Tipps zur veganen Ernährung:

Eisen:
Wichtig ist ein normaler Eisenspiegel v.a. bei Schwangeren und stillenden Müttern, da mit einem Eisendefizit das Risiko für Frühgeburten und/oder ein niedriges Geburtgewicht des Neugeborenen steigt. Ebenso ist Eisen für die normale geistige und körperliche Entwicklung des Babys unerläßlich.
V.a. Vegetarier sind nicht selten von einer unzureichenden Eisenzufuhr betroffen. Das in pflanzlichen Nahrungsmitteln enthaltene Eisen wird vom Körper schlechter verwertet als das in tierischen Produkten enthaltene Spurenelement.[1]
Aber Vorsicht:
Bei nachgewiesenem Eisenmangel sollte auch das Transporteiweiß, welches Eisen bindet und im Körper zu den Geweben transportiert – im Hinblick auf seine Bindungskapazität – bestimmt werden. Werden ohne Rücksicht auf die Bindungskapazität Eisentabletten eingenommen, kann dies gefährlich sein: Freies, nicht an Eiweiß gebundenes Eisen erhöht die Belastung an freien Radikalen. Besser wäre es, im Fall eines niedrigen Eisenwertes zunächst für eine regelmäßige Vitamin C-Zufuhr zu sorgen. Denn Vitamin C erhöht die Aufnahme des mit der Nahrung zugefügten Eisens. V.a. Vegetarier können durch Vitamin C-Gaben profitieren, da durch das Vitamin eine bessere Verwertbarkeit des pflanzlichen Eisens erfolgt. Möglicherweise gelingt es alleine durch die Zufuhr von Vitamin C, den Eisenspiegel anzuheben und wieder zu normalisieren.[2]

Coenzym Q10:
Für Vegetarier ist Coenzym Q10 besonders wichtig.[3]

Zink:
Obst und Gemüse ist zinkarm, daher besteht für Vegetarier auch die Gefahr eines Zinkmangels. (vegetar. Nahrungsmittel mit Zink: Weizenkleie, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Kartoffel, Möhren). Zink plus Vitamin C ist eine Superkonstellation, denn so wird Zink optimal aufgenommen.[4]

Selen:
Über die Nahrungskette wird das mit den Pflanzen aufgenommene Selen in Tieren und damit auch in tierischen Produkten angereichert. Vegetarier sind bezüglich eines Selenmangels besonders gefährdet.[5]

Acai- Beeren:
Acai- Beeren enthalten alle 8 essentiellen Aminosäuren. Die Proteine in der Acai- Beere ergeben ein ähnlich vollständiges Aminosäureprofil wie die Proteine im Eidotter. Acai- Beeren enthalten mehr Eiweiß als Eier.[6]

Selen:
Der Körper nimmt Selen an Eiweiß gebunden auf. Einen geringeren Selenspiegel haben daher häufig Vegetarier, besonders Veganer oder Menschen mit einer reduzierten Eiweißkost.[7]

BAUCK Hof: Kuchen ohne Ei
www.bauckhof.de

Es gibt auch veganen Eieersatz

Kulinarischer Genuss:
Das pflanzliche Öl ist nicht nur sehr gesund und macht schön, sondern lässt sich praktischerweise auch noch gut in der Küche verarbeiten. Kokosöl bzw. -fett kann nämlich im Gegensatz zu Olivenöl oder Butter auch bei

---

[1] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 80
[2] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 80f.
[3] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 142
[4] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 168
[5] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 184
[6] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 53
[7] alverde 2010, S. 39

hohen Temperaturen zum Braten, Backen oder Frittieren verwendet werden, ohne dass es dabei Schadstoffe entwickelt, sich zersetzt oder bitter wird.
Ob als Power-Zusatz in einem Smoothie, als Brotaufstrich oder gar im Kaffee: Durch den milden Geschmack lässt sich mit Kokosöl in der Küche so ziemlich alles nach Lust und Laune zubereiten – sofern man natürlich den leichten Kokos-Beigeschmack auch mag.
Ein Tipp für alle Back-Fans: Die in Kuchen-Rezepten aufgeführte Butter lässt sich auch problemlos durch Kokosöl ersetzen. Dabei das folgende Verhältnis beachten: 100 g Butter = 60 g Kokosöl plus 4 EL Wasser (das Kokosöl enthält kein Wasser und ist ergiebiger als Butter, deshalb der Mengenunterschied).

