



Vegane Proteinquellen – die Liste

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 03 April 2020

In der veganen Ernährung gibt es sehr viele rein pflanzliche Proteinquellen und somit zahlreiche Möglichkeiten, den Proteinbedarf zu decken. Ein Eiweissmangel – wie häufig behauptet wird – ist daher bei der gesunden veganen Ernährung nicht zu befürchten. Im Gegenteil. Die veganen Proteinquellen sind nicht nur reich an Proteinen, sondern liefern gleichzeitig noch viele andere lebenswichtigen Nähr- und Vitalstoffe. Wir stellen Ihnen die besten veganen Proteinquellen in einer übersichtlichen Liste vor.

Vegane Proteinquellen

[Proteine](#) sind ein essentieller Nährstoff. Sie sind nicht nur ein wichtiger Baustoff (für die Muskeln und auch für das Kollagen im Bindegewebe und der Haut). Sie sind ausserdem an vielen

Körperfunktionen beteiligt. So werden aus Proteinen beispielsweise Gerinnungsfaktoren für die Blutgerinnung hergestellt, Antikörper für die Immunabwehr, Transportproteine für z. B. den Eisen- oder Sauerstofftransport im Blut und vieles mehr.

Da viele Menschen den Begriff "Protein" mit Fleisch, Fisch und Eiern gleichsetzen, gilt eine [vegane Ernährung](#) in den Augen vieler auch heute noch als Proteinmangelernährung. Hier empfiehlt sich dann ein gründlicher Blick in die nächstbeste Nährwerttabelle – und siehe da: Auch pflanzliche Lebensmittel enthalten Proteine – und zwar alle.

Dabei gibt es pflanzliche Lebensmittel mit geringem Proteingehalt und pflanzliche Lebensmittel mit hohem Proteingehalt. Während Obst, Sprossen und Gemüse eher proteinarm sind, zählen Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse und Saaten zu den besten veganen Proteinquellen. Und da die meisten vegan lebenden Menschen genau diese Lebensmittel zu sich nehmen, gibt es in dieser Personengruppe auch keinen Proteinmangel – wie nicht nur der Alltag, sondern auch wissenschaftliche Studien längst zeigen.

* **Verschiedene Proteinshakes finden Sie [hier unter diesem Link](#).**

Kein Proteinmangel bei veganer Ernährung

Im Jahr 2014 ergab eine belgische Studie, dass Veganer sehr gut mit Proteinen versorgt sind. Und schon im Jahr 2009 schrieben Forscher im *American Journal of Clinical Nutrition*, dass eine vegane Ernährung deutlich gesünder sei als eine "normale" Ernährung:

Veganer haben ein reduziertes Herz-Kreislauf-Risiko, sie sind seltener [übergewichtig](#), leiden kaum an Diabetes Typ 2, selbst ein verringertes Osteoporose-Risiko ist im Gespräch – und auch etliche Krebsformen kommen seltener bei vegan lebenden Menschen vor. Alle diese gesundheitlichen Vorteile sind nicht möglich, wenn die Betroffenen gleichzeitig an einem Proteinmangel leiden würden.

Damit Sie einen schnellen Überblick über die besten veganen Proteinquellen erhalten, haben wir diese für Sie zusammengefasst:

Vegane Proteinquellen – Die Liste

Nachfolgend finden Sie die besten veganen Proteinquellen in der linken Spalte und in der rechten Spalte den jeweiligen Proteingehalt pro 100 Gramm oder wie angegeben.

Beispiele, wie Sie aus den unten genannten Lebensmitteln einen gesunden veganen und proteinreichen Speiseplan zusammenstellen können, haben wir Ihnen hier vorgestellt: [Proteinbedarf vegan decken](#)

Die entsprechende Tabelle mit veganen Proteinquellen finden Sie [hier unter diesem Link](#).

Vegane Proteinquellen

Details sowie Rezeptvorschläge zu den einzelnen veganen Proteinquellen finden Sie hier: [Proteinreiche Lebensmittel](#)

Und wenn Sie ein pflanzliches Proteinpulver zur Optimierung Ihrer Proteinversorgung einnehmen möchten, aber nicht wissen, welches für Sie persönlich das richtige ist, dann erfahren Sie in dieser Beschreibung, welches Protein welche Vorteile aufweist: [Pflanzliche Proteinpulver – Das Powerfood](#)

Wenn Sie sich für weitere Vital- und Nährstoffe und deren Bedarfsdeckung in der veganen Ernährung interessieren, dann lesen Sie bitte hier weiter: [Die 14 Regeln der gesunden veganen Ernährung](#)

Hier finden Sie unsere Kochfilme bei [YouTube](#).

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Kosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Quellen

- Die Proteinwerte der einzelnen Lebensmittel wurden dem Bundeslebensmittelschlüssel entnommen. Bei Fertigprodukten stammen die Angaben u. a. von den jeweils genannten Herstellern.
- Craig WJ, Health effects of vegan diets, American Journal of Clinical Nutrition, Mai 2009, (Gesundheitliche Auswirkungen von veganen Ernährungsformen)

- Clarys P, Mullie P et al., Comparison of Nutritional Quality of the Vegan, Vegetarian, Semi-Vegetarian, Pesco-Vegetarian and Omnivorous Diet, Nutrients, März 2014, (Vergleich der Nährstoffqualität der veganen, vegetarischen, semi-vegetarischen, pesco-vegetarischen und omnivoren Ernährung)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker