

Show-Notes Podcast „Vegan 5“

Jod, Zink und Selen wichtige Spurenelemente und kritische Mineralstoffe bei veganer Ernährung

Auswahl an zinkhaltigen pflanzlichen Lebensmittel

Getreide/Getreideprodukte	Zinkgehalt in mg/100g Lebensmittel
Haferflocken	3,6
Mischbrot	1,2
Mais	1,5
Hülsenfrüchte/Gemüse	
Soja	
Linsen	3,6
Kichererbsen	
Nüsse und Ölsaaten	
Erdnüsse	2,8
Paranüsse	3,9
Pekanüsse	
Kürbiskerne	
Leinsamen	
Sesamen	

Auswahl an selenhaltigen pflanzlichen Lebensmittel

Getreide/Getreideprodukte	Selengehalt in µg/100g Lebensmittel
Weizenkleie	100
Naturreis	10
Mais	12
Hülsenfrüchte/Gemüse	
Sojabohnen	45
Linsen	10
Nüsse und Ölsaaten	
Kokosnüsse	400 - 800
Pistazien	130
Paranüsse	100

Informative Links zu Jod, Zink und Selen:

www.verbraucherzentrale-bayern.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/jodversorgung-ist-in-deutschland-wieder-ruecklaeufig-8159

www.ernaehrungs-umschau.de/print-news/15-02-2017-vegane-ernaehrung-algen-oder-tabletten-fuer-die-jodversorgung/

www.bfr.bund.de/de/presseinformation/2020/28/veganismus_vitamin_b12_wird_gut_ergaenzt_jod_ist_t_das_sorgenkind-253978.htmlwww.verbraucherzentrale.de/vegetarische-und-vegane-ernaehrung-infos-tipps-und-rezepte-66358

www.verbraucherzentrale-bayern.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/mehr-zink-bei-erkaeltungen-13390

www.verbraucherzentrale-bayern.de/wissen/haetten-sies-gewusst/wie-laesst-sich-der-bedarf-an-zink-decken-71345

www.verbraucherzentrale-bayern.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/selen-ein-guter-schutz-fuer-unseren-koerper-17732

www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/vegetarisch-und-vegan-einfach-so-was-ist-zu-beachten-67601

www.ugb.de/ernaehrungsplan-praevention/zink-multitalent/

Link zur Internetseite der Verbraucherzentrale zum Thema vegan:

<https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/vegetarisch-und-vegan-einfach-so-was-ist-zu-beachten-67601>

<https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/vegan-essen-und-trinken-so-gelingt-es-rein-pflanzlich-68149>

<https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/fleisch-nein-danke-so-gelingt-vegetarisch-essen-und-trinken-67513>

Link zur Seite von Lebensmittel Klarheit:

<https://www.lebensmittelklarheit.de/informationen/vegane-und-vegetarische-lebensmittel-leitsaetze-fuer-fleischersatz-produkte>

Link zum Bundeszentrum für Ernährung:

<https://www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2020/oktober/vegane-ernaehrung/>

Link zur Deutschen Gesellschaft für Ernährung:

<https://www.dge.de/nachrichten/detail/vegan-essen/>