Gesünder leben mit Pflanzenkraft

Das ABC von Vitaminen & Co.: Welche Nährstoffe sind wo drin?

Von Julia Brunke

Immer mehr Studien beweisen, dass eine pflanzliche Ernährung vielen Krankheiten wie Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Schlaganfall, Adipositas, chronischen Erkrankungen und Allergien vorbeugt. Es ist eine Ernährung für das Leben: für die eigene Gesundheit und Lebensqualität, gegen das Töten unschuldiger Tiere und für den Schutz der Natur.

Vitamin A

Vitamin A kann aus Provitamin A (Betacarotin) gebildet werden. Es ist wichtig für unser Immunsystem und für den Zellschutz (Krebsschutz), für Haut (Schutz vor Hautalterung durch UV-Licht), Augen, Haare und das Knochenwachstum. Carotinreich sind **gelbe und orange Früchte und Gemüse wie Karotten, Tomaten, Kürbisse, Mango, Aprikosen, aber auch Salat, Grünkohl, Spinat und Brokkoli.**

Vitamin B 1 (Thiamin)

Vitamin B1 ist ein wichtiges Vitamin im Kohlenhydrat- und Energiestoffwechsel. Es ist auch an der Signalübertragung zwischen den Nervenzellen und am Neurotransmitterstoffwechsel beteiligt. Gute pflanzliche Quellen für Vitamin B1 sind **Vollkornprodukte, Quinoa und Amaranth, Hirse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Sonnenblumenkerne**.

Vitamin B 2 (Riboflavin)

Vitamin B2 erfüllt Aufgaben im Eiweiß- und Energiestoffwechsel. Es wird für die Entgiftung von Schadstoffen benötigt. Vitamin B2 ist reichlich enthalten in **Vollkornprodukten, Hirse, Quinoa und Amaranth, Hülsenfrüchten, Mandeln, Kürbiskernen, Champignons**.

Vitamin B 3 (Niacin)

B3 und die daraus gebildeten Coenzyme sind notwendig für die Verstoffwechselung der Nährstoffe und von zentraler Bedeutung für die Ernergiebildung in der Zelle. Vitamin B3 ist enthalten in **Vollkornbrot, Quinoa und Amaranth, Hülsenfrüchte, Avocados, Datteln, Tomaten, Broccoli, Karotten, Süßkartoffeln oder Spargel**.

Vitamin B 6 (Pyridoxin)

Vitamin B6 spielt eine wichtige Rolle im Aminosäurestoffwechsel. Gute Vitamin B6-Quellen sind **Hülsenfrüchte, Vollkorn, Quinoa, Amaranth, Hirse, Kartoffeln, Walnüsse**.

Folsäure (Vitamin B9)

Folsäure spielt eine zentrale Rolle bei der Zellerneuerung, bei der Blutbildung und beim Abbau des giftigen Stoffwechselprodukts Homocystein. **Salate aus grünem Blattgemüse und frischen Kräutern, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte** sind reich an Folsäure.

Vitamin B 12 (Cobalamin)

Vitamin B12 ist wichtig für die Bildung von roten Blutkörperchen, für die aktive Zellteilung und die Zellneubildung. Das Vitamin-B12-Molekül wird von Bakterien gebildet. Pflanzen stellen B12 nicht her. Auch Menschen, die oft tierische Produkte essen, können einen B12-Mangel haben. **Eine Blutuntersuchung ist zu empfehlen. Veganer sollten unbedingt Vitamin B12 als Nahrungsergänzung zuführen!**

>>>

Bild: felinda - Fotolia.com

Karotten sollten am besten täglich gegessen oder als Saft (am besten frisch gepresst) getrunken werden. Sie sind Fänger von Freien Radikalen und damit die beste »Medizin« für unser Immunsystem und den Zellschutz (Krebsschutz).

Bild: drubig-photo - Fotolia.com

Vollkorn (mit Randschichten und Keim), Quinoa, Amaranth, Hirse, Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen, Erdnüsse, Soja und Sojaprodukte versorgen uns mit B1, B2, B3 und B6.

