

orthomol
veg one

**Nicht Fisch,
nicht Fleisch,
aber ganz
nach meinem
Geschmack.**



VEGAN



Inhalt

04

Fleischlos
glücklich!

05

Nachhaltigkeit als
Lebenseinstellung

08

Ein wachsender
Trend

10

Formen des
Vegetarismus

12

Ausgewogene
Versorgung – trotz
Verzicht

14

Potenziell kritische
Nährstoffe

16

Mikronährstoffe
1-fach ausgleichen

Fleischlos glücklich!

Immer mehr Menschen in Deutschland essen kein Fleisch – oder weniger davon. Tendenz steigend. Das sind gute Nachrichten für den Tier-, Umwelt- und Klimaschutz.

Warum eine vegetarische Ernährung gesundheitliche Vorteile hat, welche Unterschiede es im Bereich vegetarischer Ernährung gibt und worauf Sie bei einer gesunden, vegetarischen oder auch veganen Ernährung besonders achten sollten – dies und mehr erfahren Sie in dieser kleinen Broschüre.

Ihr Orthomol Veg one-Team

Nachhaltigkeit als Lebenseinstellung

Immer mehr Menschen entscheiden sich bewusst für eine vegane oder vegetarische Ernährung. Dabei geht es längst nicht ums Essen allein, die Entscheidung basiert meist auf dem Wunsch, das Leben so gesund und nachhaltig wie möglich zu gestalten. Eine ausgewogene Ernährungsform ohne tierische Produkte führt zu einer deutlich besseren Umweltbilanz, z. B. durch die Reduktion von Weide- und Zuchtflächen oder von Treibhausgasen. Man kann so ein Zeichen setzen im Engagement für einen bewussteren Umgang mit der Natur.



Mehr Regionalität, Erhalt der Biodiversität und der natürlichen Ressourcen, weg von der „Billigmentalität“ um jeden Preis, hin zu einem wertbasierten Lebens- und Konsumstil, in dem es um Qualität und Ethik geht.

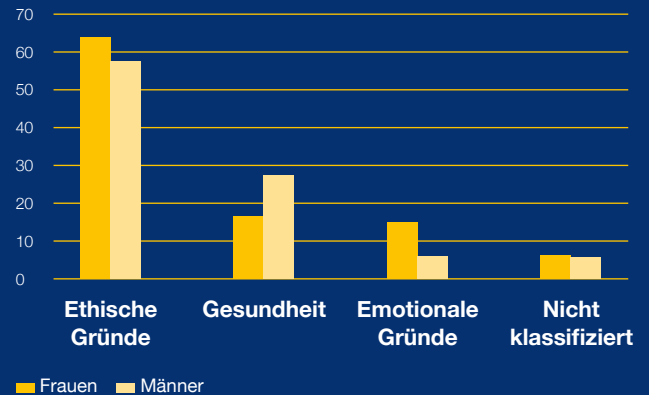
Darüber hinaus profitiert der Einzelne auch von weiteren Vorteilen der veganen oder vegetarischen Ernährung. Denn zur Entscheidung, sich fleischlos zu ernähren, gehört die bewusste Auseinandersetzung mit Nahrungsmitteln. Dadurch wissen Vegetarier und Veganer die Folgen ihres Ernährungsverhaltens besser abzuwägen.

Im Einklang mit den eigenen Idealen entsteht oft ein neues Körper- und Lebensgefühl – mit mehr Umweltbewusstsein. Jeder kann damit seinen Beitrag zum Umweltschutz und zur eigenen Gesundheit leisten. Die positiven Effekte einer vegetarischen Ernährung auf die Lebensqualität wurden bereits in wissenschaftlichen Studien untermauert.



Vegetarisch – warum?¹

Anteil Vegetarier in %



1. Chang-Claude J, Hermann S, Eilber U, Steindorf K (2005): Lifestyle determinants and mortality in German vegetarians and health-conscious persons: results of a 21-year follow-up. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* 14 (4), 963-8

Ein wachsender Trend

Insgesamt hat das gestiegene Bewusstsein für den eigenen Körper, das Interesse am Erhalt der Umwelt sowie die Achtung vor der Tierwelt den Trend zu einem veganen oder vegetarischen Lebensstil über die letzten Jahre und Jahrzehnte massiv gestärkt. Heute ernähren sich in Deutschland rund 7,8 Millionen Menschen vegetarisch und etwa eine Million Menschen vegan.

