



# Mikronährstoffe bei pflanzenbasierter Ernährung

Tut gut.



Burgerstein Vitamine



# INHALT

Mikronährstoffversorgung bei pflanzenbasierter Ernährung	<b>4</b>
Wie sieht die Mikronährstoffversorgung in der pflanzenbasierten Ernährung aus?	<b>5</b>
Gibt es einen Unterschied in der Mikronährstoffversorgung zwischen der vegetarischen und veganen Ernährung?	<b>5</b>
Übersicht der kritischen Mikronährstoffe in der pflanzenbasierten Ernährung	<b>6</b>
Rezepte	<b>10</b>
Burgerstein Eisen vegan	<b>14</b>
Burgerstein Vitamin B12 Boost	<b>14</b>
Burgerstein Vitamin D3 800 I.E.	<b>15</b>
Burgerstein Omega-3 vegan	<b>15</b>
Burgerstein Multivitamin-Mineral CELA	<b>16</b>
Tipps für den Alltag	<b>16</b>
Fallbeispiel Sport	<b>17</b>
Fallbeispiel Lernen	<b>18</b>
Fallbeispiel Schwangerschaft	<b>19</b>

# Mikronährstoffversorgung bei pflanzenbasierter Ernährung

Pflanzenbasierte Ernährungsweisen haben im letzten Jahrzehnt stark an Popularität gewonnen. Ein erhöhter Anteil einer möglichst breiten Auswahl an pflanzlichen Lebensmitteln in der Ernährung ist generell erstrebenswert; unsere klassische westliche Ernährung enthält durchschnittlich zu wenig pflanzliche Lebensmittel.

Während bei einer vegetarischen Ernährung auf Fleisch und Fisch verzichtet wird, meiden Veganer:innen den Konsum von allen tierischen Produkten inklusive Eier, Milch und Milchprodukte sowie Honig. Durch den Verzicht auf ganze Lebensmittelgruppen erfordern diese Ernährungsformen eine sorgfältige Planung und Auseinandersetzung mit den konsumierten Lebensmitteln, um sicherzustellen, dass eine ausreichende Zufuhr aller notwendigen Nährstoffe gewährleistet ist. Kritische Nährstoffe, die nicht oder unzureichend über die Ernährung aufgenommen werden können oder bei denen eine knappe Versorgung festgestellt wird, müssen zusätzlich supplementiert werden, um Mängel und deren gesundheitliche Folgen zu vermeiden.



## Wie sieht die Mikronährstoffversorgung in der pflanzenbasierten Ernährung aus?

Eine ausgewogene pflanzenbasierte Ernährung bestehend aus einem hohen Anteil an Gemüse, Früchten, komplexen Kohlenhydraten und Hülsenfrüchten als wichtige Proteinquelle weist eine gute Versorgung mit Folat, Vitamin B1, Vitamin B6, Vitamin C, Kalium und Magnesium sowie Nahrungsfasern und sekundären Pflanzenstoffen auf. Jedoch zeigen Studien, dass Eisen, Vitamin B12, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D, Kalzium, Zink, Jod, Selen und Vitamin B2 kritische Mikronährstoffe in der pflanzenbasierten Ernährung sind. Ebenfalls kritisch kann die Zufuhr von einzelnen essenziellen Aminosäuren sein, welche in pflanzlichen Quellen nur in geringeren Mengen vorkommen (v. a. Lysin und Methionin).

## Gibt es einen Unterschied in der Mikronährstoffversorgung zwischen der vegetarischen und veganen Ernährung?

Bei einer ausgewogenen vegetarischen Ernährung können durch den Verzehr von Milch, Milchprodukten und Eiern die Mikronährstoffe Kalzium, Vitamin B2 und Vitamin B12 auch über die Ernährung aufgenommen werden. Werden diese Lebensmittel nur sporadisch in den Speiseplan integriert, kann eine Supplementierung mit Vitamin B12 und Eisen auch bei einer vegetarischen Ernährung sinnvoll sein.