Quinoa und Amaranth enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe, mehr als übliche hochgezüchtete Getreidearten. Eigentlich sind die »Inkagetreide« gar kein Getreide, sondern Gänsefußgewächse. Da sie kein Gluten enthalten, sind sie auch für Allergiker optimal. Quinoa und Amaranth sind auch eine ideale Eiweißquelle.

Bild: Brent Hofacker - Fotolia.com

Bild: Gina Sanders · Fotolia.com

Bild: Siegi - Fotolia.com

Vitamin C ist ein idealer Fänger von Freien Radikalen. Es entgiftet, kräftigt das Bindegewebe und verbessert die Calcium- und Eisenaufnahme. Die besten Vitamin C-Quellen sind frisches Obst und Gemüse.

Bild: Archiv

Shiitake-Pilze gelten in der Naturheilkunde als Anti-Krebs-Lebensmittel, weil in ihnen eine einzigartige Mischung aus Polysacchariden, Aminosäuren und Mineralien enthalten ist. Neben anderen Pilzen wie Champignons oder Steinpilzen sowie Avocados zählen sie zu den wenigen pflanzlichen Lebensmitteln mit einem nennenswerten Gehalt an Vitamin D.

Salate und grüne Gemüse versorgen uns nicht nur mit Vitamin C, Vitamin E, Vitamin K und Folsäuse. Sie sorgen auch für einen hohen Vitalstoffspiegel im Blut und sind damit ideal für die Gesundheit.

Bild: Dan Race - Fotolia.com

Vitamin C

Vitamin C verbessert die körpereigene Abwehr und ist ein wichtiges Antioxidans. Antioxidantien schützen die Zellen vor freien Radikalen. Vitamin C ist außerdem an zahlreichen Syntheseleistungen des Stoffwechsels beteiligt und fördert die Eisenaufnahme aus pflanzlichen Nahrungsmitteln und die Entgiftung der Leber. Sehr gute Vitamin-C-Quellen sind **Frischobst, frisch gepresste Säfte, Sanddornsaft und Sauerkrautsaft sowie Frischgemüse, vor allem Petersilie, Paprika, Grünkohl, rohes Sauerkraut und Kartoffeln**. Die Kartoffel wird auch als die »Zitrone des Nordens« bezeichnet: Eine mittelgroße gekochte Kartoffel enthält ca. 10 mg (etwa ein Achtel des Tagesbedarfs eines Erwachsenen).

Vitamin D

Vitamin D ist an sehr vielen Regulierungsvorgängen in den menschlichen Körperzellen beteiligt, unter anderem an der Blutdruckregulation, der Muskelfunktion und dem Knochenstoffwechsel. Es ist wichtig für den Schutz vor Osteoporose und Krebs. Vitamin D kann durch UV-Licht gebildet werden. Doch hohe Lichtschutzfaktoren von Sonnencremes verhindern die Bildung von Vitamin D, zu ausgiebiges Sonnenbaden kann zu Hautalterung und Hautschäden führen. Sehr viele Menschen leiden an einem chronischen Vitamin-D-Mangel, oft ohne es zu wissen. **Zumindest im Winterhalbjahr ist eine gezielte Zufuhr von Vitamin D in Form von geeigneten Vitamin-D-Präparaten wie zum Beispiel veganem Vitamin D3-Öl sinnvoll. Avocados und einige Pilze wie Steinpilze, Pfifferlinge, Champignons oder Shiitake** sind die wenigen pflanzlichen Lebensmittel mit einem nennenswerten Gehalt an Vitamin D.

Vitamin E

Vitamin E ist ein wichtiges Antioxidans und wirkt unter anderem als Zellschutz. Besondes hohe Vitamin-E-Gehalte finden sich in pflanzlichen Ölen wie **Weizenkeim-, Sonnenblumen- und Olivenöl sowie in Nüssen und Mandeln**. Außerdem enthalten **grüne Pflanzen** Vitamin E.

Biotin (Vitamin H)

Biotin hilft bei der Energieversorgung unseres Gehirns und sorgt für gesunde Haut, Haare und Nägel. Gute pflanzliche Biotinquellen sind **Walnüsse, Erdnüsse, Haferflocken, Vollreis, Spinat, Blumenkohl und Champignons**.

