



GESUND DURCH VEGANE ERNÄHRUNG



"Was essen VeganerInnen eigentlich?"



"Buntes Essen liefert Isoflavonoide, die vor der schädlichen Wirkung freier Radikale schützen"

Sie möchten zukünftig vegan leben? Dies ist zweifellos etwas Positives. Sie haben sich für einen Lebensstil entschieden, der nicht nur Vorteile für Ihre Gesundheit hat, sondern auch die einzige Möglichkeit ist, die Bevölkerung der Erde langfristig ernähren zu können. Einzig und allein mit einer veganen Ernährungsform kann Tierleid verhindert werden. Die Anzahl der Menschen, die sich vegan ernähren steigt unaufhörlich. Jeder Gesundheitsratgeber empfiehlt den Konsum von wenig Fleisch und Milchprodukten und mehr Obst, Gemüse, Nüssen und Getreide. Es war noch nie leichter, sich unkompliziert und gesund vegan zu ernähren.

Die Vegane Gesellschaft fühlt sich trotzdem verantwortlich dafür, dass Menschen, die sich entschieden haben, vegan zu leben, eine objektive Zusammenfassung zum Thema vegane Ernährung erhalten. Sich optimal zu ernähren heißt nicht nur, einfach tierliche Produkte aus der Ernährung auszu-

schließen, sondern auch eine gut überlegte Auswahl von pflanzlichen Nährstoffen zu sich zu nehmen.

Viele der heutzutage bekannten Vorteile einer rein pflanzlichen Ernährung, z.B. das erniedrigte Risiko von Krebs und Herz-Kreislauf-Krankheiten sind abhängig von der Verwendung bestimmter pflanzlicher Stoffe innerhalb der pflanzlichen Ernährung. Die folgende Information soll Ihnen bei der Auswahl dieser bestimmten Stoffe helfen damit Sie die Vorteile der veganen Ernährung voll auszunützen können!

BUNTES ESSEN

Buntes Obst und Gemüse liefern Antioxidantien, die vor der schädlichen Wirkung freier Radikale schützen. Versuchen Sie, täglich mindesten 450g buntes Gemüse und Obst zu sich zu nehmen. Orangen, Rote Rüben, gemischte Paprika, Brokkoli, Karotten, grünes Blattgemüse, Tomaten, Waldbeeren und Zwetschken sind beispiels-

weise eine ausgezeichnete Quelle von Antioxidantien.

Vitamin-Tabletten sind im Allgemeinen kein zuverlässiger Ersatz für Obst und Gemüse, da die antioxidative Wirkung nicht allein an den Vitaminen liegt. Wenn wir täglich Speisen aus verschiedenen Obst- und Gemüsesorten zubereiten, nehmen wir eine ausreichende Menge an Ballaststoffen auf ohne zu viel Fett zu uns zu nehmen.

HOMOCYSTEIN

Homocystein ist eine Aminosäure. Anfang der 90er Jahre wurde festgestellt, dass eine erhöhte Homocysteinzufuhr mit Herz-Kreislauf-Krankheiten, Schädigung der Erbsubstanz, Demenz, Depressionen und frühzeitigem Tod verbunden ist. Jede 10%ige Homocystein-Steigerung führt zu einer 5%-10%igen Steigerung



der Sterblichkeit. Solche Ergebnisse zeigen, dass Homocystein potentiell ein größeres Problem als Cholesterin ist. Kaffee, Rauchen und Alkohol, sowie Mangel an Vitamin B12, Folsäure und B6 scheinen den Homocysteinspiegel zu erhöhen.

Vor allem für FleischesserInnen kann Homocystein zum Problem werden, da eine fleischorientierten Ernährung häufig mit einem Mangel an Folsäure verbunden ist.

Man benötigt 400µg (Mykrogramm) Folsäure pro Tag um den Homocysteinspiegel im Blut zu minimieren. Dies ist mit einer abwechslungsreichen pflanzlichen Ernährung leicht zu erreichen.

Vitamin-B12-Mangel führt zu neurologischen Problemen. Klassische Symptome sind z.B. Taubheit und Kribbeln in Händen und Füßen, Energielosigkeit, Gleichgewichts- und Gedächtnisstörungen. Die empfohlene Menge von 3µg/Tag soll das Auftauchen von Mängeln verhindern und den Homocysteinspiegel im Blut senken.

