



Ernährungstipps zur vegetarischen Ernährung

www.aks.or.at

Grundlagen

Vegetarierinnen und Vegetarier verzichten weitestgehend auf tierische Lebensmittel und ernähren sich ausschließlich, oder vorwiegend, von pflanzlichen Lebensmitteln. Die Beweggründe für eine vegetarische Ernährung können gesundheitliche, ethische, religiöse oder ökologische sein. Man unterscheidet - nach der Auswahl der Lebensmittel - verschiedene Formen des Vegetarismus: lakto-vegetabile Kost, ovo-lakto-vegetabile Kost, vegane Kost.

Die **ovo-lakto-vegetabile** Ernährungsweise umfasst neben pflanzlichen Lebensmitteln, auch Milch, Milchprodukte, Eier und Honig, jedoch kein Fleisch, Fisch oder Meerestiere.

Bei der **lakto-vegetabilen** Kost wird zusätzlich auch auf Eier verzichtet.

Sie möchten eine persönliche Beratung?

Die Diätologinnen der aks gesundheit beraten und begleiten Sie individuell.



Essen.
Trinken.
Gesundheit leben.

Telefonische Terminvereinbarung unter
T 0664 / 802 83 664

MO - DO	08:30 - 11:30 Uhr 15:00 - 16:00 Uhr
FR	08:30 - 11:30 Uhr



www.aks.or.at/aks-angebote/ernaehrungsberatung

Worauf Sie achten können

Eine ausgewogene vegetarische Ernährung basiert auf einer breiten Lebensmittelauswahl: Gemüse, Kräuter, Obst, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Ölsaaten, hochwertige Pflanzenöle, ggf. Milchprodukte und Eier.

- Bei sorgsamer Lebensmittelauswahl können Sie mit einer vegetarischen Ernährungsweise Ihren Energie- und Nährstoffbedarf gut decken.
- Durch eine Kombination von Eiweißquellen tierischer und pflanzlicher Herkunft können Sie ausreichend Eiweiß aufnehmen. Geeignete Kombinationen sind zum Beispiel:
 - Milch und Getreide (Pfannkuchen, Müsli)
 - Getreide und Hülsenfrüchte (Reis-Linsen-Gericht)
 - Milch mit Kartoffeln (Kartoffeln mit Käse oder Topfen)
 - Ei mit Getreide (Pfannkuchen, Nudeln mit Ei)
 - Ei mit Kartoffeln (Bratkartoffeln mit Ei, Kartoffelsalat mit hart gekochtem Ei)
- Achten Sie auf eine ausreichende Zufuhr von Eisen und Omega-3-Fettsäuren.
- Lein-, Raps-, Soja-, Walnussöl, Leinsamen und Walnüsse versorgen Sie mit Alpha-Linolensäure - eine wertvolle Omega-3-Fettsäure, die in geringem Umfang auch zu den anderen wichtigen Omega-3-Fettsäuren (EPA, DHA) umgewandelt werden kann.
- Kombinieren Sie Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Ölsaaten mit Vitamin C reichen Lebensmittel wie Paprika, Brokkoli, Grünkohl, Sprosskohl, Kiwi, Erdbeeren, etc., um die Aufnahme von Eisen zu fördern.
- Nutzen Sie die gesamte Bandbreite an Lebensmitteln: Vollkorn (-produkte), Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Milchprodukte und (falls gewünscht) auch Eier.
- Trinken Sie 1,5 bis 2 Liter pro Tag, am besten Wasser oder andere ungesüßte Getränke wie Tee.

Was können Sie noch Gutes für sich tun?

- Bevorzugen Sie regionale und saisonale Gemüse- und Obstsorten und achten Sie auf eine abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl.
- Meiden Sie stark verarbeitete Lebensmittel mit hohem Salz- und Zuckergehalt wie industriell gefertigte Backwaren und Knabbergebäck.

