

Show-Notes Podcast „Vegan 2“

Kritische Vitamine bei einer veganen Ernährung

Link zur Internetseite der Verbraucherzentrale zum Thema Diäten:

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/vitamin-b12ergaenzung-fuer-blutbildung-nervenfunktion-und-immunsystem-8243>

<https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/wissen/haetten-sies-gewusst/wie-koennen-sich-veganer-mit-vitamin-d-versorgen-56896>

Link zum Bundeszentrum für Ernährung:

https://www.bzfe.de/fileadmin/resources/import/pdf/eifonline_11_2016_zahncreme_b12_final.pdf

https://www.bzfe.de/fileadmin/resources/import/pdf/eifonline_vitamin_d_unterschaetzter_mikronaehrstoff.pdf

Link zur Deutschen Gesellschaft für Ernährung:

<https://www.dge.de/presse/pm/woher-bekommen-veganer-protein-und-vitamin-b12/>