

## Vitamine und Nährstoffe in der veganen Ernährung

Vitamine die der besonderen Beachtung bedürfen	Wichtigste Funktionen	Vorkommen in Pflanzen
<b>Vitamin A Carotine</b>	Sehen, Zellwachstum, Immunsystem	gelbes, oranges, grünes Obst und Gemüse: Karotten, Kürbis, Süßkartoffeln, Spinat, Löwenzahn, Aprikosen, Mango, Pfirsich
<b>Vitamin B1 Thiamin</b>	Kohlenhydratstoffwechsel, unterstützt die Energieproduktion	Sonnenblumenkerne, Sesam, Paranüsse, Sojabohnen, Vollgetreide
<b>Vitamin B2 Riboflavin</b>	Energiestoffwechsel, Fettsäurestoffwechsel	Hefe, Mandeln, Soja, Pilze, Brokkoli, Spirulina Alge, Linsen, Amaranth, Moringa, Dinkelmehl
<b>Vitamin B3 Niacin</b>	Aufbau von Neurotransmittern im Gehirn, Energiestoffwechsel	Erdnüsse, Pilze, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse
<b>Vitamin B5 Pantothensäure</b>	Stoffwechsel der Hauptnährstoffe (Fette, Kohlenhydrate, Proteine)	in fast allen Pflanzen besonders in Hefe, Hülsenfrüchten, Nüssen
<b>Vitamin B6 Pridoxin</b>	Proteinstoffwechsel, Blut und Immunsystem	Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Bananen
<b>Vitamin B7 / H Biotin</b>	Stoffwechsel der Hauptnährstoffe, gesunde Haut und Nägel	Hefe, Soja, Erdnüsse, Haferflocken, Naturreis
<b>Vitamin B9 Folsäure</b>	Zellteilung, und Zellneubildung, Blutbildung	grüne Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Kohlarten, Vollkorngetreide
<b>Vitamin B12 Cobalmine</b>	Zellbildung, Zellteilung, Bildung der roten Blutkörperchen, Funktion des Nervensystems	Nori- und Chlorella (Algen) Fermentiertes, Wildkräuter, Nährhefe
<b>Vitamin C Ascorbinsäure</b>	Immunabwehr, Schutz der Zellen gegen freie Radikale, Kollagenstoffwechsel, unterstützt die Eisenaufnahme	Sanddornbeeren, Hagebutte, Zitrusfrüchte, Acerolakirsche, Spinat, Paprika, Brokkoli, Petersilie, Grünkohl, schwarze Johannisbeeren
<b>Vitamin D</b>	Stoffwechsel von Kalzium, Knochenstoffwechsel, Schlüsselhormon des Immunsystems	Steinpilze, Eigensynthese durch UV- Bestrahlung der Haut
<b>Vitamin E</b>	Oxidationsschutz = stoppt freie Radikale	pflanzliche Öle, Nüsse
<b>Vitamin K</b>	Blutgerinnung, Aufbau des Knochensystems	grüne Blattgemüse, Kohlsorten, Sauerkraut, Olivenöl, Vollkorngetreide

Nährstoffe die der besonderen Beachtung bedürfen	Wichtigste Funktionen	Vorkommen in Pflanzen
<b>Eisen</b>	Sauerstofftransport im Körper, Energiegewinnung in den Zellen	Amaranth, Hirse, Sesam, Kürbiskerne, Brennnesseln, Hülsenfrüchte, Kombination mit Gewürzen wie Thymian und Kurkuma
<b>Jod</b>	Baustein für die Bildung von Schilddrüsenhormonen, Entwicklung des Körpergewebes während des Wachstums	Kohl, Soja, Süßkartoffel, Nori-Algen, Champignons, Erdnüsse, Spinat, Brokkoli
<b>Kalzium</b>	Blutgerinnung, Aktivierung von Enzymen & Hormonen, stabilisiert den Säure-Basen-Haushalt	Mandeln, Chiasamen, Nüsse, Wildkräuter, dunkelgrüne Gemüse wie Grünkohl, Spinat und Brokkoli
<b>Magnesium</b>	an rund 300 Enzymreaktionen beteiligt, steuert Herz- und Hirnleistung, Muskelaufbau	Kürbiskerne, Amaranth, Quinoa, Sesam, Mohn, Hülsenfrüchte, Mandeln, Kakao, getrocknete Bananen, grünes Gemüse, Wildkräuter
<b>Omega 3 &amp; 6 Fettsäuren</b>	Stärkung des Immunsystems, Hautgesundheit, senken Risiko von Herz- und Kreislauferkrankungen	Leinöl, Hanföl, geschrotene Leinsamen, Walnüsse, Chiasamen
<b>Proteine</b>	Aufbau von Körpergewebe, Herstellung von Enzymen, Botenstoffen und der DNA	Quinoa, Amaranth, Lupine, Hanf, Brennnessel, Vollkorn, Naturreis, Soja, Erbsen, Kichererbsen, Nüsse, Leinsaat
<b>Selen</b>	Zellteilung und Zellwachstum, Schilddrüsenstoffwechsel, Immunsystem	Sesam, Kokosnuss, Kohlrabi, Paranüsse, Biobier, Knoblauch, Hirse, Leinsamen, Steinpilze
<b>Zink</b>	Schlüsselrolle im Zucker-Fett-Eiweißstoffwechsel	Linsen, Vollkorngetreide, Nüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne