

The image shows two bowls of acai bowls. The bowl in the foreground is filled with a dark purple acai base, topped with a layer of chia seeds. It is garnished with fresh blueberries, raspberries, a slice of orange, a slice of kiwi, and a sprig of mint. A small pink flower is also visible. The bowl in the background is similar but less detailed. The text 'happy vegan mom' is written in a white, cursive font across the top of the image.

happy
vegan
mom

Mini-Nährstoff-ABC

für mehr Gesundheit und Wohlbefinden in allen Lebensphasen

Intro zum Nährstoff-ABC

Als Veganer/in muss man bei einigen Nährstoffen ein bisschen genauer hinschauen. Insbesondere in sensiblen Lebensphasen wie Schwangerschaft oder Stillzeit soll eine optimale Versorgung gewährleistet sein. Im Folgenden werden diese Nährstoffe einmal kurz vorgestellt.

Viel Spaß!



Inhalt

Eisen

Jod

Omega3-Fettsäuren

Vitamin B2

Vitamin B12

Vitamin D

Zink



Eisen

Wieviel Eisen benötigt der weibliche Körper pro Tag?

15mg / 30mg Schwangerschaft (also 100% mehr!) / 20mg Stillzeit

Was bewirkt Eisen im Körper?

Eisen wird im Körper für die Bildung von Hämoglobin (dem roten Blutfarbstoff) benötigt. Eine gesunde Versorgung mit Eisen erhöht die Widerstandskraft gegen Krankheiten, beugt Erschöpfungszuständen vor und unterstützt (bei Kindern) das Wachstum. Insbesondere in der Schwangerschaft sehen sich viele Frauen (unabhängig vom Ernährungsstil) mit einem Eisenmangel konfrontiert, da der Bedarf um das Doppelte ansteigt. Dieser Mehrbedarf erklärt sich durch das Wachstum des Embryos und der Plazenta sowie durch die erhöhte Blutmenge der Mutter. Eine eisenmangel-bedingte Blutarmut kann zu Fehl- und Frühgeburten führen und Fehlbildungen des Babys begünstigen.





Welche Faktoren hemmen / begünstigen die Eisenaufnahme?

Hemmed wirken sich Lebensmittel mit Phytinsäure (in Getreiden, Hülsenfrüchten und Nüssen), Oxalsäure (u.A. in Gemüse), Tanninen (Tee und Kaffee), Ballaststoffen (z.B. Vollkorn) und Kalzium (Milchprodukte, kalziumangereichertes Wasser...) auf die Eisenaufnahme aus. Durch einweichen, garen oder ankeimen können die Phytin- und Oxalsäure abgebaut werden. Andere hemmende Faktoren am besten in mehrstündigem Abstand zum eisenhaltigen Lebensmittel konsumieren.

Vitamin C und andere organische Säuren (Zitronensäure, Milchsäure), sowie ein hoher Eiweißgehalt in der Nahrung begünstigen die Eisenaufnahme. Daher am besten eisenhaltige Lebensmittel mit Vitamin C kombinieren.

Welche pflanzlichen Lebensmittel haben einen hohen Eisengehalt?

Kürbiskerne, Amaranth, grünes Blattgemüse, Trockenpflirsiche / Trockenaprikosen, Sesam, Pistazien, Hirse, Hafer, Sojafleisch.

TIP: Grüner Smoothie (grünes Blattgemüse wie Spinat + Zitrone),
Overnight-Oats mit Trockenfrüchten und Orangensaft

Jod

Welchen Tagesbedarf an Jod hat der weibliche Körper?

180-200µg / 230µg in der Schwangerschaft und 260µg in der Stillzeit

Deutschland wird offiziell als Jodmangelgebiet bezeichnet. Daher wird z.B. das Speisesalz und andere Lebensmittel häufig jodiert. Wenn du dir unsicher bzgl. deines eigenen Jodstatus bist gibt ein Urintest zuverlässig Aufschluss.

Welche Aufgaben hat Jod im Körper?

Jod wird im Körper ausschliesslich für die Herstellung von Schilddrüsenhormonen benötigt. In der Schwangerschaft ist Jod für das gesunde Wachstum des Embryos mitverantwortlich. Die Schilddrüsenhormone der Mutter beeinflussen zudem die Knochenbildung und Gehirnentwicklung des Embryos. Ein Jodmangel kann zu Zwergenwuchs, Skelettmissbildungen und geistigen Entwicklungsstörungen führen. Ein Jodüberschuss erhöht hingegen das Risiko für schwere Schilddrüsenfunktionsstörungen bei Mutter und Kind und verursacht unter Umständen eine Unterfunktion des noch Ungeborenen.





Welche pflanzlichen Lebensmittel enthalten nennenswerte Mengen an Jod?

Brunnenkresse, Spinat, Feldsalat, Champignons, Brokkoli, Erdnüsse, Cashewnüsse, Algen

TIP: Als Alternative für herkömmliches Speise- oder Jodsalz eignet sich zur gesunden Jodversorgung hervorragend mit Algen versetztes Meersalz aus dem Bioladen. Eine gute Möglichkeit den eigenen Jodbedarf zu decken bietet auch leckeres veganes Sushi :-)

Kalzium

Welchen Tagesbedarf hat der weibliche Körper?

1000mg / 1000-1200mg in Schwangerschaft und Stillzeit

Welche Aufgaben hat Kalzium im Körper?

99% des gespeicherten Kalziums im menschlichen Körper befindet sich in den Knochen. Dort sorgt es u.A. für Stärke und Haltbarkeit. Für den ordnungsgemässen Einbau des Kalziums in die Knochen ist auch der Vitamin D-Spiegel relevant. Darüber hinaus unterstützt Kalzium die Muskelkontraktionen, die Nervenfunktionen und die Blutgerinnung. Wenn in der Schwangerschaft nicht ausreichend Kalzium konsumiert wird nimmt der Körper das für den Embryo benötigte Kalzium aus den Knochen der Mutter was langfristig zu Osteoporose führen kann.





Welche Faktoren hemmen oder begünstigen die Kalziumaufnahme?

Oxalsäure hemmt die Kalziumaufnahme. Kochsalz fördert die Kalziumausscheidung über den Urin. Daher mit Salz besser sparsam umgehen.

Welche pflanzlichen Lebensmittel haben einen hohen Kalziumgehalt (pro 100g)?

Mohn (1400mg), Sesam (800mg), Brennnessel (700mg), Chiasamen (500mg), Petersilie (250mg), Mandeln (250mg), Haselnüsse (220mg), Kresse (220mg), Grünkohl (210mg), Amaranth (200mg), Trockenfeigen (190mg), Löwenzahn (150mg), Rucola (150mg)

TIP: In den warmen Jahreszeiten Wildkräuter sammeln gehen und daraus einen leckeren Salat zubereiten, Kuchen mit Mohn backen, Müsli mit Chiasamen anrichten, selbstgemachtes Pesto mit Petersilie, Wildkräutern und Nüssen zubereiten oder Sesampaste statt Margarine aufs Brot schmieren.

Omega3-Fettsäuren/ DHA

Welchen Tagesbedarf hat der weibliche Körper?

>200mg DHA in der Schwangerschaft und Stillzeit

Welche Aufgaben haben Omega3-Fettsäuren im Körper?

Omega3-Fettsäuren gehören zu den Mehrfach ungesättigten Fettsäuren mit vielfältigen gesundheitsfördernden Eigenschaften.

Wichtig ist das Verhältnis zu anderen Fettsäuren wie Omega6. Im Idealfall steht das Verhältnis Omega3:Omega6 1:4.

In der Schwangerschaft ist die Omega3-Fettsäure DHA (Docosahexaensäure) für eine gesunde Entwicklung von Gehirn und Augen des Fötus zuständig. Obwohl DHA vom Körper selbst aus der Alpha-Linolensäure hergestellt werden kann wird Schwangeren und Stillenden Müttern eine tägliche Zufuhr von mindestens 200mg pro Tag empfohlen, da die Umwandlungsraten im Körper gering seien.



Welche pflanzlichen Lebensmittel haben einen hohen Omega3-Fettsäuren-Gehalt?

