



# Vegane Ernährung



November 2022

Immer mehr Menschen interessieren sich für eine vegane Ernährung. In Deutschland ernähren sich laut Angaben der Organisation ProVeg etwa 2 % der Bevölkerung in Deutschland rein pflanzlich. Dabei steigt die Zahl der Personen, die sich für diese Lebensweise entscheiden, stets an, denn Veganismus liegt im Trend. Die häufigsten Gründe dafür sind Umwelt- und Tierschutz sowie Erhalt der persönlichen Gesundheit. Ein verbessertes Angebot an veganen Produkten, gesellschaftliche Akzeptanz sowie zahlreiche Ratgeber vereinfachen die vegane Ernährungs- und Lebensweise.

## Was ist eine vegane Ernährung?

Die vegane Ernährung setzt sich ausschließlich aus pflanzlicher Nahrung zusammen. Gemieden werden alle Lebensmittel, die tierischer Herkunft (Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte, Eier, Honig) entsprechen. Da für Veganer meist die gesamte Lebensweise eine wichtige Rolle spielt, wird darüber hinaus auch auf Materialien oder Gebrauchsgegenstände tierischen Ursprungs (z.B. Leder, Daunen, Pelze, Seide) verzichtet. Der Veganismus ist demnach nicht nur der Verzicht auf bestimmte Lebensmittelgruppen, sondern es handelt sich hierbei vielmehr um eine Ernährungs- und Lebensweise, die sich vom durchschnittlichen Lebensstil der Bevölkerung abgrenzt.

## Die wichtigsten Lebensmittel für Veganer

- **Obst:** Zweimal am Tag sollte frisches Obst gegessen werden. Am Stück, klein geschnitten, als Smoothie oder Saft: Obst liefert wertvolle Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Vitamin C-reiche Obstsorten sollten möglichst mit Haferflocken, zum Beispiel am Morgen im Müsli, kombinieren. Das fördert die Eisenaufnahme.
- **Gemüse:** Mehrmals am Tag, idealerweise dreimal, sollte frisches Gemüse und Rohkost im Speiseplan eingeplant werden. Besonders empfehlenswert sind z.B. Brokkoli, Grünkohl, Kohl, Feldsalat, Pilze, Spargel und fermentierte Gemüsesorten wie z.B. Sauerkraut. Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen und Linsen liefern besonders hochwertiges Eiweiß, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.





# Vegane Ernährung



November 2022

- **Getreide, Getreideprodukte und Beilagen:** Dreimal am Tag sollten Sie Getreideprodukte essen, um Ihren Bedarf an Kohlenhydraten, Eiweißen, Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen zu decken. Neben Kartoffeln und Vollkornnudeln sollten u.a. auch Hafer, Dinkel, Reis, Quinoa, Bulgur, Amaranth und Hirse auf Ihrem Speiseplan stehen.
- **Nüsse und Samen:** Essen Sie etwa 30 bis 60 Gramm Nüsse und Samen, verteilt auf ein bis zwei Portionen am Tag. Besonders empfehlenswert: Cashewkerne, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne und Buchweizenkerne sowie Walnüsse.
- **Pflanzliche Fette und Öle:** Sie enthalten wertvolle fettlösliche Vitamine wie A, D und E sowie ungesättigte Fettsäuren. Beim Rapsöl kommen noch die gesundheitsfördernden Omega-3-Fettsäuren hinzu.
- **Fleischalternativen wie vegetarische Schnitzel, Nuggets und Veggie-Bällchen** z.B. auf Basis von Soja, Weizen, Erbsen oder Tofu.

Nach heutigen ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen kann durch eine abwechslungsreiche vegane Ernährung auch der Nährstoffbedarf bei gesunden Erwachsenen gedeckt werden, wenn ausreichendes Ernährungswissen vorhanden ist, regelmäßige medizinische Untersuchungen stattfinden und eine Supplementation von Vitamin B12 erfolgt.






# Vegane Ernährung



November 2022



## Haben Sie noch Fragen?

Wir beraten Sie gerne!  
Das Team der Ernährungsberatung  
erreichen Sie unter:  
 [ernaehrung@apetito.de](mailto:ernaehrung@apetito.de)

## Quellen und weitere Informationen

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (2020): Vegan, vegetarisch, Mischkost: nur geringe Unterschiede in der Nährstoffversorgung bei Kindern und Jugendlichen. Ergebnisse der VeChi-Youth-Studie im 14. DGE-Ernährungsbericht, [online] <https://www.dge.de/presse/pm/vegan-vegetarisch-mischkost-nur-geringe-unterschiede-in-der-naehrstoffversorgung-bei-kindern-und-jugendlichen/> [07.10.2022].
- Kirk-Mechtel M (2022): Die Zukunft is(s)t vegan und pflanzenbasiert. Der Trend geht weg vom Fleisch, [online] <https://www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2022/februar/die-zukunft-isst-vegan-und-pflanzenbasiert/> [07.10.2022].
- Keller M, Sabersky A (2022): Öfter mal die Sau raus lassen! Stuttgart: Eugen Ulmer KG.
- Leitzmann C, Keller M (2020): Vegetarische und vegane Ernährung, 4. Auflage, Stuttgart: Eugen Ulmer.
- Thomsen A (2021): Vegan, vegetarisch oder Mischkost: VeChi-Youth-Studie untersucht Ernährungsweisen von Heranwachsenden und zeigt Forschungsbedarf auf, [online] <https://dge.de/blog/2021/01/05/vechi-youth-studie/> [07.10.2022].
- ProVeg e.V. (o.J.): Vegan-Trend: Zahlen und Fakten zum Veggie-Markt, [online] <https://proveg.com/de/pflanzlicher-lebensstil/vegan-trend-zahlen-und-fakten-zum-veggie-markt/> [24.11.2022].