# Übersicht der kritischen Mikronährstoffe in der pflanzenbasierten Ernährung

## EISEN

Das Spurenelement Eisen ist in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten, jedoch in der weniger gut bioverfügbaren Form von Nicht-Häm-Eisen. Sekundäre Pflanzenstoffe wie Phytate aus Getreide oder Hülsenfrüchten sowie Polyphenole, die beispielsweise in Kaffee oder Schwarztee vorkommen, reduzieren die Eisenaufnahme durch Komplexierung (Bindung) der Eisenmoleküle markant. Das Vorhandensein schon moderater Mengen von Vitamin C fördert die Aufnahme von Nicht-Häm-Eisen.

Häm-Eisen kommt hingegen ausschliesslich in tierischen Lebensmitteln, vor allem in Fleisch, aber auch in Fisch, Meeresfrüchten oder Eiern, vor. Durch einen eigenen Aufnahmemechanismus ist es deutlich besser bioverfügbar.

Eisen hat viele wichtige Funktionen, u. a. ist Eisen für die Bildung von roten Blutkörperchen (Sauerstofftransport!), Gallensäure, den Energiehaushalt sowie für das Immunsystem wichtig.

## VITAMIN B12

Im Rahmen einer rein veganen Ernährung kann Vitamin B12 nicht ausreichend durch Lebensmittel aufgenommen werden, da es fast ausschliesslich in tierischen Lebensmitteln vorkommt. Daher ist eine zusätzliche Einnahme in Form eines Supplements eine notwendige Ergänzung, auch bei einer ausgewogenen veganen Ernährung.

Vitamin B12 hat zentrale Funktionen, u. a. ist Vitamin B12 für die Blutbildung, den Energiestoffwechsel, die Nervenzellen, die Myelinsynthese sowie für den Homocysteinstoffwechsel wichtig.

## OMEGA-3-FETTSÄUREN

Omega-3-Fettsäuren sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die vom Körper nicht ausreichend selbst hergestellt werden können. Sie müssen daher mit der Ernährung aufgenommen werden. Alpha-Linolensäure (ALA), z. B. aus Baumüssen oder Leinöl, kann im Körper in geringem Ausmass in Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) umgewandelt werden. Bei einer pflanzenbasierten Ernährungsweise können die beiden Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA oft nicht ausreichend durch Lebensmittel aufgenommen werden, eine zusätzliche Supplementierung macht Sinn.

Als Bestandteil der Nervenzellen sind Omega-3-Fettsäuren (DHA) zum Beispiel für die Entwicklung und Funktion des Gehirns wichtig. EPA trägt zu einer normalen Herzfunktion, DHA bei Erwachsenen zur Erhaltung einer normalen Sehkraft bei.



## VITAMIN D

Vitamin D kann von einem gesunden Organismus aus seinen Vorstufen in der Haut mit Hilfe von Sonnenlicht gebildet werden. Für diese Umwandlung ist die Sonne in unseren Breiten-graden jedoch nur in den Sommermonaten stark genug und eine ungeschützte Sonnenexposition erhöht das Hautkrebsrisiko. Daher ist eine adäquate Supplementierung, unabhängig von der Ernährungsweise, abhängig vom Vitamin-D3-Spiegel und vor allem in den Wintermonaten für die breite Bevölkerung sinnvoll.

Vitamin D hat vielseitige Funktionen, u. a. ist Vitamin D für den Kalziumstoffwechsel, die Knochenmineralisierung, die Muskeln und das Immunsystem wichtig.

