

Proteinbedarf vegan decken – Vegane Proteine

Proteine finden sich in nahezu jedem Lebensmittel – auch in pflanzlichen Lebensmitteln. Trotzdem glauben viele Menschen, man könne seinen Proteinbedarf nur mit tierischen Lebensmitteln decken. Die vegane Ernährung wird daher häufig mit einer proteinarmen Ernährungsweise gleichgesetzt. Es sei schwer, den Proteinbedarf mit einer rein veganen Ernährung zu decken, heisst es oft. Das aber stimmt nicht. Es gibt sehr viele vegane Lebensmittel, die mit hochwertigen veganen Proteinen versorgen.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 04. November 2019

Stand: 05. November 2019

Vegane Proteine decken problemlos Proteinbedarf

Viele Menschen sind unsicher, wenn es um die Deckung des Proteinbedarfs in der veganen Ernährung geht. Sie befürchten einen Proteinmangel, sobald sie Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte aus ihrer Ernährung streichen.

Diese Sorge ist unbegründet, denn die rein pflanzliche Ernährung liefert reichlich vegane Proteine und kann ohne grossen Aufwand den Proteinbedarf des Menschen decken. Das sagen nicht nur wir, sondern viele Medizinforscher, Ernährungswissenschaftler, Ärzte und weitere Experten mehr.

Im Jahr 2014 beispielsweise verglichen belgische Forscher die Nährstoffqualität verschiedener Ernährungsweisen miteinander und stellten fest, dass erstens die fleischlosen Ernährungsweisen (vegan, vegetarisch, pesco-vegetarisch) die gesündesten sind und dass zweitens Veganer mit allen Nährstoffen inklusive den Proteinen bestens versorgt sind.

Der Proteinbedarf

Veganer nahmen in dieser Untersuchung durchschnittlich 82 Gramm veganes Protein pro Tag zu sich, Allesesser 112 Gramm gemischte Proteine. Da offiziell 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht empfohlen werden (Veganern manchmal 0,9 Gramm und Schwangeren 1 Gramm), ist die genannte Proteinmenge von über 80 Gramm vollkommen ausreichend oder liegt sogar deutlich über der empfohlenen Bedarfsmenge (je nach Körpergewicht).

Sportler können einen erhöhten Proteinbedarf haben, besonders wenn Muskelaufbau angestrebt wird. Bei vielen anderen Sportarten weiss man, dass kein erhöhter Proteinbedarf besteht.

Höhere Proteinmengen als die empfohlenen verschaffen übrigens keine gesundheitlichen Vorteile, schon gar nicht, wenn es sich um tierisches Protein handelt, wie wir schon hier erklärt hatten: Tierisches Eiweiss

Ja, schon allein die angegebenen 0,8 Gramm Protein schliessen eine grosszügige Sicherheitsspanne ein, so dass viele Menschen auch mit weniger Protein auskommen würden.

Andere Berechnungsmodelle empfehlen, 10 Prozent der täglichen Kalorienmenge in Form von Proteinen zu sich zu nehmen.

Beispiel: Ein veganer Mann wiegt 87 Kilogramm (sein Normalgewicht) und benötigt täglich - je nach Lebensform - 3.000 kcal. Bei der Berechnung mit 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht würde er 70 Gramm Protein benötigen.

Bei der 10-Prozent-Berechnung müsste er 300 kcal in Form von Protein zu sich nehmen. 1 Gramm Protein liefert 4 kcal, was einen Proteinbedarf von 75 Gramm Protein ergeben würde.

Beide Berechnungsformeln ergeben also in etwa dieselbe Proteinmenge.

Schaut man sich einen durchschnittlichen veganen Speiseplan an, stellt man fest, dass 10 bis 12 Prozent der Kalorien von Proteinen stammen, was absolut perfekt ist.

Nicht-Veganer nehmen etwa 14 - 18 Prozent ihrer Kalorien mit Proteinen auf - also deutlich mehr als erforderlich.

