

Woher bekommen die eingefleischten Veganer ihr Protein und ihr Vitamin B12?

Vollwert Bei einer rein pflanzlichen Ernährung ist eine ausreichende Versorgung mit einigen Nährstoffen nicht oder nur schwer möglich. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gibt Menschen Empfehlungen, die sich vegan ernähren.

Welche Möglichkeiten hat ein Veganer, um seinen Proteinbedarf zu decken? Der Handel bietet ein reichhaltiges Sortiment an Fleischersatzprodukten auf Soja- oder Weizenbasis an. Sind diese eine Alternative? Einerseits enthalten diese Lebensmittel oftmals hohe Gehalte an Zucker, Speisesalz und Fett sowie zum Teil auch viele Zusatzstoffe und sind daher nicht als ernährungsphysiologisch günstig einzustufen. Andererseits sind sie mit Vitaminen und Mineralstoffen angereichert und können somit einen Beitrag zur Nährstoffversorgung leisten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung/DGE empfiehlt Veganern als Alternative, vielfältige pflanzliche Proteinquellen wie Getreide, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Nüsse und Sojaprodukte bei gleichzeitig ausreichender Energiezufuhr über den Tag verteilt zu verzehren. Durch die gezielte Kombination verschiedener proteinreicher Lebensmittel wie Linsengerichte mit Reis oder Erbseneintopf mit Brot kann die Proteinqualität erhöht werden. So kann der Proteinbedarf bei einer veganen Ernährung ohne Ersatzprodukte gedeckt werden. Zu einer der am häufigsten gestellten Fragen gehört auch, warum Vit-



Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Menschen, die sich vegan ernähren, das Vitamin B12 als Nahrungsergänzungsmittel zu sich zu nehmen. Das Vitamin kommt fast nur in tierischen Lebensmitteln vor. (Foto: Shutterstock)

amin B12 (Cobalamin) ein besonders kritischer Nährstoff für Veganer ist. Wie nehmen sie genug Vitamin B12 auf? In einer für den Menschen verfügbaren Form kommt Vitamin B12 fast nur in tierischen Lebensmitteln vor. Pflanzliche Lebensmittel wie Sauerkraut können durch bakterielle Gärung Spuren des Vitamins ent-

halten. Es ist jedoch nicht klar, ob es für den Menschen verfügbar ist und die Mengen sind so gering, dass eine bedarfsdeckende Zufuhr nicht möglich ist. Shiitake-Pilze enthalten Vitamin B12, wobei die enthaltene Menge stark schwanken kann. Auch Meeresalgen wie Nori können Vitamin B12 liefern. Als alleinige Quelle

sind Nori aufgrund der unklaren Bioverfügbarkeit bzw. enthaltenen inaktiven Form des Vitamin B12 ungeeignet. Spirulina und andere Produkte mit Cyanobakterien enthalten kein für den Menschen wirksames Cobalamin. Mit herkömmlichen Lebensmitteln können Veganer ihre Vitamin-B12-Versorgung

nicht sicherstellen - daher müssen sie ein Vitamin-B12-Präparat einnehmen.

Täglich eine Herausforderung

Auch die Frage, welche Lebensmittel versteckte tierische Inhaltsstoffe enthalten können, ist für Veganer wichtig. Denn bei einigen Lebensmitteln kommen bei der Herstellung technische Hilfsstoffe tierischen Ursprungs zum Einsatz. Diese werden dem Lebensmittel bei der Verarbeitung zugesetzt, sind im Endprodukt aber nicht mehr oder nur in Spuren enthalten. Sie müssen nicht deklariert werden und können daher der Zutatenliste nicht entnommen werden.

Ebenso muss bislang nicht angegeben werden, ob Zusatzstoffe, Aromen und Vitaminzusätze tierischen Ursprungs sind. Daher ist es schwierig zu erkennen, ob verarbeitete Produkte vegan sind. Lebensmittel, die eventuell versteckte tierische Inhaltsstoffe enthalten, sind beispielsweise Konfitüren, Fruchtzubereitungen und Süßwaren mit intensiver Rotfärbung, die den Farbstoff «Echtes Karmin/Cochenille» enthalten können (E129).

Achtung tierische Produkte

Säfte und Weine können mit Gelatine oder der Schwimmblase vom Stör geklärt sein. Chips können je nach Sorte Aromen aus Rind, Wild, Schwein oder Fisch enthalten. Für den Glanz von Schokolade kann Schellack verwendet werden und Backwaren können Mehl enthalten, das mit der Aminosäure L-Cystein behandelt wurde, die eventuell aus Schweineborsten oder Federn gewonnen wurde. (pd)

Info unter: www.dge.de

Pro Senectute

Dem Hirn auf die Sprünge helfen

BUCHS Auf spielerische und unterhaltsame Art aktivieren Sie Ihr Gedächtnis. In einer entspannten Atmosphäre und ohne Leistungsdruck macht es Spass, die Hirnaktivitäten zu trainieren. Die Konzentrationsfähigkeit wird gestärkt, das Kurzzeit- und das Langzeitgedächtnis werden angesprochen sowie Wortschatz und Kreativität werden gefördert.

