



## VEGANE NÄHRSTOFFÜBERSICHT FÜR DEINE SCHWANGERSCHAFT

Nährstoff	Wichtig für...	Tägliche Zufuhrempfehlungen der DGE	In folgenden Lebensmitteln enthalten...
Vitamin B12	die Blutbildung und den Zellteilungsprozess	4,5 mcg/Tag	in pflanzlichen Lebensmitteln unzureichend enthalten, daher ist ein Nahrungsergänzungsmittel (NEM) <u>zwingend erforderlich</u> ; <u>optional</u> Zahnpasta, die mit B12 angereichert wurde
Jod	die Schilddrüse	200-230 mcg/Tag	Nori-Algen, Kombu (Laminaria japonica, Wakame (Undaria pinnatifida), jodiertes Speisesalz, Spirulina (Pulver), NEM
Eisen	die Blutbildung und die Immunabwehr	30 mg/Tag	Kürbiskerne, Linsen, Hanfsamen, Hirse, grünes Gemüse, Vollkorngetreide, Quinoa, Tofu, getrocknete Aprikosen, Amaranth, Kichererbsen, Sojabohnen, Kidneybohnen, Feldsalat, Grünkohl
Zink	den Stoffwechsel, Zellwachstum und Wundheilung	1. Trimester: 7 - 11 mg/Tag 2. Trimester: 9 - 13 mg/Tag	Spirulina (Pulver), Sesam, Hefeflocken, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Haferflocken, Vollkornprodukte, Hirse, Hülsenfrüchte, Paranüsse, Pekannüsse
Omega-3-Fettsäuren	das Gehirn und Nervenzellen; Risikoreduktion in Bezug auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen	0,5 % der Gesamtkalorien an ALA (Alpha-Linolensäure)  250-500 mg EPA & DHA/Tag	Leinsamen, Hanfsamen, Walnüsse, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl (enthalten ALA → Vorstufe)  Sicherste Variante: NEM z.B. Mikroalgenöl mit DHA angereichert oder in Kapselform

*natürlich. gesund. leben.*



Nährstoff	Wichtig für...	Tägliche Zufuhrempfehlungen der DGE	In folgenden Lebensmitteln enthalten...
<b>Protein</b>	die Aminosäurenversorgung (für das Gewebewachstum)	1. Trimester: 0,8 g/kg Körpergewicht 2. Trimester: 0,9 g/kg Körpergewicht 3. Trimester: 1,0 g/kg Körpergewicht	Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, (Pseudo)Getreide wie Quinoa, Nüsse und Samen
<b>Calcium</b>	die Knochen und Zähne	1.000 mg/Tag	Calcium angereichertes Mineralwasser, Pflanzendrinks mit Calcium, Mandeln (ganz oder als Mus), Sojaprodukte, Brokkoli, Feigen, Sesam, Tahin, Spirulina (Pulver)
<b>Vitamin D3</b>	die Knochengesundheit, Calciumaufnahme, Immunsystem	20 mcg/Tag oder 40-60 I.E. pro kg Körpergewicht	im Sommer 15-30 Minuten frische Luft & Sonne tanken (Arme sollten frei von Kleidung sein); im Winter NEM mit Vitamin K2
<b>Selen</b>	den Zellschutz und die Schilddrüse	60 mcg/Tag	Paranüsse (Selengehalt nicht exakt bestimmbar), Linsen, sicherste Variante: NEM
<b>Vitamin B2 (Riboflavin)</b>	den Energie- und Fettstoffwechsel, Krankheitsabwehr	1. Trimester: 1,1 mg/Tag 2. Trimester: 1,3 mg/Tag 3. Trimester: 1,4 mg/Tag	Champignons, Mandeln, Haferflocken, Nüsse, Brokkoli, Austernpilze, Cashewkerne, Kürbiskerne, Vollkornbrot
<b>Magnesium</b>	die Weiterleitung in Nervenreizen, die Muskelkontraktion, enzymatische Reaktionen, die Energiegewinnung und die Knochenmineralisation des Kindes	310 mcg/Tag	Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkornprodukte sowie grünes Gemüse, Banane



Nährstoff	Wichtig für...	Tägliche Zufuhrempfehlungen der DGE	In folgenden Lebensmitteln enthalten...
<b>Folsäure (Folatäquivalent)</b>	die Zellneubildung und für den Verschluss des Neuralrohrs des Fötus in den ersten Schwangerschaftswochen	550 mcg	Grünes Blattgemüse, Folsäure-Präparat gemäß ärztlicher Empfehlung
<b>Cholin</b>	das Wachstum und die Entwicklung des Gehirns des Ungeborenen, Risiko für Neuralrohrdefekte wird gemindert	noch keine offizielle Empfehlung der DGE; Ernährungswissenschaftler:innen empfehlen Cholin als NEM mit 200 mg/Tag	Hülsenfrüchte (vor allem Sojaprodukte), Avocado, Haferflocken, Banane, Orange, Mandeln, Kartoffeln, Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl, Pilze, sicherste Variante: NEM

*natürlich. gesund. leben.*