## KALZIUM

Für eine ausreichende Kalziumzufuhr bei einer pflanzenbasierten Ernährung sollte regelmäßig grünes Gemüse, angereicherte Pflanzendrinks oder Mineralwasser konsumiert werden. Das in pflanzlichen Lebensmitteln enthaltene Kalzium ist für den Körper weniger gut verfügbar, weil die ebenfalls darin enthaltenen Oxalsäuren (Nüsse, Spinat) und Phytate (Getreide, Hülsenfrüchte) die Aufnahme im Darm reduzieren.

Im Körper ist Kalzium u. a. für die Stabilität von Knochen und Zähnen, die Reizübertragung im Nervensystem, die Muskelkontraktion und die Blutgerinnung von zentraler Bedeutung.



## **ZINK**

In der pflanzenbasierten Ernährung hemmen Phytate und Nahrungsfasern, z. B. aus Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten, die Aufnahme von Zink im Darm. Deshalb sollten zinkreiche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Haferflocken oder Kürbiskerne vermehrt konsumiert werden. Durch Einweichen, Keimen oder Fermentieren von Samen und Körnern kann der Anteil an Phytaten reduziert und dadurch die Zinkaufnahme aus diesen Lebensmitteln verbessert werden.

Zink hat im Körper vielfältige Aufgaben. Es ist u. a. Bestandteil von zahlreichen Enzymen und für eine gesunde Haut, Haare, Nägel, das Immunsystem und den Insulinstoffwechsel wichtig.

## **JOD**

Die pflanzenbasierte Ernährung liefert infolge jodarmer Böden im Alpenraum nicht genügend Jod, um den Bedarf zu decken. Aus diesem Grund wird Speisesalz in der Schweiz mit dem lebensnotwendigen Spurenelement Jod angereichert.

Jod ist ein zentraler Bestandteil der Schilddrüsenhormone, welche u. a. für die Regulation des Stoffwechsels, der Körpertemperatur und für das Nervensystem wichtig sind. Eine äusserst wichtige Funktion haben die Schilddrüsenhormone bei der embryonalen und kleinkindlichen Hirnentwicklung.

## **SELEN**

Der Selengehalt vieler Lebensmittel ist vom Gehalt in den Böden abhängig, die in der Schweiz selenarm sind.

Selen ist u. a. für das Immunsystem, einen Bestandteil von antioxidativen Systemen und eine normale Schilddrüsenfunktion wichtig. Zudem unterstützt Selen die Spermienbildung und trägt zum Erhalt von gesunden Haaren und Nägeln bei.

## **VITAMIN B2 (RIBOFLAVIN)**

Bei einer guten Mahlzeitenplanung und geeigneter Lebensmittelauswahl mit Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Nüssen, Samen und Pilzen kann der Vitamin-B2-Bedarf über eine pflanzenbasierte Ernährung gedeckt werden. Da Vitamin B2 wasserlöslich ist, sollte das Kochwasser möglichst weiterverwendet und die Lebensmittel in möglichst wenig Wasser gegart werden.

Vitamin B2 ist u. a. für die Energiegewinnung aus Fetten, Kohlenhydraten und Proteinen notwendig, an der Bildung von roten Blutkörperchen beteiligt und ein Radikalfänger.

# Rezepte

Eine pflanzenbasierte Ernährung erfordert durch den Verzicht auf ganze Lebensmittelgruppen eine sorgfältige Planung und Auseinandersetzung mit den konsumierten Lebensmitteln, um sicherzustellen, dass möglichst alle notwendigen Nährstoffe aufgenommen werden. Sie sollte daher auf einer vielfältigen und abwechslungsreichen Auswahl an Gemüse, Früchten, Vollkorngetreideprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen, Kernen und Pflanzenölen beruhen. Zudem spielen wie bei allen Ernährungsformen die Qualität der konsumierten Fette (Anteil ungehärteter Fette, ungesättigter Fettsäuren), der Gehalt an Energie, Zucker und Salz sowie eine nährstoffschonende Zubereitung des Essens eine Rolle. Nährstoffe, die trotzdem nicht oder unzureichend über die Ernährung aufgenommen werden können, müssen supplementiert werden, um den Nährstoffbedarf zu decken.

