



Vegane Ernährung:
7 Tipps für die optimale Nährstoffversorgung

Liebe Kundin, Lieber Kunde,

eine gut geplante vegane Ernährung kann gesundheitliche Vorteile bieten, erfordert jedoch eine bewusste Auswahl der Lebensmittel. Entscheidend ist, dass der Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt wird. Doch was bedeutet das konkret, und wie lässt sich eine vegane Ernährung optimal gestalten?

Hier finden Sie sieben wertvolle Tipps für eine ausgewogene pflanzliche Ernährung.



1. Vielfalt auf dem Teller

Je abwechslungsreicher die Ernährung, desto besser die Nährstoffversorgung. Eine ausgewogene vegane Ernährung umfasst eine breite Auswahl an pflanzlichen Lebensmitteln:

- ✓ Gemüse und Obst
- ✓ Vollkorngetreide und Pseudogetreide (z. B. Quinoa, Amaranth)
- ✓ Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Erbsen
- ✓ Nüsse, Samen und hochwertige Pflanzenöle



2. Reichlich Gemüse und Obst genießen

Obst und Gemüse liefern essenzielle Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Um eine optimale Versorgung zu gewährleisten, lohnt es sich, verschiedene Sorten und Farben zu kombinieren. Besonders empfehlenswert sind saisonale und regionale Produkte.



3. Pflanzliche Eiweißquellen nutzen

Da tierische Proteinquellen entfallen, ist es wichtig, pflanzliches Eiweiß gezielt in den Speiseplan zu integrieren. Besonders wertvolle Eiweißquellen sind:

- ✓ Hülsenfrüchte wie Soja, Linsen und Kichererbsen
- ✓ Vollkorngetreide und Pseudogetreide
- ✓ Nüsse und Samen

Die Kombination verschiedener pflanzlicher Eiweißquellen verbessert die biologische Wertigkeit der Proteine.



4. Gesunde Fette und Omega-3-Fettsäuren beachten

Ungesättigte Fettsäuren sind essenziell für den Körper. Sie kommen vor allem in:

- ✓ Nüssen und Samen (z. B. Leinsamen, Chiasamen, Walnüsse)
- ✓ Hochwertigen Pflanzenölen (z. B. Leinöl, Rapsöl)

Die Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA, die vor allem in Fisch vorkommen, können über Mikroalgenöl ergänzt werden.



5. Calciumversorgung sicherstellen

Milchprodukte sind eine zentrale Calciumquelle in der Mischkost. In der veganen Ernährung sollte daher auf alternative Calciumlieferanten gesetzt werden, z. B.:

- ✓ Grünes Blattgemüse (z. B. Grünkohl, Brokkoli)
- ✓ Sesam und Mandeln
- ✓ Angereicherte Pflanzendrinke

Auch calciumreiche Mineral- und Heilwässer können einen wertvollen Beitrag zur Deckung des Bedarfs leisten.



6. Eisenaufnahme optimieren

Eisen ist essenziell für den Sauerstofftransport im Blut. Pflanzliche Eisenquellen sind unter anderem:

- ✓ Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte
- ✓ Nüsse und Samen
- ✓ Grünes Blattgemüse

Da Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln schlechter verwertet wird als aus tierischen, hilft die Kombination mit Vitamin-C-haltigen Lebensmitteln (z. B. Paprika, Zitrusfrüchte), um die Aufnahme zu verbessern.



7. Vitamin D und B12 ergänzen

Vitamin D und Vitamin B12 sind zwei Nährstoffe, die in einer veganen Ernährung oft nicht in ausreichender Menge vorkommen.

- ✓ Vitamin D kann durch regelmäßigen Aufenthalt im Sonnenlicht gebildet werden, eine Supplementierung ist insbesondere in den Wintermonaten sinnvoll.
- ✓ Vitamin B12 ist fast ausschließlich in tierischen Produkten enthalten und sollte substriert werden.

Take

Eine vegane Ernährung kann gesund und ausgenommen sein, erfordert jedoch eine bewusste Planung. Durch eine abwechslungsreiche Auswahl an pflanzlichen Lebensmitteln und gegebenenfalls gezielte Ergänzungen lassen sich alle essenziellen Nährstoffe abdecken.

Blieben Sie gesund und genießen Sie die Vielfalt pflanzlicher Ernährung. Gerne auch mit Unterstützung unserer veganen Cellagon-Produkte wie Cellagon aarum Dunkle Sommerbeere und unseren Omega-3-Algenölen.

Quellen:

<https://www.healthwatch.com/de/vegane-ernaehrung-wo-ist-der-gesund/>

**Herzliche Grüße von der kleiner Föderation
des Cellagon-Teams**

[Zum Shop](#)

<p>Set "100 Tage Basis-Kur Cellagon aarum Dunkle Sommerbeere"</p> <p>20,00 €</p> <p>Zum Produkt</p>	<p>Cellagon Omega-3 Algenöl-Zitrone</p> <p>20,90 €</p> <p>Zum Produkt</p>
<p>Cellamino - Veganes Proteinpulver Vanille-Geschmack</p> <p>25,90 €</p> <p>Zum Produkt</p>	<p>Bio-Leinöl Cellagon CelleVie pur</p> <p>12,90 €</p> <p>Zum Produkt</p>