



Gesundheitsvorsorge

LIS

Lilly, 17 Jahre – Vegetarierin



1994.0902

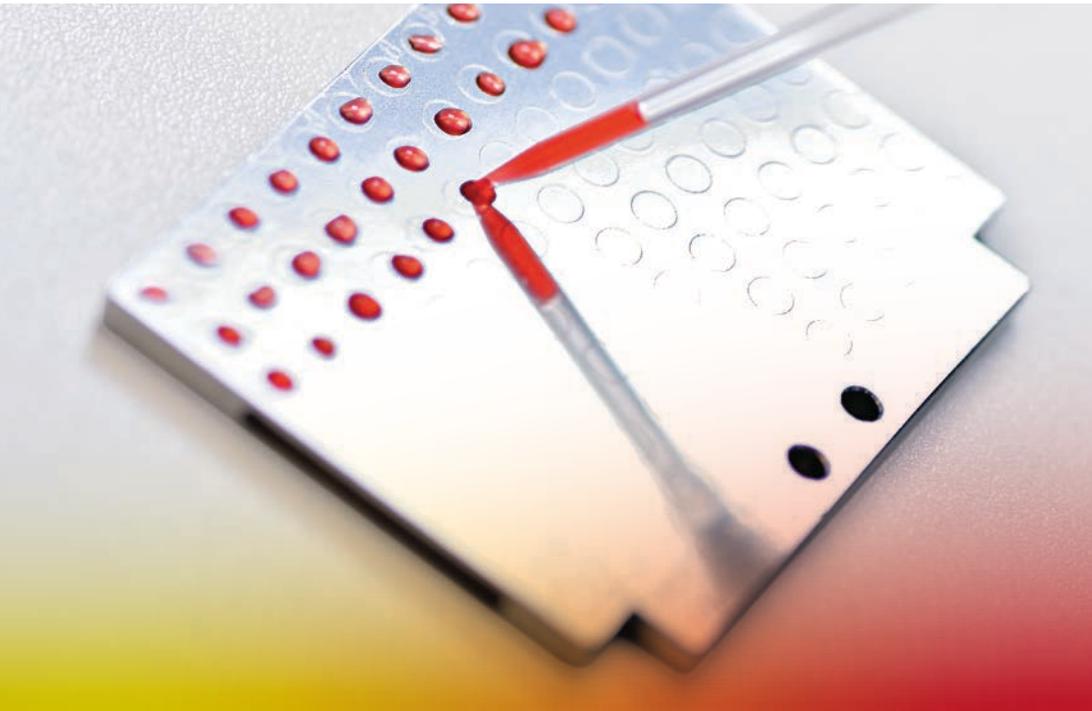
Vegetarier und Veganer

Informationen für Patienten

Mit Sicherheit gesund ernährt

Gesunde Ernährung bedeutet auch, auf die ausreichende Aufnahme bestimmter Nährstoffe zu achten. Dazu gehören vor allem **Proteine** (insbesondere essentielle Aminosäuren), langkettigen Fettsäuren sowie **Vitamin B2, B12** oder **Vitamin D**, aber auch diverse Mineralstoffeff (zum Beispiel **Calcium, Eisen, Jod, Zink, Selen**)

Fehlende Nährstoffe können gegebenenfalls durch Nahrungsergänzungsmittel ausgeglichen werden. Besser ist es aber, bei der täglichen Ernährung darauf zu achten, es gar nicht erst zu einem Nährstoffmangel kommen zu lassen.



Gesund bis ins hohe Alter

„Eure Nahrung sei eure Medizin und eure Medizin sei eure Nahrung“

So ließ bereits der bedeutende griechische Arzt aus der Antike Hippokrates verlauten. Denn die Gesundheit und das körperliche Wohlbefinden stehen in einem engen Verhältnis zur Ernährung

Vegetarier und Veganer leiden im Schnitt seltener an typischen „Wohlstandserkrankungen“ wie zum Beispiel Übergewicht, Gefäßverkalkung, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes oder Bluthochdruck. Menschen mit einer pflanzlich orientierten Ernährungsweise leben vergleichsweise gesünder. Vermehrte körperliche Aktivität, geringerer Alkoholkonsum sowie weniger Rauchen unterstützen bei diesen Personen die gute Gesundheit.

Die vegane Ernährung ist durch den alleinigen Verzehr pflanzlicher Produkte gekennzeichnet. Hierzu gehört auch der Verzicht auf Milchprodukte oder Honig.

Mögliche Anzeichen einer Mangelernährung: Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Leistungsschwäche oder Konzentrationsstörungen

Bei eingeschränkter Lebensmittelvielfalt steigt jedoch das Risiko eines Nährstoffmangels generell an. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) sieht bei der veganen Ernährungsweise mögliche Risiken. Die ausreichende Zufuhr einiger Nährstoffe ist hier nicht ohne Weiteres möglich. Auch bei der vegetarischen Lebensweise kann das bereits zu Problemen führen.

