Vegan für Einsteiger

Livestream vhs

Gesunde Ernährung nach den 10 Regeln der DGE

https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/

1. Lebensmittelvielfalt genießen – abwechslungsreich essen – überwiegend pflanzliche Lebensmittel
2. Gemüse und Obst – mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag
3. Vollkorn wählen – Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl
4. Mit tierischen Produkten ergänzen – Milchprodukte jeden Tag, Fisch ein- bis zweimal pro Woche – Fleisch höchstens 300 – 600g pro Woche
5. Gesundheitsfördernde Fette wie Rapsöl nutzen – versteckte Fette meiden
6. Zucker und Salz einsparen
7. Am besten Wasser trinken – rund 1,5l jeden Tag
8. Lebensmittel schonend zubereiten
9. Achtsam essen und genießen
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Die DGE hat eine ausführliche Position zu veganer Ernährung in der alle Fragen beantwortet werden:
https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/dge-position/vegane-ernaehrung/

Die DGE rät allen, die sich vegan ernähren möchten:

1. Dauerhaft ein B12-Präparat einzunehmen und die Versorgung regelmäßig überprüfen zu lassen
2. Eine gezielte Lebensmittelauswahl um alle Nährstoffe und insbesondere die kritischen abzudecken
3. Ein Auge auf die kritischen Nährstoffe zu haben und den Status regelmäßig prüfen zu lassen
4. Sich von einer qualifizierten Fachkraft für Ernährung informieren und beraten zu lassen

Gesunde vegane Ernährung in der Praxis

Lebensmittelgruppen

- **Obst**
  Obst ist ein gesunder Snack, voll mit Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen
  Apfel, Banane, Birne, Ananas, Aprikose, Kirsche, Kiwi, Mango, Papaya, Pfirsich, Pflaume, Weintraube, Orange, Zitrone, Dattel, Drachenfrucht, Feige, Granatapfel, Grapefruit, Melone, Kaki, Limette, Litschi, Mandarine, Maracuja, Nektarine, Physalis,
  Beeren sind in dieser Gruppe besonders gesund
  Brombeere, Himbeere, Johannisbeere, Heidelbeere, Erdbeere, Cranberrie
- **Gemüse**
  Gemüse sollte Bestandteil jeder Mahlzeit sein.
  Rucola, Spinat, Mangold, Chicorée, Endivien, Feldsalat, Romana, Frühlingszwiebeln, Schalotten, Zwiebeln, Porree, Tomaten, Gurken, Spargel, Zucchini, Aubergine, Rote Beete, Artischocken, Kürbisse, Paprika, Okra, Pastinake, Fenchel
  Kreuzblütlergemüse ist in dieser Kategorie besonders gesund
  Brokkoli, Rosenkohl, Grünkohl, Blumenkohl, Kohlrabi, Radieschen, Pak Choi, Romanesco, Wirsing, Rotkohl, Weißkohl, Chinakohl
- **Vollkorn und stärkehaltiges Gemüse**
  Möglichst Vollkorn statt Weißmehl wählen, diese Lebensmittel eignen sich gut
  als satt machende Basis für Gerichte
  Dinkel, Einkorn, Emmer, Kamut, Roggen, Gerste, Hafer, Hirse, Amaranth, Buchweizen, Teff, Mais, Reis, Canihua, Quinoa, Kartoffeln, Süßkartoffeln; Flocken, Körner, Brot, Bratlinge, Brei, Pasta
- **Hülsenfrüchte und pflanzliche Eiweißquellen**
  Hülsenfrüchte haben einen regulierenden Einfluss auf den Blutzuckerspiegel, viele gesunde sekundäre Pflanzenstoffe, wichtige pflanzliche Eiweißquelle
  Vielfältige Eiweißquellen und Zubereitungsmethoden wählen
  Soja, Lupine, Erbse, Black-Eyed-Peas, Butterbohnen, Cannellini-Bohnen, Edamame, Kichererbsen, Mungbohnen, Kidneybohnen, Tellerlinsen, Belugalinsen, Rote Linsen, Gelbe Linsen, Grüne Linsen, Miso, Tofu, Tempeh, Schwarze Bohnen, Azukibohnen, Limabohnen, Hummus, Quinoa, Hanf, Seitan
- **Nüsse und Samen**
  Lieferant von gesunden Fetten
  Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Mandeln, Paranüsse, Cashewkerne, Haselnüsse, Macadamianüsse, Pecannüsse, Pistazien, Pinienkerne, Avocado, Kokosnuss
  und den wichtigen Omega3-Fettsäuren
  Leinsamen, Chiasamen, Hanfsamen, Walnüsse
- Aus allen fünf Kategorien täglich und sehr abwechslungsreich essen
- **Supplemente**
  B12 Supplement für Veganer unerlässlich,
  Vitamin D für alle Deutschen empfohlen,
  eventuell Algenölkapseln mit langkettigen Omega3-Fettsäuren
  Nicht willkürlich supplementieren, Werte abklären lassen

Weniger Fleisch – Wo fange ich an?

- Sei ehrlich zu dir selbst
  Mache eine Bestandsaufnahme mit einem Ernährungstagebuch oder Ähnlichem
- Mach das was dir leicht fällt
  Suche dir Bereiche in denen dir eine Umstellung leicht fällt und baue dann langsam aus
- Befürworten und Unterstützen
  Werde Befürworter für die vegane Lebensweise und trage dazu bei, dass weniger Fleisch essen gesellschaftlich akzeptierter wird und die Nachfrage steigt.
  Überlege dir an effektive Organisationen zu spenden, die aktiv an einer nachhaltigeren Zukunft ohne tierische Produkte arbeiten (welche Organisationen am effektivsten arbeiten testet zum Beispiel die Seite https://animalcharityevaluators.org)

Fordere dich selbst heraus – Ideen für den Anfang

- Probiere jede Woche ein neues veganes Rezept aus
- Probiere dich durch die verschiedenen Pflanzenmilchsorten und finde deinen Favoriten
- Such dir eine Regel der DGE und versuche sie eine Woche lang umzusetzen
- Mache einen Fleischfreien Tag pro Woche
- Mache eine 30 Tage Vegan-Challenge

Weiterführende Quellen

Internetseiten

- www.dge.de
- www.proveg.com

Hilfreiche Apps

- Codecheck
  (Inhaltsstoffe von Kosmetik und Lebensmitteln überprüfen, zeigt an ob das Produkt vegan ist)
- Peta Veganstart App
  (30 Tage Programm für den Einstieg in ein veganes Leben)

Bücher

- Niko Rittenau – Vegan-Klischee ade! Und Vegan-Klischee ade! Das Kochbuch
- Melanie Joy – Warum wir Schweine essen, Hunde streicheln und Kühe anziehen
- Jonathan Safran Foer – Tiere essen und Wir sind das Klima
- Jack Norris und Virginia Messina – Vegan for Life

Schreibe mir

Solltest du noch Fragen haben, oder Hilfe benötigen, dann schreibe mir:
Andrea.kemmeter@posteo.de
https://www.instagram.com/vividgreen.vegan