



Ausgewogene vegetarische Ernährung

23. Oktober 2019

Ziele

- Verschiedene vegetarische Ernährungsformen
- Aufgaben der Proteine
- Proteinlieferanten
- Bedarf an Proteinen
- Essenzielle Aminosäuren
- Biologische Wertigkeit - Ergänzungswert

Vegetarische Ernährungsformen

- Ovo-Lacto-Vegetarier
- Lacto-Vegetarier
- Veganer

Ovo-Lacto-Vegetarier

Erlaubt:

- Pflanzliche Lebensmittel
- Milch und Milchprodukte
- Eier

Verbote:

- Fleisch
- Fisch
- Fleischbouillon
- Fischfond
- z. T. Gelatine

Abdeckung der Nährstoffe (negativ):

Eisen, Vitamin B12

Lacto-Vegetarier

Erlaubt:

- Pflanzliche Lebensmittel
- Milch und Milchprodukte

Verbote:

- Fleisch
- Fisch
- Fleischbouillon
- Fischfond
- z. T. Gelatine
- Eier

Abdeckung der Nährstoffe (negativ):

Eisen, Vitamin B12

Veganer

Erlaubt:

- Pflanzliche Lebensmittel

Verbote:

- Fleisch, Fisch
- Fleischbouillon, Fischfond
- Gelatine
- Eier
- Milch und Milchprodukte
- Honig

Abdeckung der Nährstoffe (negativ):

Eisen, Jod, Vitamin B12, Vitamin A, Vitamin D, Calcium,
Tierische Proteine (essentielle Aminosäuren)

Eisen-Aufnahme-Hemmer:

- Kaffee, Schwarztee, Cola (Koffein)
- Kleie
- Rhabarber, Spinat, Mangold, Kakao, Nüsse (Oxalsäure)
- Medikamente



vorgegebener Situation

Proteine – Bausteine des Lebens

Aufgaben der Proteine

- Träger von Erbinformationen
- Träger von Antikörpern im Blut, auch für die Abwehr von Krankheiten verantwortlich
- Baustoff in jeder Zelle
- In Form von Hormonen und Enzymen an Stoffwechselfvorgängen beteiligt
- Transporteur von Sauerstoff im Blut

Bedarf

- Ist abhängig vom Aminosäuregehalt, den der Körper zum Aufbau und zur Erneuerung von Körperzellen benötigt
- 0.8 – 1 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht/Tag
- 2/3 in Form von pflanzlichen Proteinen
- 1/3 in Form von tierischen Proteinen

Unterscheidung

- Personen mit Aufbau und Erneuerung: Kinder, Jugendliche, Schwangere, Stillende und Leistungssportler
- Personen, die Proteine zur Erneuerung der Körperzellen brauchen: Erwachsene, ältere Menschen

Proteinlieferanten

- Fleisch, Wurstwaren, Trockenfleisch
- Milch, Käse, Jogurt, Quark
- Eier
- Fische
- Hülsenfrüchte
- Insekten

Bedarf pro Tag an Proteinen

- Wie ist das Verhältnis von pflanzlichen und tierischen Proteinlieferanten in Ihren Beispielen?

Fazit von den geplanten Essen?

- Tauscht die Erfahrungen in Vierergruppe aus

- Mangelernährung im Alter
- <http://www.srf.ch/sendungen/puls/lifestyle/im-alter-aufs-protein-achten>
- <https://www.srf.ch/sendungen/puls/gut-ernaehrt-mit-weniger-fleisch-antidepressiva-ohne-wirkung#>

Biologische Wertigkeit

- Die biologische Wertigkeit ist ein Mass zur Beurteilung der Proteinqualität (essentielle Aminosäuren)
- Je ähnlicher das Aminosäuremuster dem menschlichen ist, desto höher ist die biologische Wertigkeit

Ergänzungswert – gute Kombinationen

- Getreide mit Milchprodukten, Ei, Fleisch, Nüsse, Hülsenfrüchte
- Kartoffeln mit Milchprodukten, Fleisch, Fisch oder Ei, Hülsenfrüchten
- Hülsenfrüchte mit Milchprodukten, Fleisch, Fisch, Ei, oder Getreideprodukte, Mais, Kartoffeln, Nüssen