Es ist sehr einfach, eine hohe Menge von Vitamin B12 zu konsumieren, schwieriger ist es jedoch, zu sichern, dass die empfohlene Menge absorbiert wird.

Vitamin B12-Absorption kann für alle Menschen gleichermaßen ein Problem darstellen, egal ob sie sich vegan, vegetarisch oder omnivor ernähren.

Viele Menschen können nur wenig Vitamin B12 aufnehmen und je älter wir werden, desto geringer wird unsere Fähigkeit, Vitamin B12 aufzunehmen. Vi-

tamin B12 wird am besten absorbiert, wenn es in kleineren Mengen zugeführt wird. Um einen Mangel an B12 vorzubeugen und den Homocysteinspiegel zu senken, sollte eine der folgende Richtlinien beachtet werden:

- Nehmen Sie die empfohlenen 3µg durch mit B12 angereicherte Lebensmittel (z.B. ausgewählte Pflanzenfleischprodukte, Müslis, Fruchtsäfte. Achten Sie auf die Inhaltsstoffe!) über den Tag verteilt auf.
- Nehmen Sie einmal am Tag 10µg Vitamin-B12-Präparat zu sich.
- Nehmen Sie einmal pro Woche 2.000µg Vitamin-B12-Präparat zu sich.

Bitte beachten Sie, dass Spirulina und unterschiedliche Arten von Algen keine zuverlässigen B12-Quellen sind! Vitamin B12, das in Präparaten enthalten ist, wird durch Fermentation von ausgewählten Bakterien produziert, wodurch es gut absorbiert werden kann. Mehr Informationen zu diesem Thema finden Sie auf unserer Website www.vegan.at. Man kann den Homocysteinspiegel mit einem Bluttest kontrollieren. Der Idealwert liegt unter 10 Mikromol/Liter - liegt der Wert unter 8, ist er ausgezeichnet!

KALZIUM-BILANZ

Die Kalzium-Bilanz wird nicht nur dadurch bestimmt, wie viel Kalzium man aufnimmt, sondern auch dadurch, wie viel über Urin, Stuhl und Schweiß ausgeschieden wird. Wenn wir Kalzium ausscheiden

aber nicht ausreichend ersetzen wird unseren Knochen Kalzium entzogen, um den Kalziumwert im Blut zu stabilisieren.

Wenn der Körper versucht, die Kalzium-Bilanz im Blut trotz niedriger Zufuhr bzw. hohem Verlust zu halten, finden hormonelle Veränderungen statt, die zu hohem Blutdruck und zu Änderungen bei der Zerlegung von Fett führen, was Übergewicht zur Folge haben kann. Das heißt, wir können durch unsere Ernährung die Kalzium-Bilanz unseres Körpers positiv beeinflussen und dadurch unsere Knochenmasse erhalten sowie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Krankheiten und Übergewicht vorbeugen.

Es reicht nicht nur genügend Kalzium zu sich zu nehmen, sondern man muss vor allem darauf achten, dass nicht zu viel Kalzium ausgeschieden wird. Die Kalziumbilanz wird hauptsächlich durch den Verlust gebildet. So führt zum Beispiel eine erhöhte Natriumaufnahme zu einer erhöhten Kalziumausscheidung.



"Brokkoli liefert viel Kalzium"

Foto: PETA-online.at



Auf Schokopala mit Schlag muss man nicht verzichten. Palatschinken ohne Ei mit pflanzlichem Schlagobers

Im Gegensatz dazu kommt es durch eine erhöhte Aufnahme von Kalium zu einer niedrigeren Kalziumausscheidung durch den Urin. D.h. der Körper erreicht die Kalziumbilanz durch eine salzarme, kaliumreiche Ernährung sehr viel leichter, als umgekehrt durch eine salzreiche, aber kaliumarme Ernährungsweise. Eiweiß macht die Sache da schon etwas komplizierter: Eiweiß steigert Kalziumverlust - durch jedes aufgenommene Gramm Eiweiß verlieren wir 1mg Kalzium - fördert aber gleichzeitig den Knochenaufbau.