## Energyballs mit Karotten und Sesam

---

### Zutaten:

- 40 g gemahlene Mandeln
- 10 g Haferflocken
- 1 kleine Karotte
- 5 getrocknete Aprikosen
- 5 Datteln
- 1 TL Tahin (Sesammus)
- Abrieb einer halben Zitrone
- 1 Prise Salz
- 2 EL Sesamsamen

### Zubereitung:

Die Datteln entsteinen und zusammen mit den Aprikosen klein schneiden. Die Karotte schälen und raspeln. Die klein geschnittenen Datteln, Aprikosen, geraspelte Karotte, gemahlene Mandeln, Haferflocken, Tahin, Abrieb der Zitrone und Salz in den Mixer geben und mixen bis eine zusammenklebende Masse entsteht. Aus der Masse Kugeln formen, in Sesam wenden und fertig ist der Snack. Am besten im Kühlschrank aufbewahren, so werden die Kugeln schön fest.

**Tipp:** Sesam ist kalziumreich. Ein Mineralstoff, der in der pflanzenbasierten Ernährung kritisch ist.



## Sandwich Banh Mi Style

---

### Zutaten:

1 Baguettebrötchen  
100 g Räuchertofu  
Sojasauce  
1 kleine Karotte  
Vegane Mayonnaise  
etwas Koriander  
2 EL Weissweinessig  
1 TL Sesamöl  
1 TL Ahornsirup  
Etwas Salz

### Zubereitung:

Karotte schälen und mit dem Sparschäler in dünne Streifen schälen. In einer Schüssel Weissweinessig, Ahornsirup, Sesamöl und Salz verrühren. Die Karottenstreifen in die Sauce geben, vermischen und zur Seite stellen. Den Tofu in Tranchen schneiden, mit Sojasauce marinieren und in einer Bratpfanne anbraten. Das Baguettebrötchen seitlich aufschneiden und mit der veganen Mayonnaise bestreichen. Anschliessend mit dem angebratenen Tofu und den marinierten Karotten belegen. Mit Korianderblättern garnieren und geniessen.

**Tipp:** Tofu wird aus Sojabohnen hergestellt. Diese enthalten mehr Protein als andere Hülsenfrüchte und sind gleichzeitig reich an essenziellen Aminosäuren wie Lysin und Methionin.

## Lust auf mehr?

---



Diese zwei und vier weitere leckere **Rezepte für einen ausgewogenen veganen Tag** finden Sie auf der Website zum Downloaden.





## Burgerstein Eisen vegan

Burgerstein Eisen vegan ist – optimal für eine pflanzenbasierte Ernährungsweise – mit Vitamin B12 ergänzt. Die moderate Dosierung erlaubt eine individuelle, langfristige Anwendung und eignet sich für die Kombination mit einem Multivitamin-Präparat. Eine geeignete, flexibel einsetzbare Ergänzung bei einer eisenarmen Ernährung oder erhöhtem Eisenbedarf.

### Wussten Sie, dass ...

... niedrig dosierte Eisenpräparate gut vertragen werden? In einer Studie verbesserte die 2x tägliche Einnahme eines moderat dosierten Eisenpräparates nach 8 Wochen die Ferritin- und Hämoglobinwerte bei jungen Frauen in der Schweiz.

### Eisen in Lebensmitteln

(mg Eisen pro Portion):

Linsen, Quinoa (100 g)	8 mg
Kürbiskerne (30 g)	2,5 mg
Tofu (100 g)	2 mg
Aprikosen, getrocknet (30 g)	1,6 mg

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank

## Burgerstein Vitamin B12 Boost

Burgerstein Vitamin B12 Boost ist hochdosiert (500 µg) und ideal in Zeiten von körperlicher und geistiger hoher Belastung. Für Personen, die sich vegan oder vegetarisch ernähren, ist eine Supplementierung sinnvoll, da Vitamin B12 fast ausschliesslich in tierischen Lebensmitteln vorkommt. Hochdosierte Produkte sollten gezielt und ggf. zyklisch eingesetzt werden.

