Pflanzliche Ernährung nährstoffreich gestalten

Pflanzliche Ernährung kann, wenn sie vollwertig und gut geplant ist, nicht nur eine **nachhaltige Lebensform** sein, sondern durchaus etliche **gesundheitliche Vorteile** bringen. Statistisch gesehen sind Veganer*innen den gesundheitlichen Idealwerten von Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten am nächsten. Zudem sind sie durch den größeren Verzehr von Gemüse und Hülsenfrüchten besonders gut mit Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen versorgt. Das Risiko an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bestimmten Krebserkrankungen, sowie an Diabetes Typ 2 zu erkranken sinkt mit der pflanzlichen Lebensweise.

Generell ist es zu empfehlen, sich möglichst bunt und abwechslungsreich zu ernähren.



Dabei kann die sogenannte „**Teller-Methode**“ hilfreich sein:

Die Hälfte des Tellers ist mit **Obst und Gemüse** gefüllt. Am besten mit mehr Gemüse als Obst und es ist gut wenn täglich dunkles Blattgemüse und ein oranges Gemüse dabei sind.

Ein Viertel des Tellers besteht aus **Getreide** oder **stärkehaltigem Gemüse**. Dabei sollte die Hälfte täglich aus Vollkorngetreide oder sogenanntem Pseudogetreide bestehen. Zum Beispiel Vollkornnudeln, Roggenvollkornbrot, Quinoa oder Hirse.

Das letzte Viertel besteht aus proteinreichen Lebensmitteln. Hierzu zählen vor allem **Sojaprodukte** (Sojabohnen, Tofu, Tempeh) und generell alle **Hülsenfrüchte**, wie Bohnen, Linsen und Kichererbsen.

Zusätzlich ist es wichtig, genug **Fette** zu sich zu nehmen und hierbei besonders auf Omega 3 Fettsäuren zu achten. Diese sind in **Nüssen** und **Samen** enthalten, besonders in (gemahlenen) Leinsamen, Chiasamen, Hanfsamen und Walnüssen.

Es ist auch wichtig, täglich genug **Kalzium** zu sich zu nehmen. Um hier auf der sicheren Seite zu sein, ist es gut, täglich zwei Portionen pflanzliche Milchalternativen, denen Kalzium zugesetzt wurde zu konsumieren. Beispielsweise Sojamilch, Hafermilch, Mandelmilch, Sojajoghurt.

In der pflanzlichen Ernährung muss **Vitamin B12** supplementiert werden und auch bei **Vitamin D** und **Selen** kann es leicht zu einem Mangel kommen. Wie bei jeder Ernährungsform ist deshalb empfohlen, einmal im Jahr seine Blutwerte checken zu lassen und dann gegebenfalls auf Supplemente zurückzugreifen.

Praktische Tipps:

- **Nüsse** und **Samen** zum Drüberstreuen (Salate, Nudeln)
- **Gewürze** sind reich an **Antioxidantien** (Schutz vor negativen Umwelteinflüssen)
- **Vitamin C** fördert die **Eisenaufnahme**
- **Gerbstoffe** in Tee und Kaffee **hemmen** die **Eisenaufnahme**
- **Beeren** (besonders gefrorene) sind reich an **Antioxidantien**
- **Sprossen** (durch die Keimung können mehr Nährstoffe aufgenommen werden)

Wir wünschen euch viel Spaß dabei, euch auf neue Lebensmittel und Kombinationen einzulassen und neue Rezepte zu entdecken!

Quellen:

https://pixabay.com/de/photos/frucht-gem%C3%BCse-obst-paprika-3304977/

https://www.pickuplimes.com/article/the-plate-method-26

Weiterführende Informationen:

https://www.pickuplimes.com/article/

https://www.mitbauchgefuehl.at/blog

https://www.nikorittenau.com/vegan-klischee-ade/