Leinsaat (Leinöl), Hanfsamen (Hanföl), Walnüsse (Walnussöl), Quinoa, Gerste, Mandeln, Sesam, Hülsenfrüchte

TIP: Für die erste Beikost wird Rapsöl als ideale Nahrungs-
ergänzung für die kleinen Mahlzeiten empfohlen, da es ein sehr
gutes Omega3:Omega6 Verhältnis von 1:2 aufweist.

Einfach 1TL Rapsöl in den fertigen Brei mit einrühren.

TIP: Eine gezielte Aufnahme von Omega3-Fettsäuren zum Aus-
gleich der oftmals übermäßig verzehrten Omega6-Fettsäuren kann
durch 2EL Lein- oder Hanföl pro Tag geschehen, die z.B. kalt über
Salate oder auch über warme Speisen geträufelt werden können.
Auch in Smoothies gemixt lassen sie sich einfach integrieren.

Die Omega3-haltigen Öle sollten möglichst unerhitzt Verwendung
finden. DHA-angereichertes Leinöl gibt es z.B. in Reformhäusern.
Dabei sollte das DHA aus Mikroalgen stammen.



Vitamin B2 (Riboflavin)

Welchen Tagesbedarf hat der weibliche Körper?

1,2-1,5mg / 1,5-1,6mg bei Schwangeren und Stillenden

Welche Aufgaben hat Vitamin B2 im Körper?

Das Vitamin B2 ist an der Energieversorgung der Zellen beteiligt und ist für die Bildung weisser und roter Blutkörperchen notwendig. Zusammen mit Vitamin A sorgt es für funktionstüchtige Haut und Schleimhäute. Beim Fötus spielt Vitamin B2 eine wichtige Rolle bei der Energiegewinnung und damit auch bei der Entwicklung des Kindes.

Welche Faktoren hemmen/begünstigen die Vitamin B2-Aufnahme?

Vitamin B2 ist lichtempfindlich und wasserlöslich. Die Lebensmittel sollten also möglichst frisch (kurz gelagert) verwendet werden. Das Kochwasser sollte nicht abgossen werden da so die wertvollen Vitamine im Ausguss landen. Hitze (kochen) und Säuren sind für Vit B2 kein Problem.

Welche Lebensmittel haben einen hohen Vitamin-B2-Gehalt?

Mandeln, Vollkornprodukte, Hefeflocken, Pilze, Cashewnüsse, Ölsamen, Grünkohl, Brokkoli



Vitamin B12 (Cobalamin)

Welchen Tagesbedarf hat der weibliche Körper?

3µg / 3,5µg Schwangerschaft / 4µg Stillzeit

Welche Aufgaben hat Vitamin B12 im Körper?

Das Vitamin B12 ist wichtig für den Schutz der Nervenzellen und erforderlich für die Bildung von roten Blutkörperchen. Ausserdem hilft es bei einer reibungslosen Verdauung und der Resorption von Nährstoffen. Ein Vitamin-B12-Mangel in der Schwangerschaft steigert das Risiko für die Ausbildung eines Neuralrohrdefektes in der frühen Schwangerschaft, für ein niedriges Geburtsgewicht und andere neurologische Schäden am Kind. Auch in der Stillzeit sollte auf eine ausreichende B12-Versorgung Wert gelegt werden da das Kind das Vitamin für sein Wachstum und die Entwicklung des zentralen Nervensystems benötigt.





Vitamin B12 Analoga, Herstellung, Verwertbarkeit und Substituierung

Das Vitamin B12 wird ausschliesslich von Mikroorganismen hergestellt, die im Darm von Tieren oder auf der Oberfläche von Obst und Gemüse leben. Diverse B12-haltigen pflanzlichen Lebensmittel (wie Algen, fermentierte Speisen...) haben sich bislang als sog. Analoga erwiesen, d.h. Lebensmittel die zwar B12 enthalten welches aber nicht biologisch aktiv, also verfügbar ist und somit sogar eine „echte“ B12-Aufnahme noch behindern kann. VeganerInnen sind also darauf angewiesen, das Vitamin B12 zu substituieren um eine erfolgreiche Versorgung zu gewährleisten. Um sicher zu gehen dass genug B12 „am Ende“ im Darm ankommt empfiehlt sich eine Kombination aus Tabletten oder Tropfen (die im Magen wirken) und z.B. Zahnpasta, die über die Mundschleimhaut wirkt.

