

Tabelle: Nährstoffversorgung bei vegetarischer Ernährung

Kein Verzehr von...	betroffene Nährstoffe:	Gute Quellen sind auch...
Fleisch	Eisen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vollkornprodukte, Amaranth, Quinoa ▪ bestimmte Gemüse und Salate (Endivie, Feldsalat, Fenchel, Kohlarten, Lauch, Schwarzwurzeln, Spinat, Hülsenfrüchte,...) ▪ verschiedene Beerenarten <p><u>Hinweis:</u> → Vitamin C in Gemüse / Obst verbessert die relativ schlechte Eisenverwertung aus pflanzlichen Lebensmitteln. → Eisengehalt im Blut regelmäßig vom Arzt kontrollieren lassen.</p>
	Zink	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Käse ▪ Vollkornprodukte ▪ Hülsenfrüchte, verschiedene Gemüsearten
Fisch	Jod	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Milch, Eier ▪ jodiertes Speisesalz
	Omega-3-Fettsäuren	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rapsöl, Walnussöl, Leinöl
Milch, Käse	Kalzium	<ul style="list-style-type: none"> ▪ kalziumreiche Mineralwässer (>150 mg Kalzium pro Liter), ▪ bestimmte Gemüse (Brokkoli, Fenchel, Grünkohl, Staudensellerie, Mangold, Spinat, Rucola und Lauch,...) ▪ Amaranth ▪ mit Kalzium angereicherte Fruchtsäfte ▪ mit Kalzium angereicherte Sojaprodukte
	Vitamin B₂	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vollkornprodukte ▪ Kohlgemüse, Hülsenfrüchte, verschiedene Gemüsearten
Lebensmitteln tierischen Ursprungs	Protein	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte <p>→ <u>Hinweis:</u> Hülsenfrüchte und Getreide kombinieren.</p>
	Vitamin D	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Margarine, Pilze <p>→ <u>Hinweis:</u> Sich täglich im Freien bei Tageslicht aufhalten.</p>
	Vitamin B₁₂	<ul style="list-style-type: none"> ▪ mit Vitamin B₁₂ angereicherte Lebensmittel (z. B. Sojamilch, Säfte) <p>→ <u>Hinweis:</u> regelmäßige Blutuntersuchungen, ggf. Nahrungsergänzungsmittel</p>