

Mineralstoffe

Lebensnotwendige anorganische Nährstoffe

Natrium & Chlorid

Regulation des Wasserhaushalts, Erhalt der Gewebespannung, Magensäure

- Kochsalz

Kalium

Erhalt der Gewebespannung, Reizweiterleitung im Nervensystem

- Gemüse
- Hülsenfrüchte
- Pilze
- Trockenfrüchte
- Nüsse und Samen
- Obst

Kalzium

Knochen und Zähne, Blutgerinnung, Funktion jeder Körperzelle, Reizübertragung

- Mohn
- Sesam
- grünes Blattgemüse, wie Brennnessel, Grünkohl, Rucola
- Petersilie

- Mandeln
- angereicherte Sojamilch
- Tofu (mit Kaliumchlorid gewonnen)
- kalziumreiches Mineralwasser (über 200 mg/l)

Phosphor

Knochen und Zähne, Aufrechterhaltung des pH-Werts

- Hülsenfrüchte
- Nüsse
- Pilze
- Hefe

Magnesium

Reizübertragung von Nerven auf Muskeln, Knochenmineralisierung, Enzymaktivierung

- Pinienkerne
- Sonnenblumenkerne
- Sesam
- Sojagranulat, Sojamedaillons u.ä.
- Amarant
- Quinoa
- Hülsenfrüchte
- Nüsse
- Vollkorngetreide
- grünes Blattgemüse

Spurenelemente

Von diesen braucht der Körper nur geringe Mengen

Eisen

Blut- und Muskelfarbstoff, Blutbildung, Sauerstofftransport, Immunsystem

- Sesam
- Mohn
- Amarant
- Leinsamen
- Quinoa
- Pistazien
- Pinienkerne
- Hirse
- Hülsenfrüchte, wie Bohnen, Linsen, Kichererbsen
- Sonnenblumenkerne
- Vollkorngetreide
- grünes Gemüse, wie Fenchel, Grünkohl
- Petersilie
- getrocknete Früchte, wie Marillen und Pflirsiche

Jod

Schilddrüsenhormone, Stoffwechsel und Energieumsatz

- Algen
- jodiertes Speisesalz
- Supplemente

Selen

Antioxidans, Enzymaktivierung, Immunsystem

- Paranüsse
- Gemüse
- Obst
- Hülsenfrüchte

Zink

Immunsystem, Bestandteil vieler Enzyme, Antioxidans, Haut, Haare, Nägel

- Mohn
- Kürbiskerne
- Bierhefe
- Sonnenblumenkerne
- Hülsenfrüchte
- Vollkorngetreide
- Nüsse und Samen

Vitamin C verbessert die Aufnahme von Eisen und Zink



Vegane

Nährstoff-tabelle

Alle wichtigen Nährstoffe auf einen Blick

Impressum:

Vegane Gesellschaft Österreich
Meidlinger Hauptstraße 63/6
1120 Wien
ZVR-Zahl: 208143224

+43 0 929 149 88
info@vegan.at
www.vegan.at
Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier

Fotocredit: istock.com/foxys_forest_manufacture

Hauptnährstoffe

Die Energielieferanten für unseren Körper

Eiweiß

Aufbau und Erneuerung von Zellen und Gewebe

- Hülsenfrüchte, wie Bohnen, Linsen, Kichererbsen
- Erbsen
- Tofu, Tempeh, Sojamilch und -joghurt
- Sojagranulat, Sojamedailles u.ä.
- Seitan
- Getreide
- Nüsse und Samen

Fett

Energieversorgung, Zellmembranbestandteil

- Öle
- Nüsse
- Samen
- Avocados
- Margarine
- Kokosfett



Kohlenhydrate

Energieversorgung der Körperzellen

- Brot
- Nudeln
- Reis
- Kartoffeln
- Haferflocken
- Hirse
- Amarant
- Quinoa

Hülsenfrüchte und Getreide ergeben eine ideale Proteinkombination!

