



ABSTRACT

Wie geht´s? – Empfehlungen für die vegane Lebensmittelauswahl

Oec. troph. Edith Gätjen, Bergisch Gladbach

Veganer setzen viele Ernährungsempfehlungen besser um, besonders was den Verzehr von Gemüse und Obst angeht. Auch erreichen sie am ehesten die Empfehlungen der DGE für die Zufuhr der Hauptnährstoffe. Sie nehmen viele komplexe Kohlenhydrate auf und halten die empfohlenen Obergrenzen für Fett und Protein ein. So sind sie mit vielen Nährstoffen sehr gut versorgt, mit β -Carotin, Vitamin C und E, Thiamin, Folat, Biotin, Panthotensäure, Magnesium, sekundären Pflanzenstoffen sowie Ballaststoffen. Das führt dazu, dass die vegane Ernährungsweise sich positiv auf das Gewicht auswirkt, Veganer ein geringeres Diabetesrisiko und niedrigere Blutdruckwerte haben und seltener an Herz-Kreislauf-Krankheiten leiden. Auch kann eine vollwertig vegane Ernährungsform das Krebsrisiko senken, vor weiteren chronischen Krankheiten schützen und die Lebenserwartung erhöhen.

Für die Beratung sind insbesondere aber die kritischen Nährstoffe relevant, ihre Besonderheiten bei der Resorption und wie diese günstig in den täglichen Speiseplan integriert werden können. Das Augenmerk gilt Eisen, Zink, n-3 Fettsäuren, Vitamin B₂, Jod, Calcium und Vitamin B₁₂, wobei Eisen, Vitamin B₁₂, Jod und Calcium auch in der Allgemeinbevölkerung kritische Nährstoffe sind.

Eisen

Pflanzliches Eisen ist im Vergleich zu tierischem Eisen nicht so gut resorbierbar. Kombiniert man eisenreiche pflanzliche Lebensmittel jedoch mit Vitamin C oder organischen Säuren, verbessert sich die Aufnahme deutlich. Phytate aus Getreide, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen behindern die Eisenresorption. So ist es empfehlenswert, diese Lebensmittel in

eingeweichter und/oder gegarter Form zu verzehren, da durch das Einweichen und Garen die Phytinsäure sich über das Enzym Phytase abbaut.

Fertige Flocken sind schon gedämpft, wenn sie dann noch eingeweicht werden, ist das für die Eisenresorption optimal. Zum Beispiel ein Müsli aus eingeweichten Haferflocken und Kürbiskernen, geraspeltem Apfel mit Zitronensaft und Banane. Oder Hirse mit Mandeln gegart, getrockneten Aprikosen und frischen Himbeeren. Zur Zwischenmahlzeit eignet sich auch ein Roggenvollkorn-Sauerteigbrot mit roter Paprika. Hummus aus Kichererbsen und Zitronensaft zu Vollkornbrot und Salat ist im Sommer ein besonderer Genuss und versorgt gut – auch mit Eisen.

Zink

Die Zinkresorption wird durch Protein und Zitronensäure verbessert, durch Phytate und Tannine gehemmt. Kürbiskerne im Müsli oder im Brot, Kürbiskernmus in der Salatsauce, Sojaprodukte zum Salat sind ideale Kombinationen, um die Zinkversorgung zu sichern.

Calcium

Die Calcium-Resorption wird durch Vitamin D gefördert. Vitamin D, das Sonnenschein-Vitamin, sollte unabhängig von der Ernährungsweise zwischen Oktober und April substituiert werden. Phytate, Oxalsäure und Ballaststoffe hemmen die Calciumaufnahme. Insgesamt hängt die Calciumbilanz eher von der Calciumausscheidung als von der Calciumaufnahme ab. Daher ist es wichtig, mit Salz, das die Calciumausscheidung fördert, sparsam umzugehen, also Vorsicht bei Fertigprodukten, diese sind auch im veganen Sortiment häufig übersalzen. Mit täglich 1-1,5 l besonders calciumreichem Mineralwasser (> 560 mg/l) und regelmäßigem Genuss von Sesam- und Mandelmus sowie Kichererbsen ist der Bedarf gut gedeckt. Als Brotaufstrich schmeckt ganz besonders gut: Gleiche Mengen pürierte Datteln und Sesammus mit etwas Sesamöl und Zitronensaft verrührt. Kichererbsen können zum Beispiel auch in Form von Mehl problemlos in Pfannkuchen und Waffeln oder Brot verbacken werden. Mit Calcium angereicherten Pflanzen-Drinks kann man einen Teil des Calciumbedarfs decken.

Jod

In der veganen Küche sind die Quellen für Jod eher gering. Die tägliche Verwendung von Jodsalz bzw. von Jod-Kräutersalz und mit Jodsalz zubereiteter Backwaren ist unerlässlich. Hier ist es wichtig, auch in der Bäckerei nachzufragen, ob diese ihr Vollkornbrot mit Jodsalz backen, wenn nicht, dann ist dies ein Grund, öfter selber zu backen. Das hat den Vorteil, dass dann der Teig auch noch mit vielen anderen guten und wichtigen Zutaten bereichert werden kann. Ein Brot mit Roggenvollkornmehl, Dinkelvollkornmehl, geriebenen Kartoffeln, Hanfsamen, Leinsamen und Jodsalz trägt zur Deckung des täglichen Bedarfs an Eisen, Eiweiß, Vitamin B₂, n-3 Fettsäuren, Ballaststoffen und vielem anderen mehr bei.