Einfacher leben und erleben

Wer sich geistig fit hält, ist im Alltag kreativer und flexibler, kann leichter Probleme lösen und besser Kontakte zu anderen Menschen aufbauen. Der Kurs beginnt am Montag, den 6. März 2017, und dauert 5 mal 2 Stunden, jeweils am Montag von 14 bis 16 Uhr. Der Kurs findet im Kursraum der Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29 (Eingang über Metzgergasse, 3. Stock) in Buchs statt. Weitere Infos bei Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland, Telefon: 081 / 750 01 50 oder kurse.rws@sg.prosenectute.ch. (pd)

Lesenswert «Vegan for Fit Gipfelstürmer»

Attila Hildmann ist Deutschlands Vegan-Koch Nummer 1

MÜNCHEN Mit seinem revolutionären Ansatz wird Attila Hildmann die Diät-Buch-Welt wieder einmal verändern. In Zukunft werden Menschen, die abnehmen wollen, nicht mehr einfach alle die gleichen Portionsgrößen und Nährstoffe bekommen. Mittels eines kostenlosen Internet-Rechners, der das Buch online ergänzt, werden bei Attila Hildmann individuelle Bedarfsmengen, Körpergröße, Alter, Gewicht, Beruf und Bewegungsprofil berücksichtigt und sogar die individuellen Einkaufslisten automatisch erzeugt. So kann jeder Mann in sieben Tagen ohne langes Rechnen bis zu vier Kilo abspucken und gleichzeitig einen maximalen gesundheitlichen Nutzen erzielen.

Keine Heisshunger-Attacken

Im Gegensatz zu den üblichen Crash-Diäten oder Detox-Hunger-Kuren

wird der Körper nicht durch fehlende Nährstoffe ausgelagert, sondern auf Punkt versorgt. Der Stoffwechsel wird also nicht in den Sparmodus gezwungen, was Diäterfolge stark abschwächt. Durch individuell optimierte Ernährung und Verzicht auf chemisch belastete Produkte wird eine Übersäuerung ausgeglichen, der Darm wird saniert und der Cholesterinspiegel gesenkt. Die kritischen Mikronährstoff- und Vitamindepots im Körper werden im Laufe der Woche gezielt aufgefüllt. Der Fettstoffwechsel läuft, so wie beim Ausdauersport, auf Hochtouren.

Attila Hildmann, ein erfolgreicher Autor

Portrait Attila Hildmann, angehenden Physiker und Deutschlands Vegan-Koch Nr. 1, ist ein wahrer Meister trickerreicher Rezeptideen, die



Attila Hildmann bringt auch Fleischti-ger zu bändigen. (Foto: ZVG)

auch den verwöhntesten Gaumen begeistern. Selbst deftige Geschmackrichtungen, wie man sie eigentlich nur von Fleisch kennt, zaubert er mühelos auf den Teller. Seit Attila Hildmanns letztes Kochbuch vom Vegetarierbund als Kochbuch des Jahres ausgezeichnet wurde, stürzen sich TV- und Radiostationen auf den sympathischen Koch, der bereits als «Jamie Oliver der Vegetarier und Veganer» bezeichnet wird. (pd)

Becker Joest Volk Verlag: «Vegan for Fit Gipfelstürmer - Die 7-Tage-Detox-Diät», Attila Hildmann, 160 Seiten, 28,90 Franken.

www.rheinzeitung.ch

ANZEIGE

Wenn Alltag schmerzt

www.rheumaliga.ch
PC 80-2042-1

Rheumaliga Schweiz

Die Zelle ist ein Wunderwerk der Natur: Sie bewegt sich, produziert, arbeitet mit anderen zusammen und vermehrt sich. Eine Zelle ist wie eine kleine Stadt, sie besteht aus vielen «Arbeitern» und «Taxis», die Stoffe von A nach B transportieren, aus «Räumen» mit Türen, wo die Stoffe eingeschleust und bearbeitet werden, um beispielsweise die Energiekraftwerke der Zelle zu versorgen.

Lebensenergie produzieren

Diese Kraftwerke (Mitochondrien) sind sehr wichtig für den gesamten Körper: Sie produzieren die Lebensenergie der Zelle. Wie ein Motor müssen auch die Mitochondrien ständig gewartet und mit Treibstoff gefüttert werden. Das geschieht

Kerngesund Die kleinen Kraftwerke in uns



durch unsere Nahrung. Da werden viele Vitamine, Spurenelemente und Vitalstoffe benötigt, denn wir haben sehr viele Kraftwerke - bis zu 2000 pro Zelle (das sind 70 Billionen Zellen pro Körper).

Wer nicht auf seinen Körper achtet (schlechte Ernährung, zu wenig Vitalstoffe, Umweltgifte, Entzündungen, Bewegungsmangel und Stress), begibt sich in das Risiko, dass die Kraftwerke immer weniger Energie für die Zellen produzieren. Ist der Zellmotor stillgelegt, haben die Arbeiter Probleme, ihre Aufgabe zu erfüllen, die Türen in der Zelle öffnen sich nur noch langsam und die «Taxis» schleichen vor sich her. Die Zellen sind müde, erschöpft und ausgelaugt. Das Arbeitspensum in der energielosen Zelle kann nicht mehr gut verrichtet werden. Das

sehen Sie auch im Äusseren, dass der Mensch nicht mehr gesund funktioniert. Somit ist der Grundstein für Erkrankungen gelegt wie zum Beispiel Burnout, Depression, Herzerkrankungen, Diabetes.

Es ist ein logisches Prinzip: Geht es der Zelle gut, dann geht es der Psyche und dem Körper gut. Achten Sie gut auf Ihre Zellen. «Entstressen» Sie sich, gehen Sie vermehrt in den Wald, Essen Sie gesünder (beispielsweise aus dem eigenen Garten) und vermeiden Sie Giftstoffe (Spritzmittel, ungesunde Putzmittel).

Ihre Zellen und Ihre Kraftwerke werden es Ihnen danken.

Marlene Vinzenz
Molekularbiologin
www.naturtankstelle.it