Als Beispiel ein Speiseplan eines durchschnittlichen Veganers:

Beachten Sie, dass hier Früchte, Salate, Rohkostgemüse, Sprossen, Brotbelag, Fette etc. nicht angegeben sind, sondern der besseren Übersicht wegen nur die Hauptproteinquellen:

Frühstück

Protein

1 Tasse Porridge (aus 50 g Haferflocken und 180 ml Sojadrink) 13.0 g

1 Vollkornbrötchen mit Körnern	7.0 g
Snack	
2 EL Erdnussmus (je 16 g)	8.0 g
6 Vollkorn-Cracker	2.0 g
Mittag	
2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g)	7.0 g
140 g Bohnenmus oder Hummus	12.0 g
Abend	
150 g Tofu	19.0 g
160 g Brokkoli gekocht	4.5 g
200 g Vollkornreis gekocht	6.0 g
25 g Mandeln	5.0 g
Gesamtprotein	83.5 g

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

Andere Veganer möchten weniger Sojaprodukte und auch weniger Brot essen. Ein solcher Speiseplan sieht vielleicht so aus:

Ein Beispiel für einen veganen sojafreien Speiseplan:

Dieser Plan ist sojafrei und liefert ohne den Proteinshake am Nachmittag ausreichend Protein für Personen bis zu einem Normalgewicht von etwa 65 Kilogramm. Trinkt man den Shake kann man auch 10 Kilogramm mehr auf die Waage bringen und ist immer noch gut versorgt.

Wer um die 80 Kilogramm und mehr wiegt (ohne übergewichtig zu sein), wird mit Sicherheit von den angegebenen Mahlzeiten generell grössere Mengen essen und somit auch mehr Protein zu sich nehmen.

Manchmal wird für Veganer auch eine zusätzliche Sicherheitsspanne eingeräumt (0,9 statt 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht). Man will auf diese Weise das angeblich(!) nicht ganz so hochwertige pflanzliche Protein über die Menge kompensieren. Doch selbst diese Empfehlung wird mit den oben genannten Speiseplänen erfüllt bzw. überschritten.

Natürlich handelt es sich - vor allem beim ersten - nicht um komplette Speisepläne. Sie können jederzeit noch ergänzt werden, um die erforderliche Kalorienzahl zu erreichen und auch um den individuellen Vitalstoffbedarf decken zu können.

Frühstück

50 g Fruchtemischung:

Protein

Hanfprotein/Lucuma mit Früchten	7.0 g
und 1 EL Mandelmus	2.5 g
Snack	
2 Scheiben Vollkorntoast mit 2 EL Erdnussmus	12.0 g
Mittag	
Vegane Spinat-Dinkel-Quiche aus 80 g Dinkelmehl und 170 g Spinat mit 20 g Sonnenblumenkernen (pro Person)	20.0 g
100 g Salat (Blatt- und Wurzelgemüse)	1.5 g
Snack	
Shake aus 20 g Reisprotein mit Hafer- oder Mandeldrink, Banane und gefrorenen Beeren	17.0 g
Abend	
Gemüsesuppe aus: 150 g Gemüse (Lauch, Petersilienwurzel, Möhren)	3.5 g
25 g Gerstengraupen und 50 g Erbsen (Tiefkühl)	5.5 g
Gesamtprotein	69.0 g

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

Es ist also sehr einfach, mit veganen Lebensmitteln den täglichen Proteinbedarf zu decken. Was aber steckt dann hinter der Mär vom veganen Proteinmangel?

Proteinmangel – Ein reales Problem?

Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide, Saaten und Nüsse liefern reichlich pflanzliche Proteine.

Lediglich Früchte sind sehr proteinarm. Reine Früchteesser könnten also Probleme bekommen, genügend Proteine zu sich zu nehmen.

Trockenfrüchte jedoch liefern wieder interessante Proteinmengen (2 – 5 g pro 100 g – besonders hohe Werte erreichen Trockenaprikosen 5 g und Trockenbananen 4,4 g). Da diese aber wieder sehr viel Zucker enthalten, isst man davon normalerweise nur wenig.

Fette, Zucker und Alkohol sind nahezu proteinfrei. Wer also seinen Speiseplan aus viel Fett, viel Zucker und viel Alkohol bestreitet und gute Proteinquellen konsequent meidet, dürfte über kurz oder lang einen Proteinmangel erleiden.

Auch wer in einem armen Land lebt und täglich nur sehr wenig und dann auch noch einseitige Kost zu sich nehmen kann (z. B. täglich ein Tässchen Mais- oder Hirsebrei), ist von einem Proteinmangel bedroht.