Vitamin K

Vitamin K ist für die Blutgerinnung erforderlich, kann vor Arterienverkalkung schützen, ist für die Knochenbildung erforderlich und schützt möglicherweise vor Krebs. Besonders reich an Vitamin K sind **grüne Blattgemüse, Kräuter sowie Weizen-/Gerstengras.**

Mineralstoffe & Spurenelemente

Calcium

Calcium ist wichtig für die Knochengesundheit und zahlreiche Stoffwechselvorgänge. Es ist in **grünem Gemüse (z.B. Fenchel, Broccoli, Mangold, Petersilie), Hülsenfrüchten, Sesam und Nüssen** enthalten. Wichtig: Ein Mangel an Vitamin D kann zu Calciummangel führen!

Magnesium

Magnesium ist ***der*** Antistress-Mineralstoff. Ein Mangel an Magnesium kann zu Übererregbarkeit, Muskelkrämpfen, Nervosität und Herzrhythmusstörungen führen. Magnesium ist in allen **grünen Gemüsen und Blattsalaten** vorhanden sowie in den **Inkagetreiden Amaranth und Quinoa (70 % mehr Magnesium als in Weizen oder Roggen) Haferflocken, Vollkornbrot und Nüssen.**

Kalium

Der Körper benötigt Kalium für das Säure-Basen-Gleichgewicht, die Muskelfunktionen und das Nervensystem. Kalium ist in Getreide, Gemüse und Obst zu finden. Besonders reich an Kalium sind **Bananen, Hülsenfrüchte, Spinat und Kartoffeln**.

Natrium

Zu viel Natrium in Form von Kochsalz kann Bluthochdruck und Osteoporose verursachen. Fleisch und Fleischprodukte sowie bestimmte Käsesorten enthalten besonders viel Natrium. **Eine pflanzenbasierte Ernährung ist nachweislich blutdruckregulierend.**

Eisen

Eisen hat eine Vielzahl wichtiger Funktionen im Stoffwechsel, z.B. Sauerstofftransport, Sauerstoffspeicherung, Regulierung der Blutgefäße, Energiestoffwechsel, Immunkompetenz etc. Vegetarisch lebende Erwachsene haben in der Regel geringere Eisenspeicher als Nichtvegetarier. Das Dogma, Fleisch sei für die Eisenversorgung notwendig, ist falsch. Vielmehr kann eine hohe Eisenaufnahme bei regelmäßigem Fleischkonsum gesundheitsschädlich sein. Gute pflanzliche Eisenquellen sind **Haferflocken, Hirse, Kürbiskerne, Leinsamen und Weizenkleie. Vitamin C erhöht die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung**.

Kupfer

Kupfer wird benötigt für das Wachstum, das Immunsystem, den Knochenstoffwechsel und für die Gehirnfunktion. Es ist unentbehrlich für die Zellatmung. Gute Kupferlieferanten sind **Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Kakao**.

>>>

Bild: ARTICHAUD · Fotolia.com

Grüne Gemüse enthalten viel Calcium und Magnesium.

Bild: svl861 · Fotolia.com

Nüsse, Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Haferflocken, Quinoa und Amaranth sowie grüne Gemüse und Kräuter (vor allem Wildkräuter) versorgen uns optimal mit Mineralstoffen.

Bild: Elena Schweitzer - Fotolia.com

Bild: sarsmis - Fotolia.com

Obst und Beerenfrüchte sind reich an Antioxidantien

Antioxidantien

Antioxidantien schützen unsere Zellen vor freien Radikalen. Freie Radikale greifen unsere Zellen an und können diese funktionsuntüchtig machen. Je mehr Zellen eines Organs auf diese Weise geschädigt werden, umso schlechter geht es dem betreffenden Organ. Krankheiten treten auf. Die Zellschäden durch freie Radikale können auch zu Entartungen der Zelle führen (Krebs).

Zu den Antioxidantien zählen Vitamine (Vitamin C und E, Betacarotin), Mineralien, Spurenelemente (Selen, Eisen und Zink), Aminosäuren (wie Glutathion), Enzyme und Sekundäre Pflanzenstoffe (Polyphenole, z. B. Flavonoide, Anthocyane, Isoflavone etc.).

