

GIESSENER VEGANE LEBENSMITTELPYRAMIDE



Ergänzend

Vitamin B₁₂: 50 µg/Tag¹ als Nahrungsergänzung

Vitamin D: tägliche Sonnenexposition; bei fehlender körpereigener Synthese (v. a. Okt.–Mrz.) Nahrungsergänzung 20 µg/Tag

Jod: Jodsalz; zusätzlich 1 gehäufter TL (ca. 1 g) Noriflocken oder Nahrungsergänzung 100 µg/Tag

Selen: 2 Paranüsse/Tag oder Nahrungsergänzung 20 µg/Tag

EPA/DHA: 250 mg EPA + DHA/Tag, durch angereichertes Pflanzenöl und/oder Nahrungsergänzung

Getränke ca. 1,5 Liter/Tag

bevorzugt Wasser, ungesüßte Tees und calciumreiches Mineralwasser (mind. 400 mg Ca/Liter)

Vollkorngetreide 3 Portionen/Tag

1 Portion entspricht z. B.:
Vollkornreis : 65 g (roh)
Vollkornpasta : 100 g (roh)
Vollkornbrot: 2–3 Scheiben à 50 g

Nüsse & Samen 2–3 Portionen/Tag

1 Portion: 25–30 g
inkl. Samen-/Nussmuse (z. B. Tahin, Erdnussmus), bevorzugt ungesüßt und ohne zugesetzte Fette

Gemüse² 3 Portionen/Tag

1 Portion: 140 g (ca. 1 Handvoll)
bevorzugt saisonal und regional

Kartoffeln bis zu 2 Portionen/Woche

1 Portion: 2–3 Stück (250 g),
alternativ zu 1 Getreideportion

Milch- & Milchproduktalternativen 2 Portionen/Tag

1 Portion entspricht z. B.:
Milchalternativen: 150 ml
Joghurtalternativen: 150 g
bevorzugt auf Sojabasis; ungesüßt und mit Calcium angereichert

Obst 2 Portionen/Tag

1 Portion: 120 g (ca. 1 Handvoll)
bevorzugt saisonal und regional

Hülsenfrüchte & andere Proteinquellen³ 2 Portionen/Tag

1 Portion entspricht z. B.:
Hülsenfrüchte: 75 g roh bzw. 130 g gegart
weitere Proteinquellen (z. B. Tofu, Tempeh, Fleischalternativen⁴): 125 g

Öle & Fette 3 Portionen/Tag

1 Portion: 10 g (ca. 1 EL), davon evtl.
1–2 Portionen EPA/DHA-angereichertes Öl

Basiert auf Berechnungen und Empfehlungen des Forschungsinstituts für pflanzenbasierte Ernährung (IFPE) und gilt für 2100 kcal/Tag (Quelle: Koch et al., Publikation in Vorbereitung).

¹ Agnoli C et al. (2017) Position paper on vegetarian diets from the working group of the Italian Society of Human Nutrition. Nutr Metab Cardiovasc Dis 27 (12),1037–1052.

² cholinreich: Brokkoli, Blumenkohl, grüne Bohnen

³ cholinreich: Soja und Kichererbsen

⁴ begrenzter Konsum verarbeiteter pflanzlicher Fleischalternativen (z. B. Würstchen, Geschnetzeltes, Burger)