In einem Industrieland jedoch an Proteinmangel zu leiden, ist für gesunde Menschen sehr, sehr schwer. Dennoch findet man auf vielen Seiten im Internet Listen mit angeblichen Symptomen für Proteinmangel:

Proteinmangel – Die angeblichen Symptome

Proteinmangel soll sich in den folgenden Symptomen äussern:

- Heisshunger auf Süßes
- Haarausfall
- Schlafstörungen
- Infektanfälligkeit
- Konzentrationsstörungen
- Trockene Haut

Dabei handelt es sich um sehr unspezifische Symptome, die noch zig andere Ursachen haben können, so dass Sie es zwar ausprobieren können, ob sich die Symptome bessern, wenn Sie mehr Proteine zu sich nehmen, aber bestimmt nicht enttäuscht sein müssen, wenn sich mit dieser Massnahme keines der Symptome beheben lassen sollte.

Sehr viel wahrscheinlicher steckt hinter den genannten Symptomen ein Vitaminmangel, ein Eisenmangel, ein Zinkmangel, eine Stressbelastung, eine Darmflorastörung, ein hormonelles Ungleichgewicht, eine Nahrungsmittelintoleranz, eine Schilddrüsenproblematik oder, oder, oder ...

Nun hört und liest man aber immer wieder, dass es bei veganer Ernährung auch deshalb zu einem Proteinmangel kommen könnte, weil pflanzliche Proteine nun einmal von schlechterer Qualität seien. Ihnen würden bestimmte Aminosäuren fehlen (Proteine bestehen aus Aminosäuren). Im Getreide beispielsweise fehle die Aminosäure Lysin, Hülsenfrüchten fehle hingegen die Aminosäure Methionin.

Man müsse daher verschiedene pflanzliche Proteinquellen miteinander kombinieren (Getreide mit Hülsenfrüchten). Dadurch erhöhe man die biologische Wertigkeit des Proteins, also seine Qualität.

Die biologische Wertigkeit von Proteinen

Die Theorie vom Kombinieren der Proteine ist einerseits sehr alt und beruht andererseits auf einer seltsamen Sichtweise: Man glaubt, ein Nahrungsprotein sei umso wertvoller, je ähnlicher es dem Protein desjenigen ist, der es verzehrt.

Demnach müssten Kannibalen über die beste Proteinversorgung aller Zeiten verfügen. Eine völlige Verfehlung müsste hingegen die Ernährung vieler Tiere sein, die nur von Pflanzen leben.

Denn das Protein in Gras, Kräutern und Blättern unterscheidet sich enorm vom Protein eines Pferdes, einer Gazelle oder einer Kuh.

Aus Sicht der biologischen Wertigkeit ernährt sich ein Pferd also nicht sehr intelligent, nämlich von Proteinen sehr geringer Wertigkeit. Dennoch lebt es mit dieser Art der Ernährung bekanntlich sehr gut. Es würde ihm im Gegenteil sehr schnell sehr schlecht gehen, würde es plötzlich auf Proteine hoher Qualität – sprich tierische Produkte – umsteigen.

Die Sache mit der biologischen Wertigkeit scheint also eher eine Erfindung des Menschen zu sein und mit einer natürlichen, artgerechten Ernährung nicht viel gemein zu haben. Und tatsächlich:

Das ganze Theater rund um die biologische Wertigkeit entstammt direkt aus dem Bereich der Tiermast. Denn dort will man mit möglichst geringem Futtereinsatz das schnellstmögliche Wachstum bzw. die höchste Milchleistung erzielen.

Daher erhalten Tiere in der Massentierhaltung heutzutage auch so selten artgerechtes Futter. Sie würden dann zwar gesünder bleiben und älter werden, doch wäre die Mast und Haltung viel zu teuer und die heute üblichen Spottpreise für Fleisch, Milch und Eier wären nicht mehr tragbar.

Da Mast- oder Milchtiere naturgemäss gar nicht dazu da sind, gesund alt zu werden, füttert man die Tiere mit (Gen-)Soja und (Gen-)Mais, womit sie schnell ihr Mastgewicht erreichen. Wir haben hier also die Kombination Getreide (Mais) mit Hülsenfrüchten (Soja) – und genau diese Kombination legt man auch Veganern nahe.

Die essentiellen Aminosäuren – so wird erklärt – würden erst jetzt in einem idealen Verhältnis aufgenommen. Es geht also eigentlich gar nicht um Proteine. Es geht um Aminosäuren.

Niemand braucht Proteine – wir brauchen Aminosäuren

Proteine bestehen aus Aminosäuren. Viele Aminosäuren zusammen ergeben ein Protein.