Omega-3-Fettsäuren

Hemmung von Entzündungsprozessen, Entwicklung der Augen- und Gehirnfunktionen

- Lein-, Hanf- und Rapsöl
- Leinsamen
- Chiasamen
- Hanfsamen
- Walnüsse
- Walnussöl
- Algenölkapseln
- Algenöl

Vitamine

Organische Verbindungen, benötigt für lebensnotwendige Funktionen

Vitamin A

Sehvorgang, Infektabwehr, Antioxidans, Haut und Schleimhäute

- Karottensaft
- Karotten
- getrocknete Marillen
- Süßkartoffeln
- weiteres orangefarbenes und dunkelgrünes Obst und Gemüse



Vitamin B₁

Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Nervengewebe

- Hefeflocken
- Sonnenblumenkerne
- Pinienkerne
- Nüsse und Samen
- Sojagranulat, Sojamedailles u.ä.
- Vollkornprodukte
- Hülsenfrüchte
- Gemüse



Vitamin B₂

Energiegewinnung, Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett

- Hefeflocken
- Sonnenblumenkerne
- Pinienkerne und weitere Nüsse und Samen
- Sojagranulat, Sojamedailles u.ä.
- Vollkornprodukte
- Hülsenfrüchte
- Gemüse

Niacin

Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettstoffwechsel, Zellteilung und Signalweiterleitung, Immunantwort

- Hefeflocken
- Erdnüsse
- Nüsse
- Pilze
- Vollkornprodukte
- Hülsenfrüchte

Pantothensäure

Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel

- Hefeflocken
- getrocknete Marillen
- Steinpilze und andere Pilze
- Hülsenfrüchte
- Vollkornprodukte

Vitamin B₆

Eiweißstoffwechsel, Immunsystem, Bildung des roten Blutfarbstoffs (Hämoglobin)

- Hefeflocken
- Kichererbsen und andere Hülsenfrüchte
- Sojaprodukte
- Nüsse
- Vollkornprodukte



Biotin

Abbau bestimmter Fett- und Aminosäuren, Haut und Haare

- Hülsenfrüchte
- Getreide
- Pilze
- Nüsse
- Hefe

Folsäure

Zellteilung und -neubildung, Blutbildung

- Hefeflocken
- Hülsenfrüchte
- Petersilie
- Spinat
- Vogelsalat
- Lauch
- Kohlsprossen
- viele weitere Gemüsesorten
- Vollkornprodukte



Vitamin B₁₂

Blut- und Zellbildung, Nervensystem

- Supplemente
- Angereicherte Lebensmittel, wie Sojamilch
- Vitamin-B₁₂-Zahnpasta



Vitamin C

Immunsystem, Aufbau von Bindegewebe, Knochen und Zähne, Antioxidans

- Hagebutte
- Sanddorn
- Brennnessel
- Paprika
- Brokkoli
- Fenchel
- Kohlsprossen
- Papaya
- Zitrusfrüchte
- Kiwi
- viele weitere Obst- und Gemüsesorten



Vitamin D

Einlagerung von Kalzium in die Knochen, Regulation des Kalzium- und Phosphatstoffwechsels, Immunsystem

- Sonnenlicht
- in geringen Mengen in Pilzen
- In geringen Mengen in angereicherten Lebensmitteln, wie Sojamilch
- Supplemente



Vitamin E

Antioxidans, Immunsystem, Bestandteil der Körperzellwände

- Öl
- Sonnenblumenkerne
- Erdnüsse
- Paranüsse
- Pistazien
- Nüsse
- Wirsing
- Paprika
- Vollkorngetreide

Vitamin K

Blutgerinnung, Knochenstoffwechsel

- dunkelgrünes Blattgemüse, wie Spinat, Fenchel, Salat, Brokkoli
- Petersilie
- Linsen
- Erbsen