### Wussten Sie, dass ...

... Vitamin B12 hitzeempfindlich ist? Es können daher erhebliche Mengen bei der Zubereitung von Speisen verloren gehen. Bei einer Zufuhr von 500 µg Vitamin B12 pro Tag kann der Körper nur ca. 6–7 µg Vitamin B12 effektiv aufnehmen. So werden die Speicher aufgefüllt.

### Vitamin B12 in Lebensmitteln

(µg Vitamin B12 pro Portion):

Eier (2 Stk.)	1,2 µg
Vollmilch (200 ml)	0,6 µg
Sojadrink, angereichert (200 ml)	0,5 µg
Emmentaler Käse (30 g)	0,5 µg

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank



## Burgerstein Vitamin D3 800 I.E.

Dank der praktischen Sprayform lassen sich pro Spraystoss 800 IE Vitamin D3 direkt in den Mund sprühen.

Vitamin D kann zwar mit Hilfe von Sonnenlicht über die Haut vom Körper selbst gebildet werden, jedoch erhöht eine ungeschützte Sonneneinstrahlung das Hautkrebsrisiko. Zusätzlich ist die Sonnenintensität sowie die Dauer der Sonneneinstrahlung in den Wintermonaten reduziert und reicht nicht, um ausreichend Vitamin D zu bilden. Unabhängig von der Ernährungsweise, abhängig vom Vitamin-D3-Spiegel und vor allem in den Wintermonaten ist eine Supplementierung für die breite Bevölkerung sinnvoll.

### Wussten Sie, dass ...

... das Vitamin D3 im Burgerstein Vitamin-D3-Spray aus Mikroalgen aus kontrolliertem Anbau gewonnen wird, daher für Veganer:innen geeignet ist und das Vitamin D3 sonst aus natürlichem Wollfett (Schafwolle) gewonnen wird?

### Vitamin D in Lebensmitteln

(µg Vitamin D pro Portion):

Hühnerei (2 Stk.)	3,2 µg
Pfifferlinge, gekocht (100 g)	2,6 µg
Champignon, gekocht (100 g)	2,3 µg

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank

## Burgerstein Omega-3 vegan

Burgerstein Omega-3 vegan enthält EPA und DHA aus umweltschonend kultivierten Algen. Das Produkt eignet sich für alle Personen, die auf Fischöl verzichten möchten, und ist auch für Schwangere und Stillende geeignet.

### Wussten Sie, dass ...

... die empfohlene Zufuhr der beiden langkettigen Omega-3-Fettsäuren gemäss EEK\* 500 mg pro Tag beträgt? Um diese Menge zu erreichen, müssten täglich 40-70 g fettreicher Fisch (Sardine, Hering, Lachs, Mak-ele) oder 175 g Forelle konsumiert werden. Ein Omega-3-Supplement ist daher besonders empfehlenswert, wenn weniger als zweimal wöchentlich fetter Fisch konsumiert oder eine pflanzenbasierte Ernährung bevorzugt wird.

\* Eidgenössische Ernährungskommission

### Omega-3-Fettsäuren in Lebensmitteln

(Gesamtmenge Omega-3-Fettsäuren, g pro 100 g):

Hering	3 g
Thunfisch	2,2 g
Lachs	2,2 g

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank



## Burgerstein Multivitamin-Mineral CELA

Burgerstein Multivitamin-Mineral CELA enthält eine vollständige Basisversorgung für sämtliche Altersgruppen mit allen Vitaminen, Spurenelementen und den Mineralstoffen Kalzium und Magnesium. Das Multivitamin-Präparat bietet eine solide 100%-Abdeckung der wichtigsten Mikronährstoffe. Es enthält gut verwertbare, organische Verbindungen, die vom Körper optimal aufgenommen werden können, sowie natürliches Vitamin E aus Pflanzenölen.