Früchte und Beerenobst (von Heidelbeere bis Aronia), Gemüse, Salate, Wildpflanzen (Löwenzahn, Brennnessel, Giersch & Co.), Keimlinge, naturbelassene Öle, Ölsaaten, Nüsse, Knoblauch sowie grüner und weißer Tee, Matcha, Gersten- und Weizengras sind optimale und reichhaltige Quellen wertvoller Antioxidantien.

Achten Sie auf hochwertige Bio-Qualität, da Herbizide, Fungizide und Pestizide die Zahl der Freien Radikalen erhöhen. Eine pflanzliche Ernährung auf Grundlage von Bio-Lebensmitteln schützt daher vor Krankheit und vorzeitiger Alterung.

Selen

Die Selenversorgung ist aufgrund der selenarmen Böden in Mitteleuropa insgesamt unbefriedigend. Verantwortlich für den gravierenden Selenmangel ist die Übersäuerung der Böden durch sulfathaltige Dünger und Mist und Gülle. Selen hat eine entzündungshemmende Wirkung und ist wichtig für das Immunsystem. **Sesam, Paranüsse, Kokosnüsse (Kokosöl, -milch, -flocken), Hülsenfrüchte, Hirse und Sonnenblumenkerne** sind gute Selenquellen.

Zink

Zink spielt eine zentrale Rolle für das Immunsystem, für die Wundheilung, den Hautstoffwechsel, die Fortpflanzung und für alle Sinnesfunktionen. Mehr als 300 Enzymreaktionen sind zinkabhängig. Generell ist die Zinkversorgung in Deutschland nicht optimal, doch Vegetarier und Veganer haben in der Regel eine ausreichende Zinkzufuhr. Gute pflanzliche Zinkquellen sind **Vollkorn, Haferflocken, Weizenkleie, Mais, Hülsenfrüchte, Kürbis- und Sonnenblumenkerne**.

Chrom

Chrom ist an der Blutzuckerregulation beteiligt. Eine optimale Chromversorgung kann auch bei Diabetikern häufig die Blutzuckerspiegel verbessern. Chrom kommt in **Vollkorngetreide, Hefe, Pfefferkörnern, Nüssen, Pflaumen und Kakao** vor.

Mangan

Mangan wirkt im Körper als Zellschutz und ist wichtig für den Knochenstoffwechsel. Pflanzliche Lebensmittel enthalten im Allgemeinen größere Mengen Mangan als tierische Produkte. Hohe Gehalte weisen z.B. **grüner und schwarzer Tee sowie Nüsse, Vollgetreide und grünes Blattgemüse** auf.

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind gesund und sollten möglichst häufig auf dem Speiseplan stehen. Studien zeigen, dass Ballaststoffe das Risiko für verschiedene Krankheiten senken können. Dazu gehören Bluthochdruck, Herzinfarkt, koronare Herzkrankheit, Dickdarmkrebs und Übergewicht. Ballaststoffe verursachen durch ihr hohes Quellvermögen einen größeren Sättigungseffekt und wirken einer Verstopfungsneigung entgegen. Sie haben einen positiven Effekt auf den Blutzuckerspiegel und eignen sich somit gut für die Ernährung von Diabetikern. Nur pflanzliche Nahrungsmittel enthalten Ballaststoffe, tierische hingegen nicht!

Ballaststoffreich sind die **Randschichten des Getreides im Vollkornbrot, die Pflanzenfasern in Gemüse oder Obst**, aber auch Quellstoffe wie das Pektin im Apfel.

Kohlenhydrate

Die wichtigste Funktion der Kohlenhydrate ist die Versorgung der Zellen mit Energie. Selbst hartes Training kann keinen Muskelaufbau bewirken, wenn Kohlenhydrate fehlen. Bei Vegetariern und Veganern ist die Kohlenhydrataufnahme aus der Nahrung günstiger als bei Mischköstlern, da pflanzliche Nahrungsmittel die Hauptkohlenhydratträger sind. Kohlenhydrate werden eingeteilt in:

- Monosaccharide (Glucose und Fructose, in Süßigkeiten und Obst)
- Disaccharide (in vielen Gemüsesorten, in einigen Obstsorten)
- Polysaccharide, auch komplexe Kohlehydrate genannt, weil sie lange Molekülketten haben (Ballaststoffe, Stärke - in Getreide, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, einigen Gemüsesorten, in wenigen Obstsorten).