Bei der Verdauung wird jedes Protein – ob aus Fleisch, Fisch, Eiern, Milch oder Pflanzen – in seine einzelnen Aminosäuren zerlegt. Aus den einzelnen Aminosäuren baut der menschliche Organismus dann sein eigenes Protein auf, das Menschenprotein.

Acht der zwanzig Aminosäuren, aus denen der menschliche Körper Proteine bilden kann, sind für den Menschen essentiell, was bedeutet, dass er sie mit der Nahrung aufnehmen muss. Aus diesen kann er – wenn erforderlich – die übrigen zwölf herstellen. Diese sind also nicht essentiell. Lediglich zwei davon (Histidin und Arginin) sind semi-essentiell.

Das heisst, sie sind nur in bestimmten Lebenssituationen essentiell, z. B. während des Wachstums und in Erholungs- und Regenerationsphasen. Im Krankheitsfalle können auch mehr Aminosäuren essentiell werden.

Die Nahrung sollte die essentiellen Aminosäuren in ausreichender Menge enthalten. Tut sie dies, dann sagt man, der Proteinbedarf ist gedeckt – obwohl man eigentlich sagen müsste, der Aminosäurenbedarf ist gedeckt.

Nun benötigt der Mensch aber nicht von jeder Aminosäure gleich viel. Wenn also ein Nahrungsprotein alle essentiellen Aminosäuren in einem ähnlichen Verhältnis liefert, wie es im Menschenprotein vorliegt, dann sagt man: Das Aminosäureprofil ist gut, was gleichbedeutend mit einer hohen biologischen Wertigkeit ist.

Pflanzlichen Lebensmitteln bzw. veganen Proteinen würden manchmal essentielle Aminosäuren fehlen, wird häufig behauptet. Daher seien sie auch von minderer biologischer Wertigkeit. Das aber ist falsch.

In pflanzlichen Lebensmitteln sind IMMER ALLE essentiellen Aminosäuren enthalten

Es gibt wohl kaum ein pflanzliches Lebensmittel, dem eine oder gar mehrere essentielle Aminosäuren vollständig fehlen würden. Es gibt lediglich pflanzliche Lebensmittel, die von der einen oder anderen Aminosäure etwas weniger enthalten, so dass deren Aminosäureprofil als nicht ganz so optimal gilt.

Wie oben erwähnt, enthalten manche Getreidearten weniger Lysin. Hülsenfrüchte sind nicht so gut mit Methionin ausgestattet. Sie enthalten also zwar durchaus Lysin und Methionin, nur nicht so viel davon wie das menschliche Protein.

Im Weizen und Roggen soll Threonin nicht so reichlich vorhanden sein, und in Mais und Reis ist etwas weniger Tryptophan enthalten.

Wenn Sie also ab sofort nur noch von z. B. Griessbei leben wollten, dann würden Sie einen Lysinmangel bekommen.

Nichtsdestotrotz könnte man sich – rein theoretisch – auch mit wenigen Lebensmitteln mit ausreichend Aminosäuren versorgen. Man muss dann eben sehr viel essen:

12 $\frac{3}{4}$ Tassen Mais sollen es offenbar schaffen, alle erforderlichen Aminosäuren für einen Tag zu liefern. Auch mit 8 grossen Kartoffeln wäre es möglich, mit 2 $\frac{1}{2}$ Tassen Tofu oder mit 15 $\frac{1}{2}$ Tassen gekochtem Reis.

Normalerweise aber isst kein Mensch nur ein einziges Lebensmittel, sondern viele verschiedene.

Nun solle man als Veganer aber nicht planlos irgendwelche Lebensmittel in einen Topf werfen, sondern ganz gezielt die Lebensmittel so kombinieren, dass sich ihre Aminosäureprofile perfekt ergänzen z. B. soll man lysinarmer Lebensmittel (Getreide) zusammen mit lysinreichen Lebensmitteln essen (Hülsenfrüchte).

Meist kombiniert man automatisch richtig: Denn es gibt Reis mit Kichererbsen oder Bohnen, Haferflocken mit Sojamilch, Brot mit Hummus, Linsen mit Spätzle, Graupensuppe mit Erbsen oder dicken Bohnen, Polenta mit Tofu usw. usf.

Muss man vegane Proteine kombinieren?

Muss man nun aber den Speiseplan unbedingt nach der biologischen Wertigkeit richten? Muss man vegane Proteine stets nach den oben beschriebenen Gesetzmässigkeiten kombinieren? Nein, natürlich nicht. Der Speiseplan sollte nie nach nur einem einzigen Kriterium zusammengestellt werden. Denn ein Menü, das eine spitzenmässige biologische Wertigkeit aufweist, muss noch lange nicht gesund sein.

Eine hervorragende biologische Wertigkeit sagt nichts über den Vitalstoffgehalt aus, nichts über den Ballaststoffgehalt, nichts über den Antioxidantiengehalt, nichts über die Art der enthaltenen Fettsäuren und auch nichts über die Belastung mit etwaigen Schadstoffen.

Auch weiss man inzwischen, dass es vollkommen ausreichend ist, wenn man über den Tag verteilt, die benötigten Aminosäuren zu sich nimmt, was man schon allein dann erreicht, wenn man einfach eine ausgewogene vegane Ernährung praktiziert und nicht dreimal am Tag Erbsensuppe isst. Man muss also nicht jede Mahlzeit akribisch zusammenstellen, sondern kann ganz entspannt geniessen.

Der Körper kann kurzfristig die überschüssigen Aminosäuren speichern - und holt sie sich, wenn in der nächsten Mahlzeit die eine oder andere Aminosäure fehlen sollte, aus eben diesem Speicher.

Der kleine Vorteil von Proteinkombinationen

Nichtsdestotrotz hat es einen kleinen Vorteil, wenn man die biologische Wertigkeit beachtet. Man benötigt insgesamt weniger Proteine. Offenbar liesse sich der Proteinbedarf auf 0,4 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht reduzieren, wenn man diesen allein mit der Kombi Ei/Kartoffeln decken würde, was natürlich für Veganer völlig uninteressant ist.

Doch würde selbst die Kombi Bohnen/Mais (im Verhältnis 52 : 48 bzgl. des Proteingehalts, nicht des Gewichts) den Proteinbedarf auf 0,5 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht senken.

Wiegt man also 70 Kilogramm, dann würde man nur noch 35 Gramm Protein benötigen, wenn man dieses ausschliesslich mit Bohnen und Mais oder anderen Kombinationen mit ähnlicher biologischer Wertigkeit zu sich nehmen würde.

Der Proteinbedarf kann also sehr einfach rein vegan gedeckt werden. Doch ist „vegan“ oft nicht das einzige Kriterium, das an eine Ernährung gestellt wird, die den Proteinbedarf auf gesunde Weise decken soll.

Proteinbedarf decken – vegan, glutenfrei, sojafrei, getreidefrei, low carb, ...

Immer wieder gibt es Sonderwünsche – sei es, weil die Betroffenen einschlägige Beschwerden haben oder einfach nur individuelle Abneigungen gegen bestimmte Lebensmittel anführen.

Oft lassen sich Möglichkeiten finden, wie eine gesunde Ernährung gestaltet werden kann, um alle Wünsche zu erfüllen und den Nährstoffbedarf dennoch zu decken. Wenn jedoch uferlose Anforderungen gestellt werden, kann selbst der begabteste Ernährungsberater an seine Grenzen stossen:

Ich muss abnehmen und will mich dazu vegan ernähren. Bitte teilen Sie mir mit, wie ich meinen Proteinbedarf decken kann. Als Paleo-Anhänger möchte ich mich low carb und getreidefrei ernähren. Soja kommt natürlich nicht in Frage. Die übrigen Hülsenfrüchte auch nicht, da ich diese nicht vertrage. Wegen einer Fructoseintoleranz muss ich ausserdem viele Gemüsearten meiden (Früchte sowieso). Fructosearme Blattgemüse wie Spinat mag ich nicht, und Pseudogetreide wie Quinoa sind ja nicht regional. Ach ja, Nüsse und Ölsaaten sind mir viel zu fett, und Nahrungsergänzungsmittel wie vegane Proteinpulver kann ich mir nicht leisten. Und da ich mit Kraftsport beginnen will, möchte ich 2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht zu mir nehmen. (Ich wiege 120 kg). Welche Proteinquellen empfehlen Sie mir?“

In Fällen wie diesen muss der Betroffene definitiv erst einmal Prioritäten setzen und seine Ansichten überdenken. Denn niemand kann aus dem Nichts gesunde Proteinquellen zaubern.

Nichtsdestotrotz lassen sich natürlich manche Anforderungen in einem veganen Ernährungsplan durchaus umsetzen, z. B. die Deckung des Proteinbedarfs mit der Kombination vegan und glutenfrei.

