



# Ernährungstipps zur - veganen - Ernährung

[www.aks.or.at](http://www.aks.or.at)

## Grundlagen

Veganer verzichten gänzlich auf Lebensmittel tierischer Herkunft und ernähren sich ausschließlich von pflanzlichen Lebensmitteln.

Lebensmittel tierischer Herkunft wie Fleisch, Wurst, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte, Butter, Tran, Schmalz, Gelatine, Honig, Fruchtsäfte, etc. werden abgelehnt.

## Sie möchten eine persönliche Beratung?

Die Diätologinnen der aks gesundheit beraten und begleiten Sie individuell.



Essen.  
Trinken.  
Gesundheit leben.

Telefonische Terminvereinbarung unter  
T 0664 / 802 83 664

MO	08:30 - 11:30 Uhr
DI/DO	08:30 - 11:30 Uhr
	14:00 - 15:00 Uhr
FR	08:00 - 10:00 Uhr



[www.aks.or.at/aks-angebote/ernaehrungsberatung](http://www.aks.or.at/aks-angebote/ernaehrungsberatung)

## Worauf Sie achten können

- Diese Ernährungsform ist nur für gesunde Erwachsene geeignet, nicht für Schwangere, Stillende, Säuglinge und Kleinkinder.
- Informieren Sie sich umfassend bei Ihrer Diätologin oder Ihrem Diätologen, um einem Nährstoffmangel vorzubeugen. Kritische Nährstoffe sind insbesondere Vitamin B12, Eiweiß, Eisen, Zink, Kalzium, Vitamin-D, Vitamin B2, Omega-3-Fettsäuren und Jod.
- Ernähren Sie sich ausgewogen und nutzen Sie die gesamte Palette pflanzlicher Lebensmittel: Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte, Obst, Nüsse, Ölsaaten, Pflanzenöle, Pilze, Kräuter und Sprossen.
- Leinsamen, Walnüsse, Rapsöl und Soja versorgen Sie mit Alpha-Linolensäure - eine wertvolle Omega-3-Fettsäure, die im Körper in geringem Umfang auch zu anderen wichtigen Omega-3-Fettsäuren DHA, EPA umgewandelt werden kann.
- Kombinieren Sie Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Ölsaaten und Gemüse mit Vitamin-C reichen Lebensmitteln (Brokkoli, Grünkohl, Sprossen Kohl, Paprika, schwarze Johannisbeeren, Sandorn, etc.), um die Aufnahme von Eisen zu fördern.
- Essen Sie Gemüse wie Brokkoli, Lauch, Mangold und Grünkohl sowie Sesam, Mandeln und frische Kräuter, um Ihren Kalziumbedarf zu decken.

## Weitere wichtige Hinweise

- Für Schwangere, Stillende, Säuglinge und Kleinkinder ist eine vegane Ernährung ungeeignet, da hier keine ausreichende Nährstoffversorgung sichergestellt werden kann.
- Die vegane Ernährung enthält kein Vitamin-B12. Dieses muss daher über Supplemente zugeführt werden. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.
- Achten Sie auf Ihre Vitamin-D Versorgung, besonders in den Wintermonaten. Verbringen Sie in der warmen Jahreszeit regelmäßig Zeit im Freien. Eventuell ist ein Vitamin-D-Präparat nötig.
- Ein Vitamin-B12 Mangel kann durch eine hohe Zufuhr von Folsäure unentdeckt bleiben. Die Folgen reichen bis hin zu irreversiblen Nervenschädigungen. Regelmäßige Kontrollen der Blutparameter geben Gewissheit, dass der Körper gut mit Vitamin-B12 versorgt ist.

