



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...
Protein	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
Calcium	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)
Vitamin D3	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
Selen	den Zellschutz und die Schilddrüse	60 mcg/Tag	Paranüsse (Selengehalt nicht exakt bestimmbar), Linsen, sicherste Variante: NEM
Vitamin B2 (Riboflavin)	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
Magnesium	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...
Folsäure (Folatäquivalent)	die Zellneubildung und für den Verschluss des Neuralrohrs des Fötus in den ersten Schwangerschaftswochen	550 mcg	Grünes Blattgemüse, Folsäure-Präparat gemäß ärztlicher Empfehlung
Cholin	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.