Proteinbedarf decken – vegan und glutenfrei

Nachstehender Plan versorgt mit etwa 70 Gramm Protein pro Tag. Je nach Protein- bzw. Energiebedarf wird dieser Basis-Plan noch ergänzt und die Lebensmittelmengen werden erhöht.

Wie schon weiter oben erklärt, wird auch dieser Plan natürlich mit Gemüse, Früchten, Salaten, Sprossen etc. erweitert.

Wird zusätzlich ein Proteinshake aus Reis- oder Hanf- oder Erbsenprotein getrunken wird, dann erhöht sich die Proteinmenge noch weiter (um 10 - 16 Gramm).

Mit dieser Proteinmenge kann der Proteinbedarf einer Person, die bis zu 78 Kilogramm wiegt, gedeckt werden - und zwar vegan und glutenfrei. Sie nimmt dann 0,9 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht zu sich. Eine Person, die bis zu 88 Kilogramm wiegt, erhält mit diesem Plan 0,8 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht.

Die Proteinmengen pro Kilogramm Körpergewicht beziehen sich auf das Normalgewicht. Hätte man Übergewicht, dann wird der Proteinbedarf mit dem wünschenswerten Normalgewicht berechnet.

Falls Sie sich partout nicht vorstellen können, wie Sie aus Quinoa und Erdnussmus ein schmackhaftes Frühstück zaubern sollten, dann kommen hier einige köstliche Vorschläge (für zwei Portionen):

Frühstück	Protein
1 Tasse Quinoa gekocht (185 g)	8.0 g
2 EL Erdnussmus	8.0 g
Snack	
30 g Mandeln	6.0 g
Mittag	
2 Maistortillas	2.0 g
1 Tasse Pintobohnen gekocht (135 g)	12.0 g
Abend	
200 g Vollkornreis gekocht	6.0 g
Gemüsepfanne aus:	
160 g Brokkoli	4.5 g
150 g Tofu und	19.0 g
30 g Cashewkernen	5.0 g
Gesamtprotein	70.5 g

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

Proteinreiches Quinoa-Frühstück – vegan und glutenfrei

2 Tassen Hafer- oder Reismilch im Topf erwärmen, 1 Tasse rohe Quinoa und etwas (Messerspitze) Meersalz dazugeben und bei mittlerer Temperatur köcheln lassen, solange bis die Quinoa die Milch aufgenommen hat (ca. 15 Minuten). Topf vom Herd nehmen und das Erdnussmus darunter rühren.

Weitere Zutaten ganz nach Wunsch dazu geben, z. B. Vanille, geriebene Zitronenschale, Zimt und etwas Honig oder ein anderes gesundes Süßungsmittel nach Wahl.

Verwendet man Reismilch von Natumi, ist kein Süßungsmittel erforderlich, da die Milch eine wunderbare natürliche Süße aufweist.

Jetzt kann man Früchte unterheben, z. B. Beeren, klein geschnittene Ananas, geriebene Äpfel etc.

Statt Hafer- oder Reismilch kann man auch Kokosmilch (1 : 1 mit Wasser vermischt) verwenden. In diesem Fall streut man über die gekochte Quinoa Kokosraspeln.

Auch Trockenfrüchte können mitgekocht oder anschliessend dazu gegeben werden, was ebenfalls dazu führt, dass man kein Süßungsmittel benötigt.

Das Quinoa-Frühstück kann von allen, die nicht gerne in aller Früh frühstücken, auch eingepackt und erst am späten Vormittag im Büro gegessen werden.

Proteinbedarf mit veganen Proteinen decken – kein Problem

Bei einer hundertprozentigen veganen Ernährung sollte man sich also in jedem Fall Gedanken über die passende Vitamin-B12-Versorgung machen, über die Deckung des Proteinbedarfs aber muss man sich nicht den Kopf zerbrechen. Mit einer gesunden veganen Ernährung kann der Proteinbedarf völlig problemlos und ohne grossen Aufwand gedeckt werden.

Wir empfehlen dazu, einfach die folgenden Lebensmittel, die reichlich vegane Proteine liefern, abwechselnd bzw. kombiniert (über den Tag oder die Woche verteilt) in den Speiseplan einzubauen, damit Sie mit allen Aminosäuren versorgt sind.

