

Die vegane Ernährungspyramide



Regelmäßig:

Omega-3-Fettsäuren
DHA- & EPA-haltige Öle



Selen
Supplemente
(Paranüsse)



Jod
jodiertes Speisesalz
Nori-Algen



Vitamin B12
Ganzjährig
Supplemente



Vitamin D
Supplemente



Die vegane Ernährungspyramide



Regelmäßig:

Omega-3-Fettsäuren
DHA- & EPA-haltige Öle



Selen
Supplemente
(Paranüsse)



Jod
jodiertes Speisesalz
Nori-Algen



Vitamin B12
Ganzjährig
Supplemente



Vitamin D
Supplemente



Tab. 1: Vegane Lebensmittelgruppen und Mengeneempfehlungen für den täglichen Verzehr (modifiziert nach Keller, 2016; Leitzmann *et al.*, 2018)¹

Lebensmittelgruppe	Verzeheempfehlung (täglich)
Getränke	etwa 1,5 L Wasser und andere alkoholfreie, energiearme Getränke. Empfehlenswert sind calciumreiche Mineralwässer mit > 400 mg Ca/L.
Gemüse	mind. 3 Portionen Entspricht insgesamt etwa 400 g.
Obst	mind. 2 Portionen Eine Portion entspricht etwa 100-200g frischem Obst, 25 g Trockenobst oder 100-200 ml Fruchtsaft/Smoothie.
Vollkorngetreide und Kartoffeln	3 Portionen Eine Portion entspricht ca. 60-75 g (roh) oder ca. 200-250 g (gegart) Getreide und Reis; 2-3 Scheiben à 50 g Vollkornbrot; 125-150 g (roh) Vollkornnudeln oder ca. 2-3 mittelgroße (ca. 200-350 g) Kartoffeln.
Hülsenfrüchte, Seitan (-produkte)	etwa 1 Portion Eine Portion entspricht ca. 40-50 g (roh) oder ca. 150-220 g (gegart) Hülsenfrüchte oder 50-100 g Tofu, Tempeh, Lupinenprodukte, Seitan.
Milchalternativen (angereichert)	1-3 Portionen Eine Portion entspricht etwa 100-200 g Pflanzendrink oder Joghurt-Alternative.
Nüsse und Samen	1-2 Portionen Eine Portion entspricht ca. 30 g.
Pflanzliche Öle und Fette	2-3 Portionen 2-3 Esslöffel, inkl. DHA- & EPA-haltige Öle bzw. Algenölkapseln.
Snacks, Süßigkeiten und Alkohol	Optional und in Maßen.
Besonderheiten ²	Vitamin B12 Ganzjährige Supplementierung. Vitamin D Aufenthalte im Freien von April bis September, Supplemente. Jod Jodiertes Speisesalz, mit jodhaltigen Algen angereichertes Speisesalz oder Meeresalgen mit definiertem Jodgehalt, Supplemente. Selen Supplemente, Paranüsse mit definiertem Selengehalt.

1) Mengeneempfehlungen entsprechen ca. 2000 kcal und müssen dem individuellen Bedarf angepasst werden. 2) Die Dosierung richtet sich nach dem individuellen Versorgungsstatus.