Genau darin liegt das Problem, wenn wir uns auf Milchprodukte als Kalziumquelle verlassen. Milchprodukte enthalten zweifellos viel Kalzium, aber ebenfalls eine große Menge an Eiweiß. Es ist natürlich wichtig, die richtige Menge an Eiweiß zu sich zu nehmen (1g Eiweiß pro kg Körpergewicht), es bringt jedoch auch gesundheitliche Nachteile mit sich, wenn wir zu viel Eiweiß aufnehmen, z.B. belastet zu viel Eiweiß die Nieren. Sich für pflanzliches anstatt für tierli-

ches Eiweiß zu entscheiden, kann eine große Hilfe bei der langzeitigen Deckung des Eiweißbedarfes sein. Pflanzliches Eiweiß enthält um einiges mehr Kalium als tierliches Eiweiß, wodurch weniger Kalzium ausgeschieden wird. Sehr wichtig sind natürlich auch gute Quellen für pflanzliches Kalzium. Dazu zählen Brokkoli, angereicherte Sojamilch, Tofu (wenn er mit Kalziumsulfat oder -chlorid hergestellt wurde), Mandeln, Kohl, getrocknete Feigen und Orangen.

Versuchen Sie, zwischen 500 und 1000mg Kalzium pro Tag zu konsumieren. Vitamin D ist für die Aufnahme von Kalzium sehr wichtig. Unser Körper ist in der Lage, Vitamin D durch Sonnenlicht zu produzieren und dieses zu speichern. Während der Wintermonate wird empfohlen, zwischen 5 und 15µg eines Vitamin-D-Präparates einzunehmen. Achten Sie darauf, zusätzlich zu diesen Richtlinien auch regelmäßig Sport zu betreiben, da auch dies hilft, Knochenmasse zu erhalten.

FETTE

VeganerInnen gehören zu der Ernährungsgruppe, die am wenigsten Probleme mit ihrem Fettkonsum hat. Es ist für sie kein Problem innerhalb der gesetzten Grenzen zu bleiben.

Da eine vegane Ernährung kaum aus gesättigten Fettsäuren und Cholesterin besteht, beugt sie Herzerkrankungen vor. Die Fettaufnahme sollte zwischen 20% und 30% der totalen Kalorienaufnahme liegen. **Gesättigte Fettsäuren** sollten nicht mehr als 10% und besser noch unter 7% der totalen Kalorienaufnahme betragen. **Mehrfach ungesättigte Fettsäuren** sollten zwischen 7% und 20% des totalen Fettbedarfs einnehmen, während 4%-6% des totalen Fettbedarfs von den **Omega 6 Fettsäuren** kommen sollen, und 1%-2% des totalen Fettbedarfs von den **Omega 3 Fettsäuren**. **Trans-Fettsäuren** sollten die 1% Grenze des totalen Fettbedarfs nicht überschreiten.

Nur zwei Pflanzenfette beinhalten signifikante Mengen an gesättigten Fettsäuren; Palm- und Kokosnuss-Öle. VeganerInnen essen diese Fette normalerweise aber nicht in großen Mengen. Im Gegenteil dazu werden tierliche Fette von FleischesserInnen und VegetarierInnen in großen Mengen gegessen. VegetarierInnen und FleischesserInnen nehmen oft mehr als 60% des gesamten Fettes in gesättigten Fettsäuren zu sich.

Trans Fettsäuren, die bei der Verarbeitung von Ölen gewonnen werden und natürlich in Milch und Rindfleisch vorkommen, sollten bestmöglich von allen verschiedenen Ernährungsgruppen vermieden werden.



Tofu lässt sich süß oder pikant zubereiten

Foto: PETA-online.at

Omega 3 Fettsäuren werden im Körper zu Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) umgewandelt.

Wichtig hierbei ist, eine zu hohe Konzentration von Omega 6 zu vermeiden, da eine zu hohe Omega 6 Konzentration die Möglichkeit des Körpers, Omega 3 in DHA umzuwandeln, unterdrückt. Dieses potentielle Problem kann vermieden werden, indem man von Sonnenblumen- und Getreideölen zu Ölen wechselt, die mehr Omega 3 Fettsäuren beinhalten, wie zum Beispiel Raps-, Soja-, Hanf-, oder Walnussöl.

