

Dr. Mami

Lösungen für Vegetarische & Vegane Ernährung





Disclaimer

Diese Inhalte wurden mit größtmöglicher
Sorgfalt recherchiert und erstellt. Jedoch sind
alle Angaben ohne Gewähr. Der Inhalt ist
ausschließlich zu Informationszwecken
bestimmt. Die Informationen stellen keine
Anleitung zur Selbstmedikation dar und
können keinerlei Ersatz für eine professionelle
Beratung oder Behandlung durch
ausgebildete und anerkannte Ärzte sein!
Die Inhalte dieses eBooks dürfen nicht kopiert,
verbreitet oder an Dritte weitergeben werden.

Désirée Ratay

© Désirée Ratay www.doktormami.de



Lösungen für Vegetarier

- Vollkorngetreide und Vitamin C reiches Obst oder Rohkost verbessern die Eisenbioverfügbarkeit (z.B. Müsli aus Vollkornflocken und Orangensaft oder Frisch-Obst, Vollkornbrot mit Frischkäse und Gemüserohkost, Vollkornreis oder Vollkornnudelauflauf und Paprika).
- Falls kein Fisch gegessen wird: Jod Einnahme durch Milch und Jodsalz. (Jod Gehalt in Biomilch geringer aufgrund Tierfütterung als Milch aus konventioneller Tierhaltung).
- Falls vorgefertigte Lebensmittel gekauft werden, sollte man darauf achten, dass jodiertes Speisesalz und nicht nur Meersalz zur Herstellung verwendet wurde.
- Protein: Meist kein Mangel bei gut gemischter Kost trotz Verzicht auf Fleisch und Fisch. Möglichkeit wäre Soja-Ersatz (Achtung Kreuzallergierisiko bei Birkenpollenallergikern), Hülsenfrüchte helfen zur Prävention von Proteinmangel
- Keine Daten bezüglich Substitution von Vitamin B12, Zink, Jod, langkettige mehrfach ungesättigte Fettsäuren für die kritischen Phasen wie im Kleinkindalter

© Désirée Ratay www.doktormami.de



Lösungen für Veganer

- Regelmäßige Substitution von Vitamin B12 nötig
- Spezielle Kenntnisse nötig um Mangel zu vermeiden, wenn auch noch Regionalität, Saisonalität und biologische Herkunft in Fokus treten
- Nährstofftechnisch ist Ersatz für Kuhmilch durch pflanzliche Drinks wie Hafer oder Mandeldrink nicht geeignet, auch wenn sie mit milchtypischen Nährstoffen wie Calcium, Vitamine B2 und B12 angereichert sind.
- In Frage käme Sojanahrung, deren Proteinqualität tierischen Proteinen nahekommt. Sojanahrung für Säuglinge kann mangels besserer Alternativen auch bei veganer Ernährung von Kinder- und Jugendlichen eingesetzt werden.

© Désirée Ratay www.doktormami.de