

Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Roger Lux
Dr. med. Christina Lux

Fachärzte für Innere Medizin
Akupunktur ◦ Ernährungsmedizin ◦ Hausärztliche Versorgung
Gesundheitszentrum am Lambertiplatz
48653 Coesfeld, Lambertiplatz 3

Tel.: (0 25 41) 53 88, Fax (0 25 41) 8 73 13, E-mail: info@gemeinschaftspraxis-lux.de, www.gemeinschaftspraxis-lux.de

Vegetarier

Nährstoffmangelsituationen

Liebe Patientin, lieber Patient,

Sind Vegetarier anfällig für bestimmte Nährstoffmängel?.

Eine lakto-ovo-vegetarische Kost mit einer breiten Lebensmittelauswahl dürfte den Körper im Allgemein gut mit Nährstoffen versorgen – mit jedoch einigen Ausnahmen: Vitamin D, Jod, Eisen, Zink und langkettige Omega-3-Fettsäuren. Bei Veganern ist das Risiko einer mangelhaften Nährstoffversorgung deutlich größer.

Der Verzehr angereicherter Lebensmittel oder eine gezielte Supplementierung können hier helfen:

1. Vitamin D: Auf regelmäßige Sonnenexposition achten, im Winter empfiehlt sich eine Vitamin D-Einnahme (Dosis mind. 50 µg/ Tag).
2. Vitamin B12: Veganer sollten mit Vitamin B12 angereicherte Lebensmittel verzehren oder Supplemente zu sich nehmen (Erhaltungsdosis 10-250µg/ Tag. Vitamin B12 reiche Nahrungsmittel sind u.a. : Emmentaler, Camembert, Gouda, Edamer, Ei, Rindfleisch, Forelle, Hering.
3. Eisen: Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln ist meist deutlich schlechter verfügbar als aus Fleisch. Ausnahme: Sauerkraut. Vegetarier benötigen eine um den Faktor 1,8 höhere Eisenzufuhr als Mischköstler. Dies entspricht einer tgl. Eisenzufuhr von 25 mg Eisen/ Tag. Eisenhaltige Nahrungsmittel sind u.a.: Sauerkraut, Hülsenfrüchte, Kürbiskerne, Nüsse, Linsen, Sojabohnen und Hirse.
4. Zink: Vegetarier sollten 50% mehr zuführen als Mischköstler. Zinkhaltige Nahrungsmittel sind u.a.: Käse, Gouda, Emmentaler, Haferflocken, Fleisch, Fisch, Linsen, Mais, Weizenmischbrot
5. Jod: Bitte Jodsalz verwenden, Brot/ Backwaren bevorzugen die Jodsalz enthalten. Veganer können ihren Jodbedarf durch kleine Mengen an Speisealgen decken. Jodreiche Nährstoffe sind u.a.: Griechischer Joghurt, Eier, Seegras und Meeresfisch.

Ihr Praxisteam Dres. med. Lux