



VEGANE NÄHRSTOFFÜBERSICHT FÜR DEINE STILLZEIT

Nährstoff	Wichtig für...	Tägliche Zufuhrempfehlungen der DGE	In folgenden Lebensmitteln enthalten...
Vitamin B12	die Blutbildung und den Zellteilungsprozess	5,5 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	260 mcg/Tag	Nori-Algen, Kombu (Laminaria japonica, Wakame (Undaria pinnatifida), jodiertes Speisesalz, Spirulina (Pulver), NEM
Eisen	die Blutbildung und die Immunabwehr	20 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	11 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)	1,2 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	75 mcg/Tag	Paranüsse (Selengehalt nicht exakt bestimmbar), Linsen, sicherste Variante: NEM
Vitamin B2 (Riboflavin)	den Energie- und Fettstoffwechsel, Krankheitsabwehr	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 benötigt.	300 mcg/Tag	Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkornprodukte sowie grünes Gemüse, Banane