### Wussten Sie, dass ...

... das vegetarische Basispräparat eine optimale Rundumversorgung für jeden Tag liefert? Das enthaltene Vitamin D3 wird aus Wollfett (Schafwolle) gewonnen, alle anderen Inhaltsstoffe sind vegan und für Veganer:innen geeignet.

## Tipps für den Alltag

- Verwenden Sie zum Kochen **jodiertes Speisesalz**.
- Integrieren Sie täglich **kalziumreiche Lebensmittel** in den Speiseplan.
- **Vitamin B12** muss bei einer rein veganen Ernährung durch ein **Nahrungsergänzungsmittel** zugeführt werden.
- Auch bei einer vegetarischen Ernährung kann eine Supplementierung mit Vitamin B12 sinnvoll sein, vor allem wenn wenig Milch und Milchprodukte oder Eier konsumiert werden (Status kontrollieren).
- Auch der **Eisenstatus sollte regelmäßig durch ein Labor überprüft werden**; daraus lassen sich gezielte Supplementierungs-Empfehlungen ableiten.
- Ein langfristig eingenommenes, **moderat dosiertes Eisenpräparat** leistet einen nennenswerten Beitrag zur **Deckung des täglichen Bedarfs**, wenn wenig eisenreiche Lebensmittel konsumiert werden.
- Supplementieren Sie unabhängig von der Ernährungsweise **Vitamin D, besonders während den Wintermonaten**.
- Die ergänzende Einnahme von Supplementen mit den beiden **Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA ist bei pflanzenbasierten Ernährung** sinnvoll.

## FALLBEISPIEL SPORT



Mia, 21, ernährt sich seit zwei Jahren vegan und spielt in einem Volleyballteam. Sie hat in der Woche 2–3 Trainings und am Wochenende meist ein Spiel. In letzter Zeit ist sie vermehrt müde, schwitzt während den Trainings viel und berichtet von einer starken Menstruation. Eine kürzlich durchgeführte Laborkontrolle ergab, dass der Vitamin-B12- und der Eisenstatus am unteren Ende der Referenzwerte sind.

### Mögliche Supplementierungs-Empfehlung:

---

**Burgerstein Sport:** Zur Basissupplementierung entscheidet sich Mia für Burgerstein Sport, ein vegetarisches Multivitaminpräparat, da das darin enthaltene Vitamin D aus dem Wollfett (Schafwolle) gewonnen wird. Für Mia ist dies in Ordnung, da sie sich aus gesundheitlichen Gründen für die vegane Ernährung entschieden hat. Burgerstein Sport ist ein geeignetes Multivitamin-Präparat, um die beim Schwitzen ausgeschiedene Mineralien wieder zuzuführen.

**Burgerstein Eisen vegan:** Um den Eisengehalt von Burgerstein Sport (12 mg) zu ergänzen, denn die tägliche Zufuhrempfehlung für junge Frauen im Alter von Mia beträgt mindestens 16 mg. Infolge der starken Menstruation und durch das starke Schwitzen beim Sport verliert Mia regelmässig Eisen, wodurch sich ihr täglicher Eisenbedarf markant erhöht.

**Burgerstein Vitamin B12 Boost:** während 3–4 Monaten zum Auffüllen des Speichers, ganz nach dem Motto «weniger müde, mehr munter».

## FALLBEISPIEL LERNEN



Finn, 25, steht am Ende seines Studiums. Er verbringt lange Tage mit Lernen in der Bibliothek. Seit kurzer Zeit ernährt er sich vegan, hat sich dazu noch nicht vertieft informiert und nimmt keine Nahrungsergänzungsmittel ein. Er fühlt sich öfters erschöpft und möchte gut auf die Prüfungsphase vorbereitet sein.

