



Pressemeldung

Optimale Nährstoffversorgung für Veganer und Vegetarier

Ein Überblick über wichtige Nährstoffe bei veganer und vegetarischer Ernährung durch Nahrungsergänzung

München, 13. November 2023

Die vegane und vegetarische Ernährung gewinnt weltweit an Popularität, angetrieben durch gesundheitliche, ethische und ökologische Überlegungen. Während eine gut geplante pflanzliche Ernährung viele gesundheitliche Vorteile bieten kann, gibt es bestimmte Nährstoffe, die in pflanzlichen Lebensmitteln weniger vorkommen oder schwerer zu absorbieren sind. Hier kommt die Rolle von Nahrungsergänzungsmitteln ins Spiel, um eine ausgewogene Nährstoffzufuhr zu gewährleisten.

Einer der Hauptnährstoffe, der in einer veganen Ernährung besondere Aufmerksamkeit erfordert, ist Vitamin B12. Dieses Vitamin ist entscheidend für die Nervenfunktion und die Bildung roter Blutkörperchen und kommt natürlich vorwiegend in tierischen Produkten vor. Veganer und viele Vegetarier sollten daher auf angereicherte Lebensmittel oder B12-Präparate zurückgreifen, um ihren Bedarf zu decken.

Ein weiterer wichtiger Nährstoff ist Eisen. Obwohl Eisen in pflanzlichen Quellen wie Linsen, Bohnen und dunkelgrünen Blattgemüsen vorhanden ist, wird das sogenannte Nicht-Häm-Eisen von unserem Körper weniger effizient aufgenommen als das Häm-Eisen aus tierischen Produkten.

Vitamin C kann die Aufnahme von Nicht-Häm-Eisen verbessern, daher ist es ratsam, eisenreiche Mahlzeiten mit vitamin-C-reichen Lebensmitteln zu kombinieren oder entsprechende Ergänzungsmittel zu verwenden.

Omega-3-Fettsäuren, insbesondere EPA und DHA, sind für die Herzgesundheit und Gehirnfunktion wichtig und werden hauptsächlich über Fisch konsumiert. Veganer können auf Algenöl-Supplemente zurückgreifen, um diese wichtigen Fettsäuren zu erhalten.

Kalzium und Vitamin D sind für starke Knochen und Zähne unerlässlich. Während Kalzium in einigen pflanzlichen Lebensmitteln wie Brokkoli, Grünkohl und kalziumangereicherten Pflanzendrinks vorhanden ist, kann die Aufnahme durch bestimmte Pflanzenstoffe gehemmt werden. Vitamin D, das durch Sonnenlichtsynthese oder über die Nahrung aufgenommen wird, ist in pflanzlicher Form selten. Vegane Vitamin D-Präparate, insbesondere in den lichtarmen Wintermonaten, können hier Abhilfe schaffen.

Zink ist ein weiteres Mineral, das in der veganen Ernährung Beachtung finden sollte. Es spielt eine Rolle bei der Immunfunktion und Wundheilung. Zink ist in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen enthalten, aber auch hier kann die Bioverfügbarkeit durch Phytate in diesen Lebensmitteln reduziert sein. Eine Supplementierung kann notwendig sein, um einem Mangel vorzubeugen.

Es ist wichtig zu betonen, dass Nahrungsergänzungsmittel nicht als Ersatz für eine vielfältige und ausgewogene Ernährung gesehen werden sollten. Sie dienen dazu, spezifische Nährstofflücken zu schließen, die durch die Ernährungsumstellung entstehen können. Vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sollte jedoch eine professionelle Ernährungsberatung in Anspruch genommen werden, um Überdosierungen und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten zu vermeiden.

Abschließend lässt sich sagen, dass eine bewusste Planung der veganen und vegetarischen Ernährung essenziell ist, um alle notwendigen Nährstoffe zu erhalten. Nahrungsergänzungsmittel können eine sinnvolle Ergänzung sein, um eine optimale Versorgung zu gewährleisten und die Vorteile eines pflanzenbasierten Lebensstils voll auszuschöpfen.

Mehr zu dem Thema finden Sie auch unter <https://www.handelsblatt.com/adv/firmen/vegane-nahrungsergaenzung.html> oder auf www.mitocare.de.



Copyright: Pexels / vegan liftz

Über MITOcare

„Jeder Mensch verdient es, gesund zu sein“.

Diese Aussage verkörpert das Credo von MITOcare, dem Innovationstreiber im Segment der Mikronährstoffe und funktionellen Lebensmitteln. In der Produktentwicklung legen wir Wert darauf, so weit wie möglich auf Rohstoffe natürlichen Ursprungs und auf bioaktive Substanzen zu setzen.

Wir produzieren in der DACH-Region, was zu einer nachhaltigen Wirtschaftsweise beiträgt.

Gegründet im Jahr 2013, hat MITOcare seinen Hauptsitz in München und beschäftigt aktuell rund 50 Mitarbeiter. Das Unternehmen ist zudem Mitglied im Verband mittelständischer europäischer Hersteller und Distributoren von Nahrungsergänzungsmitteln & Gesundheitsprodukten e.V. (NEM). Weitere Details über uns, unsere Philosophie und Produkte können Sie unter www.mitocare.de nachlesen.

