



Oberstufe/Hauswirtschaft

Faktenblatt für Lehrpersonen

swissmilk

Vegetarisch essen



Für Vegetarierinnen und Vegetarier gelten die gleichen Empfehlungen wie bei der gemischten Kost. Um sich bedarfsdeckend und gesundheitsfördernd zu ernähren, sollten Sie ...

- abwechslungsreich essen, das heisst aus allen Stufen der Ernährungspyramide.
- saisonale Lebensmittel verwenden, bevorzugt aus der Region.
- selbst kochen mit möglichst unverarbeiteten Produkten.

Wer auf Fleisch und Fisch verzichtet, sollte diese Lebensmittel durch andere Eiweissquellen wie Eier, Milchprodukte und Hülsenfrüchte ersetzen.



Hinweis

Ausgewogen essen und trinken! Die Ernährungspyramide zeigt, wie es geht. Besuchen Sie uns auf: www.swissmilk.ch > Gesund essen > Ernährung > Ernährungspyramide





Faktenblatt für Lehrpersonen

swissmilk

Vegetarisch essen

Wenn auf Fleisch und Fisch verzichtet wird, kann die Versorgung einiger Nährstoffe kritisch werden. Durch eine gute Lebensmittelauswahl ist eine ausreichende Versorgung aber sichergestellt.

Nährstoff	Lebensmittelbeispiel	Funktion im Körper
Eiweiss (Proteine)	Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte (z.B. Linsen, Bohnen, Kichererbsen), Getreide (z.B. Hafer, Buchweizen, Wildreis, Hirse), Kartoffeln, Nüsse	<ul style="list-style-type: none">– Strukturproteine– Transportproteine– Abwehr- und Schutzmechanismus– Steuerung und Regelung Enzymfunktion
Vitamin B12	Eier, Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none">– Coenzym für Stoffwechselreaktionen
Vitamin D	Pilze, Eier, Butter, Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none">– Kalziumtransport in Darm, Nieren und Knochen– Funktion in Muskelzellen– Beeinflusst Insulinausschüttung– Wachstum und Zelldifferenzierung in der Haut– Wirkung im Immunsystem
Eisen	Eier, Hülsenfrüchte, Sesam, Weizenkeime, Hirseflocken, Nüsse, Vollkornmehl, Spinat, Fenchel, Mangold, Schwarzwurzeln	<ul style="list-style-type: none">– Sauerstofftransport im Blut– Rolle im Immunsystem– Bestandteil von Enzymen
Zink	Roggenkeime, Weizenkeime, Nüsse, Kerne, Haferflocken, Weizenvollkorn, Linsen, Käse, Milchprodukte, Eier	<ul style="list-style-type: none">– Deaktiviert vielerlei Enzyme und Hormone– Speicherung von Insulin– Funktion im Immunsystem
Selen	Eier, Milch, Brot, Gemüse, Kartoffeln, Früchte	<ul style="list-style-type: none">– Wesentlicher Faktor des körpereigenen Schutzsystems– Antioxidans (schützt Zellen vor schädlichen Radikalen)– Zellstoffwechsel– Aktivierung der Schilddrüsenhormone
Omega-3-Fettsäuren	Rapsöl, Leinöl, Baumnüsse	<ul style="list-style-type: none">– Regulation von Entzündungsprozessen– Entwicklung des Gehirns– Normale Funktion von Herz- und Immunsystem