

# Vegan essen: die neue Sportlerdiät?

Sport und Ernährung: Ohne tierische Produkte



## LINKS

Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse und hochwertige Getreideprodukte stehen bei Veganern häufig auf dem Essensplan.

Foto: CMA

Laut Vegetarierbund leben in Deutschland knapp acht Millionen Vegetarier (rund zehn Prozent der Bevölkerung), darunter 900.000 Veganer (1,1 Prozent). Die Hauptmotive, auf tierische Lebensmittel ganz oder teilweise zu verzichten, sind ethisch begründet oder beruhen auf dem Wunsch, gesünder zu essen.

Das Interesse an veganer und vegetarischer Ernährung war bis vor wenigen Jahren eher die Domäne von Läufern. Mittlerweile essen sogar Kraftsportler vegan und verfügen dennoch über eine ausgeprägte Muskulatur. Das Vorurteil des kraftlosen Veganers ist damit schon lange entkräftet.

Vegetarier verzichten auf Lebensmittel, die von toten Tieren stammen, also auf Fleisch, Wurst, Fisch und Meerestiere (Ausnahme die Pescatarier) sowie Gelatine. Die verschiedenen Formen vegetarischer Ernährung sind: Lakto-Ovo-Vegetarier (+ Milch und Eier), Lakto-Vegetarier (+ Milch), Ovo-Vegetarier (+ Eier) und Veganer (keine tierischen Produkte).

Studien zeigen, dass Vegetarier und Veganer, die sich ansonsten ausgewogen ernähren, die Empfehlungen für eine gesunde Ernährung besser umsetzen als die Allgemeinbevölkerung. Dies liegt an dem erhöhten Verzehr an Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Der gesundheitliche Vorteil liegt auf der Hand und zeigt sich durch niedrige Blutfettwerte (Cholesterin, Triglyceride), meist normalen Blutdruck und Normalgewicht. Vegetarier leiden seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ 2 Diabetes, Osteoporose, rheumatischer Arthritis oder anderen degenerativen Erkrankungen.

Für die praktische Umsetzung sollte die vegane Ernährung so aussehen (Hinweis: die Mengenangaben sind nur ungefähre

Empfehlungen, hängen ab vom Trainingsumfang und individuellem Energiebedarf):

- **Gemüse und Salate** als Rohkost, gegart (besser verdaulich!) oder als Smoothie: täglich drei bis vier Hand voll
- **Hülsenfrüchte** wie grüne Erbsen, Kidneybohnen, rote Linsen, Kichererbsen, Sojabohnen: wöchentlich zwei bis drei Portionen
- **Sojaprodukte** in Form von Milch, Joghurt, Tofu (= Sojaquark aus Soja gepresst als Blöcke oder feinem Quark = Seidentofu), Tempeh (= fermentiertes Sojaprodukt), Seitan (Fleischersatz aus Gluten, meist aus Weizen gewonnen)
- **Sprossen und Keimlinge**, zum Beispiel Soja, Mungobohnen, Alfalfasprossen, etc.
- **Obst** – bunt ist gesund: täglich zwei bis drei Hand voll
- **Pilze** (Champignons, Steinpilze) der Saison
- **Hochwertige Getreideprodukte** z. B. Hirse- und Haferflocken, Dinkelbrot, Amarant gepufft, Buchweizenschrot (für Couscous), Quinoa, Vollkornbrot etc.: täglich 2-3 Portionen
- **(Natur-)Reis**, **(Vollkorn-)Nudeln**; **(Süß-)Kartoffeln** (bevorzugt): täglich 1-2 Portionen
- **Nüsse, Kerne, Saaten**: Walnüsse, Mandeln, Cashew-, Kürbis-, Pinienkerne, Sesam (Tahin = Sesammus), Lein-



**Literatur:** „Ernährung im Sport für Vegetarier und Veganer“, Mareike Großhauser, Meyer Verlag



**Nützliche Links:**  
[www.bvegt.de](http://www.bvegt.de)  
[www.brendanbrazier.com](http://www.brendanbrazier.com)  
[www.nomeatathlete.com](http://www.nomeatathlete.com)



Kirsten Brüning,  
Diplom-Oecotrophologin,  
Ernährungsberaterin am Olympiastützpunkt Hessen

samen; Snacks wie Studentenfutter (= Nüsse + Trockenobst): täglich 2-3 Esslöffel

- **Pflanzliche Öle und Fette** wie kalt gepresstes Speiseleinöl, Weizenkeim- oder Olivenöl; DHA-Pflanzenöle (= Öle mit Algen angereichert): täglich 3-4 Esslöffel

Außerdem benötigen Veganer Supplemente, um einem Nährstoffmangel vorzubeugen: mindestens Vitamin B12 und Vitamin D. Empfohlen wird auch, mindestens einmal pro Jahr zum Gesundheits-Check zu gehen.