Vegetarier-Anteil in der Bevölkerung²



1983



2013



Formen des Vegetarismus

Der Begriff „Vegetarier“ kommt vom lateinischen „vegetus“, was so viel wie „körperlich und geistig gesund und munter“ bedeutet. Der neomodische Begriff „Veggies“ wird allgemein für Menschen verwendet, die sich fleischartfrei ernähren. Allerdings gibt es unterschiedliche Arten, sich vegetarisch zu ernähren.

Formen des Vegetarismus

Veganer	Verzicht auf alle tierischen Produkte, inklusive Eier, Milchprodukte
Lacto-Vegetarier	Verzicht auf Fleischprodukte, Fisch und Eier
Ovo-Vegetarier	Verzicht auf Fisch, Fleisch und Milchprodukte
Ovo-Lacto-Vegetarier	Verzicht auf Fleischprodukte und Fisch



Übrigens

Verzichtet man nur auf rotes Fleisch oder isst lediglich Fisch, Meeresfrüchte oder Geflügel, wird man nicht als Vegetarier bezeichnet. Diese Personen werden dann Flexitarier genannt. Sie reduzieren ihren Fleischkonsum bewusst und leben partiell, bzw. zeitweise vegetarisch.

Ausgewogene Versorgung – trotz Verzicht

Bei Veganern und Vegetariern stehen vor allem Obst und Gemüse auf dem Speiseplan. Daher sind sie mit vielen Mikronährstoffen, wie z. B. Vitamin C und E oder Folsäure sowie sekundären Pflanzenstoffen im Allgemeinen besser versorgt als Mischköstler.

Pflanzliche Kost enthält in der Regel mehr komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Bei gleichem Volumen liefert sie meist weniger Energie als Mischkost. Die höhere Ballaststoffzufuhr sorgt zusätzlich für eine länger anhaltende Sättigung. Besonders dem Verzehr von Nüssen wird eine positive Wirkung nachgesagt.



Potenziell kritische Nährstoffe

Dennoch birgt ein völliger Verzicht auf tierische Nahrungsmittel das Risiko einer unzureichenden Zufuhr an bestimmten Mikronährstoffen, die vorwiegend aus tierischen Quellen aufgenommen werden. Studien belegen, dass Vegetarier und vor allem Veganer ein erhöhtes Risiko für einen Eisenmangel haben. Eisen in tierischen Produkten ist besonders gut bioverfügbar. Veganer nehmen über ihre Ernährung jedoch ausschließlich Eisen aus pflanzlichen Produkten auf, das schlechter bioverfügbar ist.

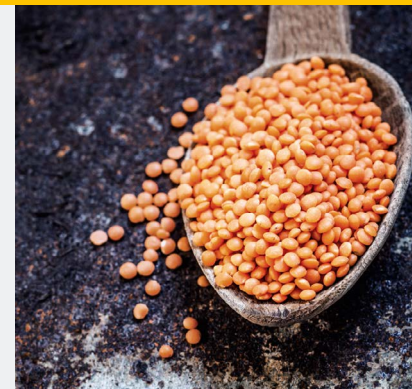
Bei einigen Mikronährstoffen wie Zink und Selen ist die Bioverfügbarkeit aus pflanzlicher Kost deutlich schlechter, da die Aufnahme im Körper durch Substanzen, die in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen (Phytate), gehemmt wird. Die Lebensmittelauswahl und abwechslungsreiche Zusammenstellung sowie die Auseinandersetzung mit möglichen Substituten sind deshalb wichtig.

Nährstoffe, die möglicherweise in nicht ausreichender Menge aufgenommen werden, wie Eisen, Zink, Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D₃, bei veganer Ernährung außerdem Vitamin B₁₂, Vitamin B₂ und Calcium, können entsprechend zugeführt werden.