Leere Kohlehydrate (Zucker, Weißmehl, stark verarbeitete Produkte) sollten vermieden werden, weil sie zum Anstieg des Blutzuckerspiegels und zu Übergewicht führen. Der Anteil komplexer Kohlehydrate in der täglichen Kost sollte hoch sein: Günstig sind Gemüse, Kartoffeln, Vollkorn und Hülsenfrüchte.

Fette

Bei den Fetten haben Veganer deutliche Vorteile gegenüber den so genannten Mischköstlern: Die pflanzliche Ernährung ist nahezu cholesterinfrei. Wichtigste Quellen für ungesättigte Fettsäuren sind **Nüsse, Avocados und hochwertige pflanzliche Öle**. Ernährungswissenschaftler empfehlen den Verzehr von **Leinsamenöl, Leinsaat und Hanföl sowie grünen Blattsalaten** (Quelle für Alpha-Linolensäure) für ein ausgewogenes Verhältnis von Omega-6-Fettsäure und Omega-3-Fettsäure (Alpha-Linolensäure).

Pflanzliches Eiweiß

Der Mensch braucht kein tierisches Eiweiß für seine Ernährung. Im Gegenteil: **Tierisches Protein kann Krebs, Bluthochdruck und Diabetes fördern.** Hinzu kommt: In den Industrieländern wird viel zu viel Eiweiß konsumiert. Der Abbau von überflüssigem Protein kann zu Gicht und Osteoporose führen.

Studien haben ergeben, dass der Verzicht auf tierische Proteine einen günstigen Effekte auf die Blutdruckregulation hat. Getreideproteine (enthalten reichlich Methionin) und Proteine der **Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen** (enthalten mehr Lysin) ergänzen sich in idealer Weise. Die eiweißreichen Inka-Getreide **Quinoa und Amaranth sowie Hanf und Lupinen** enthalten alle essentiellen, also lebensnotwendigen, Aminosäuren.

>>>

Bild: Balin · Fotolia.com

Kohlenhydrate sind unsere Energielieferanten. Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Vollkorn-Produkte enthalten die guten Kohlehydrate. Leere Kohlehydrate (Zucker, Weißmehl, stark verarbeitete Produkte) sollten vermieden werden.

Bild: Giuseppe Porzani · Fotolia.com

Avocados, Nüsse und pflanzliche Öle (Oliven, Leinssaat, Hanf, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne,...) enthalten reichlich von den gesunden ungesättigte Fettsäuren. Und: Die pflanzliche Ernährung ist nahezu cholesterinfrei!

Bild: Tesgro Tessieri · Fotolia.com

Eiweißreiche Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen ergänzen sich in idealer Weise mit Proteinen aus Getreide. Die eiweißreichen Inka-Getreide Quinoa und Amaranth sowie Hanfeiweiß und Lupinenmehl enthalten alle essentiellen Aminosäuren.

Bild: hansenn - Fotolia.com

Die Lupine ist nicht nur wunderschön anzusehen und leicht anzubauen, vor allem ist sie eine hervorragende Quelle für hochwertiges Eiweiß. Das Lupineneiweiß enhält alle acht essentiellen Aminosäuren, die der Mensch benötigt. Eine Besonderheit: Lupineneiweiß ist ein basisches Eiweiß! Lupinenmehl enthält 32 bis 41 Prozent Eiweiß und ist vielseitig einsetzbar: Es kann ganz einfach in Smoothies (Proteindrink) und in Müsli gerührt werden oder aber auch ganz einfach in viele Back-Rezepte integriert werden, denn Lupinenmehl eignet sich als Ei-Ersatz. Außerdem kommen immer mehr Bratlinge und Vegi-Würstchen aus Lupinen auf den Markt. · Bild unten: Lupinenkerne

