

# Vitalstoff Journal

---

## Unser neues Produkt „Vitamine für Veganer“ – auch für Vegetarier! (3)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



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.

**Heute bekommen Sie mit dem Teil 3 die abschließende Beschreibung unseres neuen Produkts, mit dem solche Nährstoffmängel ausgeglichen werden können.**

### Vitamin D

---

**Vitamin D** hat eine Schlüsselfunktion für die Gesundheit, da es an zahlreichen Reaktionen im Körper beteiligt ist und verschiedenste Funktionen ausübt. **Vitamin D** fördert die Aufnahme von **Calcium** aus dem Magen-Darm-Trakt sowie die Härtung des Knochens. Es hat Einfluss auf die Muskelkraft, reguliert den **Calcium**- und Phosphatstoffwechsel und ist an zahlreichen weiteren Stoffwechselfvorgängen im Körper beteiligt.

**Vitamin D** nimmt unter den Vitaminen eine Sonderstellung ein, da es sowohl über die Ernährung zugeführt, als auch vom Menschen selbst durch UVB-Lichtexposition (Sonnenbestrahlung) gebildet wird. Es gibt nur wenige Lebensmittel, meist tierischer Herkunft, die **Vitamin D** in nennenswerten Mengen enthalten. Dazu gehören insbesondere Fettfische (z. B. Lachs, Hering, Makrele) und in deutlich geringerem Maße Leber, Margarine (mit **Vitamin D** angereichert), Eigelb und einige Speisepilze. Über die Ernährung werden täglich nur 2 bis 4 µg **Vitamin D** zugeführt, obwohl die DGE eine Zufuhr von 20 µg **Vitamin D** pro Tag empfiehlt. Auch wird das meiste UV-B-Licht, für die endogene Vitamin-D-Synthese, durch den veränderten Einfallswinkel des Sonnenlichts etwa zwischen Mitte Oktober und Mitte März von der Atmosphäre herausgefiltert. Viele Menschen meiden außerdem die Sonne oder schützen ihre Haut durch Sonnencreme, was die **Vitamin D** Synthese weiter mindert.

Die Folge: Die Mehrheit der Menschen in Deutschland erreicht die wünschenswerte Blutkonzentration des Markers 25-Hydroxyvitamin D von 50 nmol/L nicht. Das heißt, dass ein großer Anteil der Bevölkerung das präventive Potenzial von **Vitamin D** z.B. für die Knochengesundheit und Herz-Kreislauf-Erkrankungen nicht ausnutzt und somit nicht ausreichend versorgt ist.

Sogar führende Fachgesellschaften empfehlen mittlerweile die zusätzliche Einnahme eines **Vitamin D**-Präparats, um eine ausreichende Versorgung zu gewährleisten.

## Vitamin K2

---

**Vitamin K2** ist zusammen mit **Calcium** und **Vitamin D** unerlässlich für die Knochengesundheit. **Vitamin K2** aktiviert das Protein Osteocalcin. Osteocalcin wird von den Osteoblasten (knochenbildende Zellen) im Knochengewebe gebildet, reguliert die Bildung und Mineralisierung des Knochengewebes und leistet einen wesentlichen Beitrag zur Calciumeinlagerung im Knochen.

**Vitamin K2** ist außerdem wichtig für die Gefäßgesundheit.

Vermutlich durch Beeinflussung der Matrix-Gla-Proteine wird einer Verkalkung der Gefäße entgegengewirkt.

In unserem Körper wird **Vitamin K2** in kleinen Mengen von **Darmbakterien** gebildet. Auch tierische Lebensmittel, wie Fleisch, Eier und bestimmte fermentierte Käse liefern geringe Mengen an **Vitamin K2**. Die reichste natürliche Quelle von K2 ist das japanische Natto (ein fermentiertes Sojaprodukt).

## Vitamin B2

---

**Vitamin B2 (Riboflavin)** ist ein für die Energiegewinnung im Stoffwechsel bedeutendes Vitamin, das außer in tierischen Produkten vor allem in Nüssen, Samen, Pilzen, Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide vorkommt. Mit einer ovo-lakto-vegetarischen Ernährung können die Zufuhrempfehlungen für **Vitamin B2** gut umgesetzt werden. Über die Versorgung mit **Vitamin B2** bei veganer Ernährung liegen unterschiedliche Studienergebnisse vor. In einigen Studien erreicht fast die Hälfte der Veganer die empfohlene Zufuhrmenge nicht. Begründet kann dies nicht nur durch die Lebensmittelauswahl sein, sondern auch durch die Lebensmittelzubereitung. **Vitamin B2** ist lichtempfindlich, die Lebensmittel sollten daher dunkel gelagert werden. Zwar übersteht **Vitamin B2** Hitze weitgehend unbeschadet, bei der Zubereitung von Speisen, z.B. bei Gemüse sollte jedoch beachtet werden, dass **Vitamin B2** leicht ins Kochwasser übergeht. Wenn möglich, sollte die Kochflüssigkeit deshalb mitverwendet werden.