Nährstoff	Tierische Lebensmittel	Pflanzliche Lebensmittel
Vitamin B ₁₂	Fleisch, Fisch	In pflanzlichen Lebensmitteln nicht ausreichend vorhanden
Omega-3-Fettsäuren	fettreicher Fisch, wie Lachs oder Makrele	Leinsamen, Pflanzenöle, wie Walnussöl und Rapsöl <small>(enthalten α-Linolensäuren, die nur zu einem Bruchteil vom Körper in Omega-3-Fettsäuren umgewandelt werden können)</small>
Eisen	Fleisch, insb. Leber, Fisch, Austern	Hülsenfrüchte, Spinat, Pfifferlinge <small>(enthalten schlechter bioverfügbares Eisen)</small>
Zink	Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte	Vollkorn, Hülsenfrüchte <small>(geringere Bioverfügbarkeit durch Phytate, die die Aufnahme im Körper hemmen)</small>

Interessant

Phytate (Phytinsäure), die in großen Mengen in Nüssen, Vollkornprodukten, Samen und Hülsenfrüchten vorkommen, können die Aufnahme bestimmter Mineralstoffe im Körper wie beispielsweise Zink, Selen, Magnesium und Eisen vermindern oder sogar hemmen.



Mikronährstoffe 1-fach ausgleichen

Wer sich rein pflanzlich ernährt, muss ganz besonders auf einen ausgewogenen Speiseplan achten und die kritischen Mikronährstoffe kennen, um diese entsprechend über alternative Quellen aufzunehmen.

Als spezielle Mikronährstoff-Kombination bietet Orthomol Veg one mit nur 1 Kapsel täglich eine gezielte Nahrungsergänzung für die vegane oder vegetarische Ernährung.



Wichtige Inhaltsstoffe

Nutritive Eigenschaften

Vitamine B₆ und B₁₂

tragen zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel sowie zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Vitamin D₃

trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Vitamine B₂ (Riboflavin), B₆, B₁₂ und Eisen

tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei

Zink

trägt zu einem normalen Kohlenhydrat-Stoffwechsel, Fettsäurestoffwechsel und zu einer normalen Eiweißsynthese bei

Selen und Zink

tragen zur Erhaltung normaler Haare und Nägel bei

Mit Orthomol Veg one. Bereit. Fürs Leben.

Orthomol Veg one ist ein Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung bei einer veganen oder vegetarischen Ernährung.

Als spezielle Mikronährstoff-Kombination bietet Orthomol Veg one mit nur 1 Kapsel täglich eine gezielte Nahrungsergänzung für die vegane oder vegetarische Ernährung.

Die gelatinefreie vegane Weichkapsel enthält neben Eisen, Zink, Selen und den Vitaminen B₂, B₆, B₁₂ auch Omega-3-Fettsäuren aus Algenöl und pflanzliches Vitamin D₃ aus Lichen.



Kapsel



In Ihrer
Apotheke
erhältlich!

Darauf ist Verlass

Die gelatinefreie vegane Weichkapsel von Orthomol Veg one ist frei von Rohstoffen tierischen Ursprungs. Als Hüllenmaterial werden u. a. Maisstärke und Carrageen eingesetzt.

Orthomol Veg one ist zertifiziert durch die European Vegetarian Union. Durch das Label wird garantiert, dass weder im Produkt noch im Herstellungsprozess tierische Bestandteile enthalten sind bzw. verwendet werden.





Copyright Orthomol. Alle Rechte, insbesondere die der Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten. Kein Teil dieser Broschüre darf ohne schriftliche Genehmigung des Urhebers in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder irgendein anderes Verfahren – reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere Datenverarbeitungsmaschinen, verwendete Sprache übertragen oder übersetzt werden.

Weitere Informationen finden
Sie unter www.orthomol.de



Orthomol

pharmazeutische
Vertriebs GmbH

Herzogstraße 30
40764 Langenfeld
Telefon 02173 9059-0
info@orthomol.de
www.orthomol.de

Bei Fragen helfen wir
gerne weiter.

Bereit. Fürs Leben.