Bild: Sergiogen - Fotolia.com

Nachteile von tierischem Eiweiß

Niemand braucht tierisches Eiweiß. Im Gegenteil: Immer mehr Studien weisen darauf hin, dass tierisches Eiweiß aus Fleisch und Milchprodukten zu Krankheiten wie Krebs, Herzinfarkt, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Arthrose, Osteroporose und Rheuma führen kann. Tierisches Eiweiß übersäuert unseren Körper. Dadurch kann sich Eiweiß an den Wändern der Blutgefäße und im Bindegewebe ablagern. Die Folge: Einerseits werden die Zellen und Organe schlechter mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, andererseits funktioniert die Ausleitung der vorhandenen Schadstoffe nicht mehr richtig.

Eiweißreiche pflanzliche Lebensmittel wie Erbsen, Bohnen, Linsen, Lupinen, Vollkorngetreide, Quinoa, Amaranth, Nüsse, Kürbiskerne usw. und liefern nicht nur Proteine, sondern auch Vitalstoffe, Mineralstoffe, Ballaststoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe.

Essentielle Aminosäuren

Tryptophan

Tryptophan ist eine Aminosäure, die im Gehirn für die Herstellung des »Glückshormons« Serotonin gebraucht wird. Ein Mangel an Serotonin führt häufig zu Depressionen, Schwermut und Trübsinnigkeit. **Nüsse (besonders Cashew), Kakao, Bananen, Lupinen, Kichererbsen, Amaranth und Quinoa** sind sehr reich an Tryptophan. **Amaranth und Quinoa gibt es (z.B. als »»Inkagold«) feinst vermahlen fertig zu kaufen (einfach auf leeren Magen in etwas Wasser eingerührt trinken).**

Tryptophan gelangt am besten ins Gehirn, wenn es zusammen mit Kohlenhydraten zu sich genommen wird: Durch den Stoffwechsel von Insulin werden dem Tryptophan dann Stoffwechselvorteile verschafft. Das Tryptophan kann ins Gehirn gelangen und Serotonin bilden. Dies sorgt für eine gelassene Wohlfühlstimmung, Stress kann besser bewältigt werden.

Lysin

Lysin ist ein wichtiger Baustein unterschiedlichster Proteine: es ist wichtig für die Bildung von Enzymen, das Immunsystem, das Wachstum und sorgt für die Stabilität von Kollagen im Bindegewebe. **Quinoa und Amaranth (auch als Müsli oder gepuffter Amaranth), Lupinen- und Hanfmehl, Hülsenfrüchte (Erbsen und Erbsenprotein, Bohnen, Linsen, Soja, Erdnüsse) sowie Weizenkeime** enthalten große Mengen Lysin.

BCAA (Leucin, Isoleucin und Valin)

Leucin, Isoleucin und Valin sind verzweigtkettige Aminosäuren (in der Fachsprache BCAAs genannt) und spielen für den Muskelstoffwechsel eine zentrale Rolle. **Hülsenfrüchte (Kichererbsen, Sojaprotein und Tofu), Lupinen, Hanfprotein, Weizenkeime, Haferflocken, Vollreis, Quinoa und Walnüsse** enthalten viel BCAA.

Threonin und Phenylalin

Phenylalin ist Ausgangssubstanz für die Bildung verschiedener Hormone. Theonin ist wichtig für den Verdauungstrakt und für das Immunsystem. **Hülsenfrüchte (Soja, Linsen, Limabohnen, Erbsen, Erdnüsse), Lupinen, Hanfmehl, Weizenkeime, Getreide (Dinkel, Haferflocken), Vollreis, Mandeln und Cashewkerne enthalten viel dieser essentiellen Aminosäuren.**

Methionin

Methionin ist Bestandteil vieler Proteine und hat insgesamt eine sehr große Stoffwechselbedeutung. Ein langanhaltender Mangel an Methionin kann Angstzustände und Depressionen herbeiführen. Viel Methionin finden Sie in **grünem Gemüse wie Brokkoli, Spinat und Erbsen, Vollreis, Hanfmehl und Lupinen**.

