



Ausgewogene vegetarische Ernährung – Mangelerscheinungen vermeiden

Vegetarische Ernährung sollte vor allem abwechslungsreich und ausgewogen sein. Dabei sind Lebensmittel mit viel Eiweiß oder Eisen ganz besonders wichtig. Doch es kann auch zu einem Nährstoffmangel kommen, der zunächst unbemerkt bleibt. Welche Alarmzeichen es gibt und welche 5 Tipps Vegetarier für eine ausgewogene Ernährung unbedingt beachten sollten.

→ Diese Lebensmittel sind wichtig für eine ausgewogene vegetarische Ernährung:

- Pflanzliches Eiweiß aus Brot, Getreideflocken, Kartoffeln, Gemüse oder Hülsenfrüchten wie Erbsen, Kichererbsen, Linsen und Bohnen.
- Tierreiches Eiweiß aus Milch und Eiern hat eine hohe biologische Wertigkeit.
- Vollkornbrot, Hirse oder Gemüsesorten wie rote Beete oder grünes Blattgemüse sind alternative Eisenlieferanten. Tipp: Gleichzeitig Lebensmittel mit viel Vitamin C (z. B. Orangensaft) zu sich nehmen. Das verbessert die Eisenaufnahme.
- Schwangere brauchen viel Folsäure: Dieses Vitamin ist unter anderem in Spinat, Grünkohl, Mungobohnen und Fenchel enthalten „wegfegen“.



→ Alarmzeichen: Diese Symptome können auf einen Nährstoffmangel hinweisen:

- **Eisen** ist wichtig für den Sauerstofftransport im Blut. Im Vergleich zu tierischem ist pflanzliches Eisen für unseren Organismus schwerer aufzunehmen. Symptome bei Eisenmangel sind Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Schwindel und Müdigkeit.



- Weil sich **Vitamin B12** fast nur in tierischen Produkten befindet, kann es zu einem Mangel kommen. Anzeichen dafür sind Sensibilitätsstörungen, Lähmungen, eine brennende Zunge, Gangunsicherheit, Kribbeln, Muskelschwäche, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Depression, Verwirrtheit und Haarausfall.
- Bei Vegetariern, die auf Fisch verzichten, besteht die Gefahr eines **Vitamin-D-Mangels**. Symptome sind schmerzende Knochen, Erschöpfung, Müdigkeit, Depression, Haarausfall, Atemwegsinfekte und Stimmungsschwankungen.
- Oftmals nehmen Vegetarier zu wenig **Jod** auf. Anzeichen für einen Jod-Mangel sind trockene und schuppige Haut, Müdigkeit, Gewichtszunahme, Haarausfall und Gedächtnisstörungen.
- Weil tierisches Eiweiß fehlt, kann es zu einem Proteinmangel kommen. Symptome dafür sind verfrühte Faltenbildung, Muskelschwäche, Gewichtsverlust und Haarausfall.



5 Tipps für eine ausgewogene vegetarische Ernährung:

- Einen möglichst abwechslungsreichen Speiseplan erstellen.
- Weil Eiweiß aus Fleisch fehlt: Lebensmittel mit entsprechendem Eiweißgehalt sinnvoll zu kombinieren.
- Darauf achten, keine industriell verarbeiteten Lebensmittel zu verzehren. Stattdessen frische und vollwertige Produkte.
- Milch, Milchprodukte und Eier sind wichtig: Sie liefern uns Nährstoffe, die uns pflanzliche Lebensmittel nicht ausreichend zur Verfügung stellen können.
- Vitamin B12 und Vitamin D: Regelmäßig von einem Arzt überprüfen lassen, ob ein Mangel besteht.