s. auch die Homepage von „provegan“

L-Carnitin, ACHTUNG toxische Auswirkungen bei Ernährung mit Tierprodukten – bei veganer Ernährung ist die Aufnahme o.k. -pflanzliches Cholin:
Wie das Coenzym Q10 ist auch Carnitin eine natürlich im Körper vorkommende Substanz, die im Muskelgewebe gespeichert wird und für das Funktionieren des Herzens unentbehrlich ist. Carnitinmangel entsteht u.a. durch allzu starke körperliche Bewegung (z.B. Hochleistungssport), Krankheit oder ungenügende Zufuhr mit der Nahrung. Mit zunehmendem Alter sinkt der Carnitinspiegel im Körper meist ab. Für den Fettstoffwechsel ist diese Substanz unbedingt vonnöten: Sie „begleitet“ die Fettsäuren dorthin, o sie verbrannt werden, nämlich in die Mitochondrien der Zellen (kleine Zellorganellen, die für die Fettverbrennung wichtig sind). Hier wird bei der Oxidation von Fetten ATP freigesetzt, eine Substanz, die Energie zum Herzen befördert, damit es richtig pumpen kann. Kurz, das Herz braucht Carnitin als Energiespender. Besteht Carnitinmangel, reichern sich die Fettsäuren im Herzmuskel an, statt verbrannt zu werden, und können die Herzzellen und damit die Herzfunktion schädigen. [8]
Die Cleveland-Wissenschaftler schrieben: "Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass das Risiko für Arteriosklerose (Killer Nummer 1) bei vegan und vegetarisch lebenden Menschen niedriger ist als bei Allesessern und dass der Grund hierfür nicht allein in der geringeren Cholesterin- und Fettaufnahme liegen kann."
WARNUNG:
Die Forscher stellten fest, dass 24 Stunden nach dem Verzehr von L-Carnitin – ob nun über ein Steak oder eine Nahrungsergänzung – bestimmte Darmbakterien das L-Carnitin in eine giftige Substanz umwandeln, die sich Trimethylamin nennt.
Trimethylamin wird dann in der Leber zu toxischem TMAO (Trimethylamin-N-Oxid) verarbeitet. TMAO fließt nun im Blut durch den Körper und fördert die Bildung von Ablagerungen an den Blutgefäßwänden, die nun wiederum zu Herzinfarkt, Schlaganfall und einem verfrühten Tod führen können.
Manche Tierarten produzieren in ihren Geweben mehr L-Carnitin als andere. Besonders viel L-Carnitin produzieren Rinder und Schafe. Daher rät man allgemein dazu, den Konsum von rotem Fleisch zu reduzieren. Denn je mehr L-Carnitin in der Nahrung ist, umso mehr toxisches TMAO entsteht.
Doch sollten genauso andere Quellen mit hohen L-Carnitin-Gehalten wie L-Carnitin-Nahrungsergänzungen und L-Carnitin-haltige Energydrinks gemieden werden.
Dabei wird jedoch vergessen, dass im Darm auch aus Cholin TMAO entstehen kann. Cholin ist beispielsweise Bestandteil des Lecithins.
Also müsste man auch die Cholinquellen meiden. Dazu gehören Eier, Geflügel, Fisch, Milchprodukte und alle lecithinhaltigen Nahrungsergänzungen. Somit kann das Problem nicht allein im Fleisch verborgen liegen.
Und wie sieht es bei Veganern aus? Wird das Cholin aus Hülsenfrüchten, Getreide und pflanzlichen Ölen und werden die geringen L-Carnitin-Mengen aus pflanzlichen Lebensmitteln ebenfalls zu giftigem TMAO verwandelt? Nein. Ein Veganer könnte sogar ein 250-Gramm-Steak essen, ohne dass sich TMAO bilden würde.
Man überredete für einen entsprechenden Test einen langjährigen Veganer dazu, genau das zu tun. Es dauerte lange, bis er sich – im Namen der Wissenschaft – dazu bereit erklärte, das Steak zu essen. In seinem Darm entstand daraufhin nicht die Spur von TMAO.
Wer lange Zeit vegan lebt, besitzt also eine ganz andere Darmflora als Menschen, die regelmäßig tierische Produkte konsumieren. Ein langjähriger Veganer, der sich gesund und ballaststoffreich ernährt, verfügt nicht mehr über jene Darmbakterien, die aus L-Carnitin und Cholin das giftige TMAO herstellen.

[8] Myell, Mark, Forever fit, 1998, S. 274ff.

Wie aber gelangt nun ein Veganer an ausreichend L-Carnitin, um seinen Bedarf zu decken?
L-Carnitin-Versorgung bei Veganern:
L-Carnitin ist – wie oben bereits erklärt – in die Energieproduktion des Körpers involviert und wird direkt in der Zelle von bestimmten Enzymen benötigt. Es handelt sich um drei Enzyme, die sich Carnitin-Acyltransferasen nennen. Sie benötigen das L-Carnitin, um gemeinsam mit diesem die langkettigen Fettsäuren in die Mitochondrien zu schleusen, damit aus dem Fett Energie entstehen kann.
Nun könnte man davon ausgehen, dass bei Veganern, die also mit der Nahrung nur sehr wenig L-Carnitin aufnehmen, das genannte L-Carnitin-abhängige Enzymsystem sehr träge ist. Das aber ist nicht der Fall. Andernfalls wären die meisten Veganer auch recht füllig und übergewichtig. Bekanntlich trifft eher das Gegenteil zu. Veganer gehören in den allermeisten Fällen zum schlanken Teil der Bevölkerung.
In einer Studie von 2008 stellten Forscher sodann auch fest (Karlic et al., Annals of Nutrition and Metabolism), dass die Carnitin-Acyltransferasen bei Veganern um 60 Prozent leistungsfähiger sind als bei Normalessern. Die entsprechenden Gene waren hier hochreguliert, also besonders aktiv – ein Zeichen dafür, dass sich der Körper den Umständen anpasst und sehr gut mit kleinen L-Carnitin-Mengen aus der Nahrung auskommt bzw. die Eigenproduktion entsprechend erhöht.
Zusätzlich verläuft die L-Carnitin-Resorption bei Veganern besser als bei Normalessern. Das L-Carnitin aus der Nahrung wird also umfassender aufgenommen und genutzt. [9]

[9] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/artikel/nahrungsergaenzung/l-carnitin