Algen sind eine weitere Jod-Quelle. Hier ist die Nori-Alge empfehlenswert. Kleingeschnittene Algen im Gemüsegericht oder mit Olivenöl, Zitronensaft und Jodsalz verkneteter Räucher- und Naturtofu mit Nori-Algen-Streifen helfen bei der Jod-Versorgung. In Thailand wird die Nori-Alge trocken in der Pfanne geröstet bis sie duftet, mit geröstetem Sesamöl bestrichen und mit Salz bestreut – eine knusprige Salat-Beigabe.

Cashewkerne liefern auch ein wenig Jod und sind in der veganen Küche schon allein wegen ihrer guten Verarbeitungsmöglichkeiten zu „Milch“ und „Sahne“ und ihres Gehaltes an Tryptophan ein Muss.

Vitamin B₂

Mandeln sind besonders Vitamin B₂-reich. In Form von Mus eignen sie sich ganz besonders gut als Brotaufstrich, in der Salatsauce, im Müsli oder Smoothie. Da während des Keimvorgangs von Getreide und Hülsenfrüchten der Vitamin B₂-Gehalt ansteigt und Getreide- und Hülsenfruchtkeimlinge vielseitig einsetzbar sind, zum Beispiel im Müsli oder über den Salat gestreut, können sie auch zu einer guten Vitamin B₂-Versorgung beitragen. Vitamin B₂ ist stark lichtempfindlich und wasserlöslich. Für die Praxis bedeutet das, dass alle Vitamin B₂-haltigen Lebensmittel, wie unter anderem auch Brokkoli und Grünkohl, dunkel gelagert, mit geschlossenem Deckel schonend gegart werden und die Garflüssigkeit stets mitverwendet

werden sollte. Diese lässt sich als Sauce binden, als Brühe trinken oder mit ins Smoothie geben. Das schont nicht nur Vitamin B₂, sondern auch das Folat.

Vitamin B₁₂

Vitamin B₁₂ kommt nur in tierischen Produkten vor. In der Literatur finden sich immer wieder Hinweise darauf, dass auch Sauerkraut, Tempeh, Mikroalgen, Sanddorn oder Weizenbier Vitamin B₁₂ enthalten würden. Diese Form des Vitamins hat aber keine bzw. bisher nachgewiesene Vitaminwirksamkeit im Körper. Hier ist Supplementierung erforderlich, für die bessere Resorption möglichst zwei Mal am Tag.

n-3 Fettsäuren

Lein-, Hanf-, Walnuss- und Rapsöl sind besonders reich an n-3 Fettsäuren. Allerdings sind sie eher arm an DHA (Docosahexaensäure), einer n-3 Fettsäure, die vor allem in fettem Fisch enthalten ist. Um eine gute Versorgung mit DHA bei einer veganen Ernährung zu gewährleisten, ist es empfehlenswert, einmal am Tag einen Esslöffel DHA-angereichertes Lein- oder Olivenöl in den Speiseplan zu integrieren (DHA-angereichert aus Mikroalgen-Öl). Die Öle haben einen festen Platz in selbstgemachten Brotaufstrichen, Salatsaucen oder in einem veganen „Quark“. Hierfür wird Naturtofu mit eingeweichten Cashewkernen, Zitronensaft und Lein- oder Walnussöl sehr fein püriert.

Beim Einkauf fertiger Brotaufstriche sollte darauf geachtet werden, dass sie mit Raps- oder Leinöl verfeinert worden sind. Diese sind in der Praxis nicht sehr einfach zu finden, da die meisten Brotaufstriche Sonnenblumenöl enthalten oder sogar auf Sonnenblumenkernbasis hergestellt werden, deren täglicher Verzehr dann dazu führt, dass das Verhältnis der n-3 zu n-6 Fettsäuren in Richtung der weniger günstigen n-6 Fettsäuren verschoben wird.

Protein (Eiweiß)

Für eine ausreichende Versorgung mit Protein ist es wichtig, durch geschickte Kombination die entsprechende biologische Wertigkeit der verschiedenen pflanzlichen Eiweißträger zu optimieren, da sich die Aminosäuren verschiedener Lebensmittel ergänzen und so Defizite

Journalistenseminar der
Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.
**Vegetarisch und vegan –
Nur ein Trend?**
am 16. und 17. November 2015
im Gästehaus der Universität Hamburg

ausgeglichen werden (Ergänzungswert). Hierfür ist es erforderlich, die eiweißreichen Lebensmittel wie Getreide, Hülsenfrüchte und Nüsse täglich zu verzehren und zu kombinieren, zum Beispiel eine Scheibe Vollkornbrot mit Linsenaufstrich, Erbsensuppe mit Räuchertofu, ein großer Salat mit Linsenkeimlingen und Vollkornbrot oder ein Risotto mit Cashewkernen. Der tägliche Genuss von Sojaprodukten, z. B. Sojadrink, Naturtofu oder TVP (Textured Vegetable Protein – z. B. Sojaschnitzel, Sojafleisch) sowie von Seitan und Lupinenprodukten trägt ebenfalls zu einer guten Eiweißversorgung bei.

Oec. troph. Edith Gätjen
Kopernikusstraße 10a
51427 Bergisch Gladbach
edith@gatjen.de