

# VEGETARISCHE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

## Sonnenlicht (mind. 15 min pro Tag)

... für Vitamin D. In den sonnenarmen Monaten kann die Vitamin-D-Versorgung durch entsprechend angereicherte Produkte oder Supplemente gesichert werden.



## Vegane Ernährung

Bei veganer Ernährung sollte die sichere Versorgung mit Vitamin B<sub>12</sub> und D durch entsprechend angereicherte Produkte (z.B. Sojamilch, Säfte, ...) und Nahrungsergänzungsmittel abgesichert werden. Um den Bedarf an Kalzium zu decken, sollten gezielt kalziumreiche pflanzliche Lebensmittel (z.B. dunkelgrünes Gemüse, Nüsse, Samen, ...), kalziumreiche Mineralwässer sowie mit Kalzium angereicherte Produkte verzehrt werden.

## Snacks, Alkohol, Süßigkeiten (falls gewünscht, in Maßen)

Diese Nahrungsmittel sind für eine gesunde Ernährung nicht notwendig, können jedoch in Maßen durchaus genossen werden.

## Eier (0-2 Stück pro Woche)

Eier liefern Eiweiß, Vitamin A, D und B<sub>12</sub> sowie Eisen, aber auch gesättigte Fettsäuren und Cholesterin.

## Nüsse und Samen (30-60 g pro Tag)

Nüsse (auch Nussmus) und Samen enthalten essentielle Fettsäuren. Sie liefern Eiweiß, Folat, Vitamin E, sekundäre Pflanzenstoffe und viele Mineralstoffe, wie Kalium, Magnesium, Eisen und Zink.

## Getreide und Kartoffeln

(Vollgetreide und Kartoffeln (etwa 2-3 Mahlzeiten pro Tag, z.B. Vollkornbrot, Kartoffeln, Reis))

Getreide ist die bedeutendste Eiweißquelle für Vegetarier. Vollgetreide liefert komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe und ist eine wesentliche Quelle für Vitamine (v.a. B-Vitamine) und Mineralstoffe (wie Eisen, Zink, Magnesium u.a.). Kartoffeln liefern u.a. Vitamin C, Kalium und Magnesium.

## Obst (mind. 300 g bzw. 2 Portionen pro Tag)

Frisches Obst, ergänzt durch Trockenfrüchte und Säfte, ist eine ausgezeichnete Quelle für viele Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe.

## Wasser (täglich 1-2 Liter)

Wasser und andere alkoholfreie, kalorienarme Getränke.

## Milchprodukte (0-250 g Milch bzw. Joghurt oder 0-50 g Käse pro Tag)

Milchprodukte liefern Kalzium, Vitamin B<sub>2</sub> und B<sub>12</sub> und Eiweiß.

## Pflanzliche Öle und Fette (2-4 EL pro Tag)

Wichtig für die Versorgung mit essentiellen Fettsäuren und Vitamin E sowie für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine (A, D, E und K). Naturbelassene Pflanzenöle reich an Alpha-Linolensäure bevorzugen (wie Lein- und Rapsöl).

## Eiweißprodukte (Hülsenfrüchte (1-2 Mahlzeiten pro Woche) und Eiweißprodukte (50-150 g pro Tag))

Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Kichererbsen und Linsen), Sojaprodukte (Sojamilch/-joghurt, Tofu, Tempeh, ...) und andere Fleischalternativen (z.B. Seitan) enthalten viel Eiweiß. Hülsenfrüchte liefern Ballaststoffe, B-Vitamine, Magnesium, Kalium und Eisen sowie sekundäre Pflanzenstoffe.

## Gemüse

(mind. 400 g bzw. 3 Portionen pro Tag)

Frisches Gemüse, einschließlich unehitzter Frischkost, und Säfte sind eine wichtige Quelle für Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe.

## Körperliche Aktivität (mind. 30 min. pro Tag)

