

Mineralstoffe

Dazu gehören sechs
Mengenelemente

Natrium & Chlorid

Regulation des Was-
serhaushalts, Erhalt der
Gewebespannung,
Magensäure

- Kochsalz

Kalium

Erhalt der Gewebe-
spannung, Reizweiter-
leitung im Nervensys-
tem

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

Kalzium*

Knochen und Zähne,
Blutgerinnung, Funktion
jeder Körperzelle,
Reizübertragung

- Tofu
- angereicherte
Pflanzenmilch
- grünes Gemüse wie
Grünkohl, Brokkoli,
Rukola

- Mohn
- Sesam und Tahin
- Petersilie
- Mandeln
- kalziumreiches
Mineralwasser
(über 200 mg/l)

Phosphor

Knochen und Zähne,
Aufrechterhaltung des
pH-Werts

- Hülsenfrüchte
- Nüsse und Samen
- Pilze
- Hefe

Magnesium

Reizübertragung von
Nerven auf Muskeln,
Knochenminerali-
sierung, Enzymakti-
vierung

- Nüsse und Samen
- Hülsenfrüchte
- Amaranth
- Hirse
- Vollkorngetreide
- grünes Gemüse wie
Grünkohl, Rukola
- getrocknete Früchte
wie Marillen und
Pfirsiche

Spurenelemente

Davon braucht der Körper nur
geringe Mengen

Eisen*

Blut- und Muskelfarb-
stoff, Blutbildung,
Sauerstofftransport,
Immunsystem

- Hülsenfrüchte
- Nüsse und Samen
- Hirse
- Vollkorngetreide
- grüne Gemüsesor-
ten wie Vogerlsalat,
Rukola, Grünkohl

Vitamin C
verbessert die
Eisenaufnahme!

Jod*

Schilddrüsenhormone,
Stoffwechsel und
Energieumsatz

- Algen
- jodiertes Speisesalz
- Supplemente
- angereicherte
Pflanzenmilch



Selen*

Antioxidans,
Enzymaktivierung,
Immunsystem

- Paranüsse
- Steinpilze
- Sesam
- Hülsenfrüchte
- Getreide
- Kohl- und Zwiebel-
gewächse (Hinweis:
gebietsabhängig)

Zink*

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

- Nüsse und Samen
- Hülsenfrüchte
- Vollkorngetreide
- Weizenkeimlinge
- Hefe

Zitronensäure
(z. B. in Zitrus- und
Beerenfrüchten)
verbessert die
Zinkaufnahme!



Impressum:

Ausgabe 2026

Vegane Gesellschaft Österreich
Wurmbstr. 42/4. OG
1120 Wien
ZVR-Zahl: 208143224

+43 1 909 2 101
info@vegan.at
www.vegan.at
Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier

Fotocredit: istock.com/foxys_forest_manufacture

Vegane Nährstoff- liste

Alle wichtigen Nährstoffe
auf einen Blick

Hauptnährstoffe

Die Energielieferanten für unseren Körper

Hülsenfrüchte und Getreide ergeben eine ideale Protein-kombination!

Eiweiß*

Aufbau und Erneuerung von Zellen und Gewebe

- Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Erbsen
- Sojaprodukte wie Tofu, Tempeh, Sojamilch und -joghurt, Sojaschnitzel, -granulat und -medaillons
- Seitan
- Getreide und Pseudogetreide wie Quinoa
- Nüsse und Samen



Kohlenhydrate

Energieversorgung der Körperzellen

- Getreide wie Weizen, Roggen, Dinkel, Reis, Hirse, Gerste
- Getreideprodukte wie Brot, Nudeln, Ha-

ferflocken, Couscous, Bulgur, Dinkelreis

- Kartoffeln
- Pseudogetreide wie Quinoa, Amaranth, Buchweizen

Fett

Energieversorgung, Zellmembranbestandteil

- pflanzliche Öle und Fette
- Nüsse
- Samen
- Avocados
- Oliven

Omega-3-Fettsäuren*

Zellmembranen, Nerven, Gehirn, Augen, Geweshormone

- Lein-, Hanf-, Walnuss- und Rapsöl
- Leinsamen, Chiasamen, Hanfsamen, Walnüsse
- Algenöl

Vitamine

Benötigt für lebenswichtige Funktionen – vom Energiestoffwechsel bis zur Blutbildung

Vitamin A

Sehvorgang, Infektabwehr, Antioxidans, Haut und Schleimhäute

In pflanzlichen Lebensmitteln als Vorstufe in Form von Carotinoiden

- Karotten
- Süßkartoffeln
- rote Paprika
- Grünkohl
- Spinat
- weiteres orangefarbenes und dunkelgrünes Obst und Gemüse



Vitamin B₁

Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Nervengewebe

- Hefeflocken
- Sonnenblumenkerne
- Pinienkerne
- Nüsse und Samen
- Hülsenfrüchte
- Vollkorngetreide
- Gemüse

Vitamin B₂*

Energiegewinnung, Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett

- Hefeflocken
- Weizenkeime
- Vollkorngetreide
- Champignons
- Gemüsesorten wie Brokkoli, Spargel und Spinat



Niacin

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

- Hefeflocken
- Erdnüsse
- Nüsse
- Pilze
- Vollkorngetreide
- Hülsenfrüchte

Pantothensäure

Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel

- Hefeflocken
- Pilze
- Hülsenfrüchte
- Vollkorngetreide

Vitamin B₆

Eiweißstoffwechsel, Immunsystem, Bildung des roten Blutfarbstoffs (Hämoglobin)

- Hefeflocken
- Hülsenfrüchte
- Sojaprodukte
- Nüsse und Samen
- Vollkorngetreide



Biotin

Abbau bestimmter Fett- und Aminosäuren, Haut und Haare

- Hülsenfrüchte
- Vollkorngetreide
- Pilze
- Nüsse
- Hefe

Folsäure

Zellteilung und -neubildung, Blutbildung

- Hefeflocken
- Hülsenfrüchte
- Petersilie
- Spinat
- Vogerlsalat
- Lauch
- Kohlsprossen
- viele weitere Gemüsesorten
- Vollkorngetreide

Bevorzuge saisonales, regionales Obst und Gemüse aus biologischem Anbau!

Vitamin B₁₂*

Blut- und Zellbildung, Nervensystem

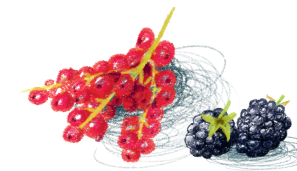
- Supplemente
- angereicherte Lebensmittel wie Sojamilch
- Vitamin-B₁₂-Zahnpasta



Vitamin C

Aufbau von Bindegewebe, Knochen und Zähnen

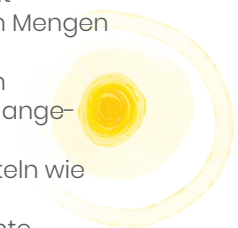
- Paprika
- Brokkoli
- Fenchel
- Kohlsprossen
- Zitrusfrüchte
- Kiwi
- viele weitere Obst- und Gemüsesorten



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

- Öle
- Nüsse



Vitamin K

Blutgerinnung, Knochenstoffwechsel

- dunkelgrünes Gemüse wie Spinat, Fenchel, Salat, Brokkoli
- Petersilie
- Linsen und andere Hülsenfrüchte



* potenziell kritischer Nährstoff

Achte daher ganz besonders auf eine ausreichende Zufuhr!