### Mögliche Supplementierungs-Empfehlung:

---

**Burgerstein Vitamin B12 Boost:** Im Rahmen einer veganen Ernährung sollte Vitamin B12 supplementiert werden, ideal in Zeiten von geistiger hoher Belastung.

**Burgerstein Omega-3 vegan:** Da der Körper Omega-3-Fettsäuren nicht selbst herstellen kann, müssen diese über die Nahrung zugeführt werden. Da dies bei einer veganen Ernährung nur unzureichend der Fall ist, ist eine Supplementierung sinnvoll. Omega-3-Fettsäuren tragen ausserdem zu einer normalen Gehirnfunktion bei.

**Burgerstein Vitamin D3 800 IE:** Durch die langen Tage in der Bibliothek ist Finn nicht viel an der Sonne. Deshalb eignet sich die zusätzliche Supplementierung mit Vitamin D.

**Burgerstein AminoVital:** Das flexibel einsetzbare Produkt für mehr Energie und geistige Leistung, bestehend aus einer Aminosäure-Mischung, ergänzt mit Taurin, Spurenelementen, Vitaminen und vegan zusammengesetzt.

## FALLBEISPIEL SCHWANGERSCHAFT



Valérie, 33, ist seit 3 Wochen schwanger, wie sie vor wenigen Tagen erfahren hat. Sie ernährt sich seit einigen Jahren vegetarisch und kocht leidenschaftlich gerne. Leider bleibt ihr dazu im Arbeitsalltag meist zu wenig Zeit. Sie ist unsicher, wie sie sich und das ungeborene Kind optimal versorgen kann.

### Mögliche Supplementierungs-Empfehlung:

---

**Burgerstein Schwangerschaft und Stillzeit:** Das komplette Multivitamin- und Mineralstoffpräparat deckt den erhöhten Bedarf der Mutter und unterstützt die gesunde Entwicklung des Kindes. Denn das sich entwickelnde Kind bezieht seine Nährstoffe ausschliesslich von der Mutter. Dadurch erhöhen sich die Zufuhrempfehlungen für diverse Mikronährstoffe um 50–100%, wie beispielsweise für die Folsäure. In einer pflanzenbasierten Ernährung können gewisse Nährstoffe, v. a. bei erhöhtem Bedarf, möglicherweise nicht ausreichend über die Ernährung zugeführt werden; dies kann besonders in der Schwangerschaft und Stillzeit kritisch sein. Dazu gehören Jod, Omega-3-Fettsäuren (DHA und EPA), Kalzium, Eisen und Vitamin D. Der erhöhte Bedarf sollte v. a. durch eine ausgewogene Ernährung, in Kombination mit einer geeigneten Supplementierung der kritischen Nährstoffe, gedeckt werden.

**Burgerstein Eisen vegan:** Da sich der Eisenbedarf während einer Schwangerschaft erhöht, sollte bei einer eisenarmen Ernährung zusätzlich Eisen supplementiert werden, ggf. zusätzlich zu einem geeigneten Multivitamin- und Mineralstoffpräparat.

**Burgerstein Omega-3 vegan:** Die Aufnahme der Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA durch die Mutter unterstützt die Entwicklung von Hirn und Augen beim Fötus sowie beim gestillten Kind. Eine gezielte Supplementierung mit einem geeigneten Präparat ist empfehlenswert, um den erhöhten Bedarf zu decken.



Qualität ist kein Zufall sondern unsere Philosophie.

→ Hier mehr erfahren:



---

Überreicht durch:

Gesundheit braucht Beratung.

---

 **Burgerstein Vitamine**

Antistress AG, Gesellschaft für Gesundheitsschutz, CH-8640 Rapperswil

[www.burgerstein.ch](http://www.burgerstein.ch)



09.23/10'000/Sp/V01