### - und Zinkversorgung auswirken.

Außerdem reguliert **Riboflavin**, als Cofaktor des Enzyms Methylen-Tetrahydrofolat-Reduktase (MTHFR), zusammen mit Folsäure, **Vitamin B6** und **Vitamin B12** die Konzentration an **Homocystein** im Blut. **Homocystein** ist eine schwefelhaltige, nicht proteinogene Aminosäure, die als Zwischenprodukt im Stoffwechsel der Aminosäure **Methionin** entsteht. Erhöhte **Homocystein**-Spiegel sind mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen, Demenz und Augenerkrankungen assoziiert. Sowohl Veganer als auch Lakto- sowie Ovo-Lakto-Vegetarier haben häufig erhöhte Homocysteinspiegel. Zwar gibt es unterschiedliche Gründe für erhöhte Homocysteinspiegel, ein schlechter Vitaminstatus ist jedoch mit Abstand die häufigste Ursache. Daher ist eine ausreichende Versorgung mit **Vitamin B2**, B6, B12 und Folsäure wichtig.

## Vitamin B6

---

**Vitamin B6 (Pyridoxin)** ist für die Verwertung von Eiweiß im Körper und damit für die Muskelfunktion notwendig. **Vitamin B6** trägt dazu bei, einen normalen Homocysteinspiegel im Blut aufrecht zu halten. Es ist wichtig für die Abwehrkräfte und für die Funktion des Nervensystems.

**Vitamin B6** kommt in geringen Dosen in fast allen Lebensmitteln vor. So stellen nicht nur Milchprodukte, Fleisch und Fisch gute Quellen dar, sondern auch pflanzliche Lebensmittel wie Kohl, Kartoffeln, Vollkornprodukte, Nüsse, Avocado oder Bananen. **Vitamin B6** ist somit kein kritischer Nährstoff bei vegetarischer/veganer Ernährung. Es hilft jedoch dem Körper bei der Verwertung von **Calcium**, **Eisen**, **Zink** und **Vitamin B12**

## Vitamin B12

---

**Vitamin B12 (Cobalamin)** spielt bei der Zellteilung, Blutbildung und im Nervensystem eine lebenswichtige Rolle und ist der vermutlich am meisten diskutierte Nährstoff bei einer veganen Ernährung. Natürliches Vorkommen in ausreichender Menge gibt es nur in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch oder Milchprodukten, weswegen die Versorgung über die Nahrung besonders bei Veganern und auch bei manchen Vegetariern (die nur sehr geringe Mengen Milchprodukte und/oder Eier konsumieren) kritisch sein kann.

Eine vegetarische Ernährung ist außerdem reich an Folsäure, wodurch die Folgen eines **Vitamin B12**-Mangels oft maskiert werden, bis neurologische Symptome auftreten.

Erste unspezifische Anzeichen für einen Vitamin-B12-Mangel können Müdigkeit, Schwindel, Blässe und allgemeine Schwäche sein. Bleibt ein **Vitamin B12**-Mangel unbehandelt, kommt es langfristig zu Störungen der Blutbildung sowie zu neurologischen und psychiatrischen Beeinträchtigungen, wie beispielsweise Empfindungs-, Koordinations- und Gleichgewichtsstörungen, Apathien, Halluzinationen bis hin zu Lähmungserscheinungen und Psychosen. Diese Störungen des Nervensystems sind potentiell irreversibel.

Daher sind Nahrungsergänzungsmittel, B12-Injektionen beim Arzt oder eine **Vitamin B12**-Zahncreme die einzigen Möglichkeiten, um den **Vitamin B12**-Bedarf bei veganer Ernährung sicher zu decken.

## NTP82: Vitamine für Veganer - Preis: 24,90 €

---

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 infolge eines Verzichts tierischer Lebensmittel gelten u.a. die in diesem Produkt enthaltene Omega-3-Fettsäure Docosahexaensäure, die **Vitamine Vitamin D**, B2 und B12, sowie die **Mineralstoffe Eisen**, **Calcium** und **Zink**. Da **Vitamin B6** die Zinkaufnahme fördert und eine unzureichende **Vitamin B6** Versorgung den **Eisen**-Status und die **Vitamin B12**- und Calciumaufnahme vermindert, haben wir **Vitamin B6** ergänzt. **Vitamin K2** ist für die Einlagerung von **Calcium** in den Knochen wichtig und trägt so zur Erhaltung normaler Knochen bei.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihr Gerd Schaller



## Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln