

Vitamine für Vegetarier und Veganer

Die vegetarische Ernährungsweise, insbesondere aber die Entscheidung vegan zu leben, erfordert ein enormes Ernährungswissen, denn durch den völligen Verzicht auf tierische Lebensmittel können bei ungünstiger Lebensmittelauswahl Nährstoffmängel entstehen.

Als mögliche kritische Nährstoffe gelten:

Vitamin D spielt eine wichtige Rolle im Calciumstoffwechsel und trägt zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne bei. Es ist wichtig für die Muskulatur, trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei und ist wesentlich für die Zellteilung.

Vitamin B2 (Riboflavin) unterstützt die Energiegewinnung aus der Nahrung. Vitamin B2 unterstützt den Körper bei der Aufrechterhaltung eines normalen Eisenspiegels. Außerdem hilft Vitamin B2 Haut und Schleimhäute gesund zu erhalten und ist essentiell für die mentale Funktion und Leistungsfähigkeit.

Vitamin B12 kommt in ausreichender Menge nur in tierischen Lebensmitteln vor. Vitamin B12 ist wichtig für den Energiestoffwechsel und an der Bildung roter Blutkörperchen beteiligt. Es trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Vitamin B12 ist wichtig für die Psyche und das Nervensystem. Vitamin B12 trägt zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei.

Eisen wird für die Blutbildung benötigt. Der Körper braucht Eisen für die Energieerzeugung. Eisen trägt zur Verringerung von Müdigkeit bei und ist wichtig für das Immunsystem und die kognitiven Fähigkeiten.

Zink ist unverzichtbar für unsere Gesundheit. Zink ist wichtig für den Säure-Basen-Haushalt. Auch der Kohlenhydrat-, Fettsäure und Eiweiß-Stoffwechsel würde ohne Zink nicht funktionieren. Zink trägt zur Erhaltung normaler Knochen, Haut, Haare und Nägel bei. Zink trägt zu einer normalen Fruchtbarkeit und einer normalen Reproduktion bei.

Calcium ist nicht nur wichtig für Knochen, Zähne und Muskulatur, sondern auch für die Signalübertragung zwischen den Nervenzellen, die Zellteilung und -spezialisierung.

Vitamin K2 ist für die Einlagerung von Calcium in den Knochen wichtig und trägt so zur Erhaltung normaler Knochen bei.

Wegen individueller Unterschiede in der Ernährung ist es sinnvoll, im einzelnen Fall abzusichern, ob der Nährstoffbedarf gedeckt wird. Fakt ist, dass eine zusätzliche Einnahme an Nährstoffen bei Vegetariern, insbesondere aber bei den meisten Veganern notwendig sein kann.