Vitamin D (Calciferol)

Welchen Tagesbedarf hat der weibliche Körper?

20µg (=800IE) D3

Welche Aufgaben hat das Vitamin D im Körper?

Vitamin D kann im Körper mithilfe der UV-B-Strahlung selbst hergestellt werden. In Kombination mit anderen Vitaminen und Mineralstoffen ist es ausschlaggebend für eine starke Knochengesundheit. Des Weiteren regelt es die Kalzium-Aufnahme und -Verwertung. Ausserdem stärkt es das Immunsystem. Säuglingen wird in Deutschland routinemäßig bis über den ersten Geburtstag hinaus Vitamin D in Form von Tabletten (Achtung Zusatzstoffe) oder Tropfen verschrieben. Bei einer unzureichenden Vitamin-D-Versorgung wird eine Rachitis befürchtet. Dabei erweichen die Knochen und verformen sich sichtbar.



Ist die Sonneneinstrahlung ausreichend für die Vitamin-D-Bildung in jedem Alter?

Da gerade in den Wintermonaten die Sonneneinstrahlung eher gering ist und der moderne Mensch sich nicht zwangsläufig täglich über mehrere Stunden unbedeckt im Freien aufhält ist besonderes Augenmerk auf den Vitamin-D-Spiegel zu legen. Wenn keine Vitamin-D-Substituierung eingenommen wird sollte auf ausreichend Sonnenkontakt mit unbedeckter Haut geachtet werden (bei Erwachsenen mindestens eine halbe Stunde täglich bei kurzer Bekleidung). Je dunkler der Hauttyp desto länger sollte die Exposition andauern. Soll einem Baby kein synthetisches Vitamin D gegeben werden sollte es täglich mindestens zwei Stunden mit unbedecktem Kopf unter freiem Himmel verbringen. Selbstverständlich ist im Sommer die Mittagshitze zu meiden.

TIP: Sonnencreme fängt die UV-B-Strahlen ab und verhindert damit die körpereigene Vitamin-D- Bildung! Daher außerhalb der Mittagshitze ruhig öfters mal ohne cremen in die Sonne.



Zink

Welchen Tagesbedarf hat der weibliche Körper?

7-10 μ g / 10 μ g in der Schwangerschaft / 11 μ g in der Stillzeit

Welche Aufgaben hat Zink im Körper?

Zink wird dank seiner starken Wirkung auf die Fortpflanzungsorgane auch als „Fruchtbarkeitsmineral“ bezeichnet. Ein Zinkmangel kann bei Frauen zu Unfruchtbarkeit und bei Männern zu Prostata-Störungen führen. Ein Zinkmangel äußert sich in verlangsamten Heilprozessen oder häufigen Infekten sowie auch über brüchige Fingernägel oder Haarausfall. Bei Kindern kann ein Zinkmangel sich negativ auf das Wachstum auswirken.



Welche Faktoren hemmen / begünstigen die Zink-Aufnahme?

Phytinsäure, Gerbstoffe

Siehe Regeln für die Eisenaufnahme (einweichen, ankeimen, garen/rösten).

Zitronensäure wirkt sich unterstützend auf die Zinkresorption aus.

Welche pflanzlichen Lebensmittel haben einen hohen Zink-Gehalt?

Hülsenfrüchte, Nüsse / Paranüsse, Vollkorngetreide, Kürbiskerne,

Avocados, Trockenfrüchte, Steinpilze

Infobox

Phytinsäure und Oxalsäure können nicht nur Eisen sondern u.A. auch Magnesium, Zink und Kalzium unlöslich an sich binden und somit die Mineralstoffverwertung der konsumierten Lebensmittel drastisch reduzieren. Zum Abbau dieser sekundären Pflanzenstoffe sollten Lebensmittel wie Nüsse, Getreide und Hülsenfrüchte stets angekeimt, eingeweicht oder gegart/geröstet werden.



Du hast noch Fragen und interessierst dich für eine quaifizierte Ernährungsberatung?

Dann kontaktiere mich gern unter: www.happy-vegan-mom.de

All rights by „happy vegan mom“ 2017!