Vermutlich werden Sie das sowieso schon tun – ein gutes Zeichen dafür, dass Sie nicht proteinmangelgefährdet sind:

- Vollkorngetreide
- Pseudogetreide
- Hülsenfrüchte
- Ölsaaten
- Nüsse
- Gemüse insbesondere Blattgemüse und Wildpflanzen
- Pflanzliche Proteinpulver

Die besten veganen Proteinquellen – Die Liste

Konkrete Proteinwerte einzelner besonders idealer rein pflanzlicher Proteinquellen finden Sie in unserer Liste mit den besten veganen Proteinquellen. Mit Hilfe dieser Liste können Sie sehr leicht beurteilen, wie viel Sie von welchem proteinreichen Lebensmittel essen sollten, um Ihren Proteinbedarf auf abwechslungsreiche Weise zu decken.

Quellen

- Clarys P, Mullie P et al., Comparison of Nutritional Quality of the Vegan, Vegetarian, Semi-Vegetarian, Pesco-Vegetarian and Omnivorous Diet, *Nutrients*, Mrz 2014, (Vergleich der Nährstoffqualität der veganen, vegetarischen, semi-vegetarischen, pesco-vegetarischen und omnivoren Ernährung)
- Tuso P], Ismail MH et al., Nutritional Update for Physicians: Plant-Based Diets, 2013, *The Permanente Journal*, (Ernährungsupdate für Ärzte: Ernährungsweisen auf pflanzlicher Basis)
- Trumbo P et al, Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein and amino acids., *Journal of the American Dietetic Association*, 2002 Nov;102(11):1621-30, (Diätische Referenzeinnahmen für Energie, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Fett, Fettsäuren, Cholesterin, Protein und Aminosäuren)
- Rodriguez NR et al, Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance., *Journal of the American Dietetic Association*, 2009 Mar;109(3):509-27, (Positionierung der American Dietetic Association, Dietitians of Canada und des American College of Sports Medicine: Ernährung und athletische Leistung)
- Mangels R, Messina V, Messina M., *The Dietitians Guide to Vegetarian Diets*, 3rd ed. Sudbury, MA: Jones and Bartlett Learning, 2011., (Der Ernährungsberater zu vegetarischen Ernährungen)
- Sellmeyer DE, et al., A high ratio of dietary animal to vegetable protein increases the rate of bone loss and the risk of fracture in postmenopausal women., *Study of Osteoporotic Fractures Research Group, The American Journal of Clinical Nutrition*, 2001;73:118-22., (Ein hohes Verhältnis von tierischer Nahrung zu pflanzlichen Proteinen erhöht die Rate von Knochenschwund und das Risiko von Knochenbrüchen bei postmenopausalen Frauen. Studie der Osteoporotic Fractures Research Group.)
- Knight EL, et al., The impact of protein intake on renal function decline in women with normal renal function or mild insufficiency., *Annals of Internal Medicine*, 2003;138:460-7, (Der Einfluss der Proteinaufnahme auf einen Rückgang der Nierenfunktion bei Frauen mit normaler Nierenfunktion oder milder Insuffizienz.)
- Lappe FM., *Diet for a Small Planet*. New York: Ballantine Books, 1971., (Ernährung für einen kleinen Planeten)
- Lappe FM., *Diet for a Small Planet*, 10th anniversary edition. New York: Ballantine Books, 1982., (Ernährung für einen kleinen Planeten)
- Young VR, Pellett PL., Plant proteins in relation to human protein and amino acid nutrition. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 1994;59:1203S-1212S., (Pflanzenproteine in Relation zur menschlichen Protein- und Aminosäureernährung)
- Craig W], Mangels AR., Position of The American Dietetic Association: Vegetarian Diets., *Journal of the American Dietetic Association*, 2009 Jul;109(7):1266-82, (Position der American Dietetic Association: Vegetarische Ernährung)
- Young VR et al., Plant proteins in relation to human protein and amino acid nutrition. *Am J Clin Nutr.*, Mai 1994, (Pflanzenproteine im Vergleich zu menschlichem Protein und der

Versorgung mit Aminosäuren)

- Millward DJ, The nutritional value of plant-based diets in relation to human amino acid and protein requirements. Mai 1999, Proc Nutr Soc.
- USDA Nutrient Database for Standard Reference
- Nährwertrechner
- FDDB Lebensmitteldatenbank
- SELFnutritionData

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.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/proteinbedarf-vegan-decken.html>