

Bedarfsdeckend & gesund vegan

- **Vitamin B12** relativ hochdosiert supplementieren
 - ca. 1.000µg Cyanocobalamin alle 2-3 Tage oral, für starke RaucherInnen oder Nierenkranke stattdessen 500-1000µg Methylcobalamin.
 - Alternativ: Injektion von 1.000-1.500µg Hydroxycobalamin alle 1-3 Monate
- **Vitamin D** Herbst bis Frühling supplementieren, im Frühling und Sommer täglich Sonne an die Haut lassen (aber keine Sonnenbrände risikieren!)
 - D-Supplement min. 20µg/Tag (800IE) - gelegentlich beim Arzt testen lassen (40-80ng/ml sind anzustreben, Vitamin-Dosis entsprechend anpassen)
 - ▲ Achtung: D2 ist vegan, D3 wenn nicht anders angegeben nicht
- Regelmäßig ein paar **Paranüsse** essen - im Schnitt 1-2/Tag (oder gelegentlich Selen in Form von Natriumselenit supplementieren)
- Öfter mal **Algen** essen, zusätzlich **Jodsatz** verwenden (oder Jod supplementieren, ca. 150µg all 1-2 Tage)
 - ▲ Achtung: der sehr hohe Jod-Gehalt von Algen ist bei bestehenden Schilddrüsenfehlfunktionen gefährlich!
- **Calciumangereicherte** Pflanzenmilch verwenden, Tofu, calciumhaltiges Mineralwasser (>150µg/l) oder Grünkohl, z.B. als Smoothie
- **Säuerliches Obst** oder dessen Saft in Gerichten oder zeitnah zu Mahlzeiten verwenden
 - Vitamin C bzw. organische Säure verbessert die Aufnahme von Eisen und Calcium bzw. Zink deutlich!
- **Omega3-Quellen** verwenden
 - kaltgepresstes Rapsöl, Hanf, Chia, Leinsamen, Walnüsse (oder Algenöl-Kapseln)
- **Omega6-Quellen** wo möglich reduzieren
 - Sonnenblumen-, Weizenkeim-, Soja- und Distelöl
- Gesundheitsschädliche **Transfettbildung** verhindern
 - beim Braten High-Oleic-Sonnenblumenöl verwenden (oft als "Bratöl" im Handel), Kokosfett oder raffiniertes Rapsöl - der Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren ist idealerweise im einstelligen Bereich
- Auf ausreichend **Protein-Intake** achten
 - Sojaprodukte (Tofu, Milch, Joghurt, TVP, Tempeh), Seitan, Pseudogetreide (Quinoa, Amaranth, Buchweizen), Nüsse, Hülsenfrüchte, Proteinshake (Sojaisolat, Reis, Hanf, Erbse)
 - ▲ Wichtig: verschiedene Eiweißquellen nutzen!
- Bedarfsgerechte **Kalorienversorgung** im Auge behalten
- **Vollkorn und Pseudogetreide** (Quinoa, Amaranth, Buchweizen) den Vorzug geben vor Weißmehlprodukten und poliertem Reis
- **Vielseitig** und nicht so viel (vor allem konventionelles) Convenience Food essen
- Auf das **Bauchgefühl** achten
 - wenn etwas auch nach einer gewissen Eingewöhnungszeit Beschwerden in der Magen- oder Darmetage verursacht, sollte man es von seinem Speisezettel streichen – auch wenn es sich dabei um ein Lebensmittel handelt, das eigentlich als "gesund" gilt!