

Ratgeber bei veganer Ernährung – wichtige Nährstofflieferanten im Überblick



Potenziell kritische Nährstoffe	Pflanzliche Nährstofflieferanten
Protein	Hülsenfrüchte, Nüsse, Getreide (Vollkorn), Ölsamen, Kartoffeln; gezielt kombiniert (zum Beispiel Getreide und Hülsenfrüchte, Sojaprodukte und/oder Ölsamen)
Langkettige Omega-3 Fettsäuren	Mit Mikroalgenölen angereicherte Lebensmittel
Vitamin D	Einige Speisepilze (zum Beispiel Champignons und Pfifferlinge), mit Vitamin D angereicherte Lebensmittel wie z. B. Margarine
Riboflavin	Ölsamen, Nüsse, Hülsenfrüchte, verschiedene Gemüsearten (zum Beispiel Brokkoli, Grünkohl) und Vollkorngetreide
Calcium	Gemüse (zum Beispiel Brokkoli, Grünkohl, Rucola), Nüsse, Hülsenfrüchte, Fleischersatz aus Soja („texturiertes Sojaprotein“), Tofu, Mineralwasser (calciumreich, > 150 mg Calcium pro Liter), mit Calcium angereicherte Lebensmittel wie z. B. Milchersatzprodukte
Eisen	Hülsenfrüchte, Ölsamen, Nüsse, Vollkorngetreide, verschiedene Gemüsearten (zum Beispiel Spinat, Schwarzwurzeln), Beerenobst

Ratgeber bei veganer Ernährung – wichtige Nährstofflieferanten im Überblick



Potenziell kritische Nährstoffe	Pflanzliche Nährstofflieferanten
Selen	Kohl (zum Beispiel Brokkoli, Weißkohl), Zwiebelgemüse (zum Beispiel Knoblauch, Zwiebeln), Pilze, Spargel, Hülsenfrüchte, Paranüsse
Jod	Jodiertes und fluoridiertes Speisesalz sowie damit hergestellte Lebensmittel, mit Meeresalgen versetztes Meersalz mit definiertem Jodgehalt oder gelegentlich Verzehr von Meeresalgen mit moderatem Jodgehalt, wie zum Beispiel Nori
Vitamin B ₁₂	Geringe Mengen von Sauerkraut, Shiitake-Pilze und Meeresalgen enthalten Vitamin B12 Für eine ausreichende Versorgung ist die Einnahme eines Vitamin B12 Präparates notwendig.
Zink	Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse, Ölsamen