

## Nährstoffe



[1]

Eine ausgewogene pflanzliche Ernährung liefert alle Stoffe, die in den verschiedenen Lebensphasen notwendig sind. In den folgenden Rubriken finden Sie detaillierte Informationen zu den wichtigsten Nährstoffen.

[Nährstofftabelle](#) [2]

Tabellarischer Überblick über die bekanntesten Nährstoffe und in welchen veganen Lebensmitteln sie vorkommen.

[Ausgewogene Ernährung](#) [3]

Ist nur eine Ernährung mit Fleisch ausgewogen oder gehört noch mehr dazu um seinen Körper gesund zu halten?

[Eisen](#) [4]

Besonders Vegetarier werden immer wieder vor Eisenmangel gewarnt. Swissveg zeigt, worauf Sie wirklich achten müssen.

[Eiweiss](#) [5]

Die Angst vor einem Eiweissmangel ist gross – aber unbegründet, wie seriöse Wissenschaftler belegen.

[Folsäure](#) [6]

Das Vitamin ist hauptsächlich in pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten.

[Kalzium](#) [7]

Milchprodukte enthalten Kalzium, doch ist die Schlussfolgerung beim Verzicht darauf, dass dem Körper auch Kalzium fehlt?

[Omega-3-Fettsäuren](#) [8]

Sie möchten eigentlich vegetarisch leben, doch nehmen zur Omega-3-Versorgung Fischprodukte zu sich? Keine Sorge – es gibt gute Alternativen.

[Vitamin B12](#) [9]

Im Gegensatz zur üblichen Kost mit vielen tierischen Produkten, gibt es bei der rein pflanzlichen Ernährung nur ein Stoff, auf den mehr geachtet werden muss. Hier finden Sie Infos dazu.

[Jod](#) [10]

Ein Problem bei Vegetariern/Veganern?

Letzte Aktualisierung: 25.06.2018

**Source URL (modified on 25.06.2018 - 15:11):** <https://www.swissveg.ch/naehrstoffe>

**Links**

- [1] <https://www.swissveg.ch/naehrstoffe>
- [2] <http://govegan.ch/sites/govegan.ch/files/bilder/pdf/naehrstofftabelle-web.pdf>
- [3] <https://www.swissveg.ch/node/638>
- [4] <https://www.swissveg.ch/eisen>
- [5] <https://www.swissveg.ch/eiweiss>
- [6] <http://www.swissveg.ch/folsaeure#>
- [7] <http://www.swissveg.ch/node/718>
- [8] <http://www.swissveg.ch/node/719>
- [9] <http://www.vegetarismus.ch/heft/2005-1/b12.htm>
- [10] <https://www.swissveg.ch/Jod>