Histidin

Histidin ist wichtig für das Blut (weiße und rote Blutkörperchen) und das Immunsystem. Einen hohen Histidingehalt haben **Hülsenfrüchte (Sojabohnen, Linsen, Bohnen, Erdnüsse), Quinoa und Amaranth, Lupinen- und Hanfmehl, Weizenkeime, Cashews, Avocados, Auberginen, aber auch Früchte wie Äpfel, Birnen, Bananen und Erdbeeren.**

Die ideale Ernährungsweise

Der Ernährungswissenschaftler Prof. T. Colin Campbell, Autor der berühmten »China Study«, fasst in seinem Buch »InterEssen« die ideale Ernährungsweise in wenigen Worten zusammen: **»Verwenden Sie Nahrungsmittel auf pflanzlicher Basis, am besten naturbelassen (vollwertig). Essen Sie viele unterschiedliche Arten von Gemüse und Früchten, außerdem rohe Nüsse und Samen, Bohnen und Hülsenfrüchte sowie volles Korn. Meiden Sie stark verarbeitete Nahrungsmittel und tierische Produkte sowie Produkte mit zusätzlichen Salz-, Öl- und Zuckerbeigaben.«**

Immer wieder werde er bei Vorträgen gefragt, wie viel Gramm Blattgemüse man täglich essen sollte oder in welchem Verhältnis Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette zueinander stehen sollten, wie viel Vitamin C oder Magnesium man benötige. Seine Antwort: »Entspannen Sie sich!« Denn bei einer pflanzenbasierten Ernährung müssen wir uns mit solchen Detailfragen gar nicht mehr beschäftigen: »Essen Sie einfach so viele verschiedene pflanzliche Nahrungsmittel wie möglich, dann löst Ihr Körper die Rechenaufgaben allein!«

Lebendige Nahrung

Die Natur hält die gesündeste Ernährung für uns bereit: Früchte, Gemüse, Getreide, Samen und Nüsse - Nahrung voller Leben. Lebendige Nahrung ist ein Gewinn an Lebensqualität, mehr Gesundheit, mehr Vitalität und ein gutes Gewissen: Für mich muss kein Tier mehr leiden und sterben!

Wer Fleisch von seiner Speisekarte gestrichen hat, kann oft schon nach kurzer Zeit nicht mehr verstehen, wie es ihm vor kurzem noch möglich war, Tierleichenteile - Muskeln, Hinterteile, Hirn, Blut, Nieren, Leber, Magen... - zu essen. Er entwickelt mehr und mehr Dankbarkeit für die Früchte, die die Mutter Erde für uns bereithält.

Buchtipps:

Prof. Dr. Claus Leitzmann,
Dr. Markus Keller:
Vegetarische Ernährung
3., aktualisierte u. erweiterte Neuauflage 2013
Taschenbuch, kartoniert
380 Seiten
Verlag UTB / Ulmer
ISBN: 9783825238735
Preis: 22,99

Für jeden, der sich vegetarisch oder vegan ernährt, liefert das Standardwerk »Vegetarische Ernährung« von Prof. Dr. Claus Leitzmann und Dr. Markus Keller viel Wissenswertes und wichtige Argumente.

Dr. Hans Günter Kugler:
Vegetarisch essen - Fleisch vergessen. Ärztlicher Ratgeber für Vegetarier und Veganer
4., überabeitete u. erweiterte Neuauflage 2014 · 128 Seiten
Gabriele-Verlag Das Wort
ISBN: 978-3892013679
Preis: 9,80 Euro

Ärzte mit langjähriger Praxiserfahrung geben in diesem Buch die Ergebnisse der wichtisten Ernährungsstudien leicht verständlich wieder und zeigen die Vorteile der pflanzlichen Ernährung auf.

T. Colin Campbell:
InterEssen
Ernährungswissenschaft zwischen Ökonomie und Gesundheit
336 Seiten, Flexocover
Verlag systemische Medizin, 2014
ISBN: 978-3-86401-034-7
Preis: 29,80 Euro

Der Autor der »China Study« zeigt in diesem wichtigen Aufklärungsbuch, wie einfach und hochwirksam es ist, sich gesund zu ernähren.