Unspezifische Allgemeinbeschwerden wie etwa Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Leistungsschwäche oder Konzentrationsstörungen sind keine Seltenheit und können bereits ein erstes Anzeichen für eine Mangelernährung sein.

Beispielsweise kann es bei einem Calcium- und Vitamin-D-Mangel zu einem Anstieg des Osteoporose-Risikos kommen. Ein Jodmangel führt zu Schilddrüsenfunktionsstörungen, ein Vitamin-B12-Mangel kann zu Blutarmut und Nervenschäden führen.

Menschen, die sich neu mit der vegetarischen oder veganen Lebensweise befassen, sollten sicherstellen, dass es zu keinem Nährstoffmangel kommt. Die regelmäßige Kontrolle der Versorgung mit wichtigen Nährstoffen ist darum empfehlenswert. Auch kann eine Ernährungsberatung hilfreich sein. Ganz besonders gilt das bei sportlicher Betätigung, Schwangerschaft, Stillzeit oder Kindern, bei denen es besonders schnell zu einer Mangelversorgung kommen kann.

Eine rein pflanzliche (vegane) Ernährung wird für Schwangere und Stillende sowie Kinder nicht empfohlen. (DGE)

Nährstoffe für Ihr körperliches Wohlbefinden



Vitamin D₂₅ ist fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln enthalten. Der Körper bildet es auch bei Sonneneinstrahlung auf der Haut – in bedeutsamer Menge allerdings nur ohne Sonnenschutz, bei hohem Sonnenstand und von Frühling bis Herbst.



Vitamin B₁₂ ist vornehmlich in tierischen Lebensmitteln enthalten. Aber auch in verschiedenen Algen wie zum Beispiel Nori und Chlorella. Mit Vitamin B₁₂ angereicherte Lebensmittel sind unzureichend.



Vitamin B₂ findet sich in höheren Konzentrationen vor allem in Spinat, Mandeln, Hefeflocken und Pilzen.



Eisen kommt in Getreide und Hülsenfrüchten, aber auch in vielen grünen Gemüsesorten und Trockenfrüchten vor. Eine zugleich an Vitamin C reiche Ernährung erhöht die Aufnahme von Eisen im Darm.



Calcium kann dem Körper in höheren Konzentrationen hauptsächlich durch den Verzehr grüner Gemüse wie Brokkoli, Grünkohl und Spinat zugeführt werden. Auch Mineralwässer enthalten häufig viel Calcium.



Fettsäuren Gute Lieferanten ungesättigter Fettsäuren sind insbesondere Lein-, Raps- und Wallnussöl ebenso wie viele Nüsse.



Jod Die Jodaufnahme kann durch die Verwendung von jodiertem Speisesalz verbessert werden. Auch viele Algensorten eignen sich, um eine ausreichende Aufnahme von Jod sicherzustellen.



Proteine Getreide und Hülsenfrüchte, aber auch Sojaprodukte enthalten viele Proteine und sind deshalb perfekt geeignet, dem Körper die unentbehrlichen Aminosäuren zuzuführen.



Zink Größere Konzentrationen von Zink finden sich in Getreidesorten, aber auch in vielen Nüssen, Samen sowie Sojaprodukten.



Selen Der Selengehalt in Pflanzen hängt stark von der Verfügbarkeit im Boden ab. Das ist regional äußerst unterschiedlich. Produkte aus Europa sind eher selenarm. Getreideprodukte sowie Paranüsse enthalten vergleichsweise viel Selen.



Bin ich gut versorgt?

Es ist zu empfehlen, wichtige Nährstoffe regelmäßig zu kontrollieren. Bei Risikopatienten oder Patienten mit Verdacht auf Mangelerscheinungen können die Untersuchungen zulasten der gesetzlichen oder privaten Krankenversicherung erfolgen. Andernfalls sind es Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL), deren Kosten Sie der nachfolgenden Tabelle entnehmen können.

Laborwert	Kosten*
Calcium	2,68 EUR
CRP	13,41 EUR
Ferritin	16,76 EUR
Holo-Transcobalamin (HoloTC)	32,17 EUR
Jod	60,33 EUR
Lösl. Transferrinrezeptor (sTfR)	16,76 EUR
Selen	27,48 EUR
Vitamin B2 (Riboflavin)	38,21 EUR
Vitamin B12 (Cobalamin)	16,76 EUR
Vitamin D (25-OH)	21,45 EUR
Zink	6,03 EUR
Ggf. Aminosäuren je nach Anzahl der Aminosäuren (Lysin, Methionin, Tyrosin oder Tryptophan)	bis zu 114,63

*1,15-fach nach GOÄ (Gebührenordnung für Ärzte)

MVZ Labor im Sommershof GmbH
Ärztliche Leitung:
Dr. med. Christiane Boogen MBA

Privatärztliche Gemeinschaft
für Diagnostik Köln-Bonn

LÄDR Der Laborverbund
Dr. Kramer & Kollegen

Hauptstraße 71 – 73, 50996 Köln
Telefon +49 221 93 55 56-0
Telefax +49 221 93 55 56-99
post@lis.koeln, www.lis.koeln