-Linolensäure (ALA) liefern. Darüber hinaus ist es ratsam, angereicherte Lebensmittel (z. B. Margarine mit DHA aus Mikroalgen) oder Supplemente zu verzehren. Menschen, deren Ernährung reich an Omega-3-Fettsäuren ist, neigen beispielsweise weniger zu Depressionen.

Das emotionale Gleichgewicht wird von deren Status mitgesteuert.

Die besten Quellen für den Knochen- und Zahnmineralstoff Calcium sind Milch und Milchprodukte. Auch viele pflanzliche Lebensmittel wie dunkelgrünes Blattgemüse und Kohlsorten liefern Calcium. Dennoch schaffen es viele Veganer nicht, alleine mit diesen Lebensmitteln ihre Calcium-Versorgung sicherzustellen. Das kann langfristig zu einer geringeren Knochendichte und einem erhöhten Osteoporose-Risiko führen.

Die Bioverfügbarkeit des Spurenelementes Zink aus tierischen Lebensmitteln ist höher als aus pflanzlichen. Beispielsweise hemmen die in Getreide und Hülsenfrüchten enthaltenen Phytate oder Tannine in Kaffee und Tee die Zinkaufnahme. Veganer sollten somit ihre Zinkzufuhr im Vergleich zu Mischköstlern leicht erhöhen, um ihren Bedarf zu decken. Typische Symptome eines Zinkmangels sind eine hohe Infektanfälligkeit und eine schlechte Wundheilung.

© sarsmis, fotolia.com



Autorin:

Dr. Sabine Hildebrandt,
Head of Research & Development
bei SternVitamin