Viele FleischesserInnen glauben dieses Problem mit Fischölen lösen zu können. Dabei bedenken sie aber nicht, dass es beim Fischölkonsum zu einer zusätzlichen Quecksilberaufnahme kommen kann. Im Gegensatz zu Fischöl beinhaltet Leinsamen die zweifache Menge an Omega 3. Hauptsächlich Olivenöl und Rapsöl zu verwenden ist die gesündeste Variante. Weiters sind geringe Mengen ungehärtete Pflanzenmargarine (Palm/Soja, Palm/Raps), um die Trans Fettsäuren zu vermeiden, und

zusätzlich kleine Mengen Lein- oder Hanföl vorteilhaft. Leinöl ist aber sehr teuer und aufgrund seines Eigengeschmacks nicht zum Kochen geeignet. Besser und billiger ist es, täglich 1 1/2 Teelöffel Leinölsamen in einer Kaffeemühle zu zerkleinern und dem Essen hinzuzufügen. Auch der regelmäßige Konsum von Avocados, Zwetschken, Macadamia-Nüsse, Cashewnüsse und Haselnüsse ist gesundheitsfördernd.



Foto: PETA-online.at

Einige Tipps um die Aufnahme von wichtigen Nährstoffen zu sichern:

- Bei **Jod** sollte man sich nicht auf jodiertes Salz verlassen, da zu viel Salz dem Kalzium Gleichgewicht schadet. Es ist besser kleine Mengen von Kelp Algen (in Bioläden erhältlich) regelmäßig zu essen, oder Jod in Tablettenform oder als Gewürz über die Speisen gestreut zu sich zu nehmen. Es ist ausreichend 15-30g im Jahr zu essen. Als Alternative kann man 150µg Jod als tägliches Supplement zu sich nehmen.

- Tierliche **Proteine** sind bei einer auf Pflanzen basierenden Ernährung einfach zu ersetzen solange man täglich Produkte wie Sojamilch, Tofu, Kartoffeln, Gemüse (Erbsen, Bohnen und Linsen), Getreide, im speziellen Weizen, und Nüsse isst. Als Richtlinie sollte man täglich ca. 1g Protein pro Kilo Körpergewicht zu sich nehmen.

- Um einen guten **Eisenvorrat** zu sichern, wählt man am besten Vollkornprodukte, und kombiniert jede Mahlzeit mit einem Vitamin C-Supplement, Paprika, Brokkoli, Blumenkohl, grünem Blattgemüse, oder ganz einfach einem Glas Orangensaft.

- Der regelmäßige Verzehr von Vollkornbrot aus Hefe- oder Sauerteig, Vollkornreis, Hafer, Tofu, Miso, Petersilie und Gemüse (besonders Keimlinge) versorgt den Körper mit der nötigen Menge Zink.

Folgt man diesen einfachen Tipps, kann man die meisten gesundheitlichen Vorteile einer rein pflanzlichen Ernährung bei maximalem Vergnügen mit minimalem Einsatz genießen!

REZEPT VON DER TITELSEITE: MOUSSE-AU-CHOCOLAT

So einfach geht's...

250g weicher Tofu
1 Sojaobers (Sojacusine, erhältlich bei DM oder in Reformhäusern)
1 Schuss Rum
50-100g Kakao, je nach Geschmack
Etwas Ahornsirup

Alle Zutaten in einem Standmixer pürieren, bis alles cremig ist.
150g Alsan-Margarine oder Becel-Margarine stückchenweise nach und nach dazugeben.

Die Mousse in Dessertschalen füllen und kaltstellen
Ergebnis 4-6 Portionen.

Für weitere Rezepte besuchen Sie unsere Website; www.vegan.at



„SCHMATZ - Vegane Hausmannskost für Genießer“ von Inge Braun. VGT, 2003. Erhältlich beim Verein gegen Tierfabriken, Tel: 01/9291498, vgt@vgt.at, € 15.-, ISBN 3-200-00065-1



Vegan: Über Ethik in der Ernährung und die Notwendigkeit eines Wandels. Kath Clements. Echo Verlag 1996. ISBN 3-926914-28-9



Für mehr Information empfehlen wir das Buch „Vegane Ernährung“ von Dr. Gill Langley Echo Verlag, 1999. ISBN 3-926914-33-5



Die Vegane Küche. Ingrid Newkirk. Heyne Bucher 2001. ISBN 3-453-12550-9

Die Information für diesen Flyer stammt aus dem Buch: „Plant Based Nutrition and Health“ von Stephen Walsh PhD. The Vegan Society, 2003.



Impressum: Vegane Gesellschaft Österreich, Waidhausenstr. 13/1, 1140 Wien,
Telefon: +43/1/9291498-8, Fax: +43/1/9291498-2, email: info@vegan.at, www.vegan.at,