Ernähren sich Veganer nicht ausgewogen, kann es nämlich zu einem Mangel an Eisen, Zink, Calcium, Jod, Vitamin B12, Vitamin B2 und Omega-3-Fettsäuren kommen. Um diese Nährstoffe ausreichend zu tanken, sollten Veganer Lebensmittel zu sich nehmen, die eine besonders hohe Dichte dieser Nährstoffe aufweisen. Dazu zählen Gemüsesorten wie Brokkoli, Spinat, Kohl, Mangold, Fenchel, Karotten, Paprika, Avocado, Linsen oder Kichererbsen.

Auch in Hirse- und Haferflocken, Amaranth, Quinoa, Braunerhirse, Kartoffeln, Champignons, Nüssen, Kernen oder Mandeln sind viele Nährstoffe enthalten. Auf Sojaprodukte wie Milch und Tofu sollten Veganer genauso zurückgreifen wie auf Beerenobst, Mango, Ananas und Banane. Zudem können Nährstoffe über das Trinken aufgenommen werden. Hier empfiehlt sich mineralstoffreiches Mineralwasser (mindestens 100 mg Magnesium, 150 mg Calcium, 100 mg Natrium und 1.200 mg Hydrogencarbonat pro Liter). Um ausreichend Jod zu sich zu nehmen, können Veganer auf jodiertes Speisesalz zurückgreifen. Auch frische Kräuter bieten sich zum Würzen an. Wichtig: Vitamin B12 müssen Veganer als Präparat ergänzen!

Selbst Menschen, die tierische Produkte zu sich nehmen, leiden ab und zu an einem Nährstoffmangel. Auch für sie ist interessant: Eisenreich sind Hafer, Amaranth, Quinoa, Pfifferlinge, Schwarzwurzeln und Linsen. Calcium steckt in calciumreichem Mineralwasser, Brokkoli, Beerenobst und Mandeln. Vitamin D-haltig sind Pfifferlinge oder Champignons. Ausreichend Eiweiß kann über die Kombination von Erbsen, Bohnen, Linsen, Getreideprodukten, Kartoffeln, Nüssen und Kernen aufgenommen werden.

Besonders für vegan lebende Sportler gilt: Nach dem intensiven Training sind eiweiß- und kohlenhydratreiche Snacks wichtig. In Frage kommen zum Beispiel:

- Eiweißshakes aus Sojamilch/-joghurt bzw. Mandelmilch oder -mus bzw. Hanfprotein mit Beerenobst, Bananen und feinen Haferflocken
- Milchreis (Soja/Kokosmilch) mit Zimt / wenig Ahornsirup + Obst/Mangomus
- Getreide- oder Sportriegel mit Soja- oder Mandelmilch
- Buchweizencrepe + Obstmus
- Trockenobst und Nüsse (Studentenfutter)
- Rote Saftschorlen mit mineralstoffreichem Wasser (1:1)

Bei erhöhtem Energiebedarf – etwa an Wettkampftagen von Sportlern – kann eine erhöhte Ballaststoffzufuhr ein Problem darstellen. Zur besseren Verträglichkeit empfiehlt es sich, auf ballaststoffärmere vegane Lebensmittel mit hoher Energiedichte (Mischbrot, Kekse, Müsliriegel etc.) auszuweichen.

## Rezept des Monats

(Rezepte für 4 Personen)

### Penne mit Spinat-Erdnuss-Sauce

**Zutaten:** 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, ca. 20 g frischer Ingwer, 400 g Penne, Salz, 1 EL Öl, 400 g aufgetauter TK-Blattspinat, 200 ml ungesüßte Kokosmilch, 100 ml Gemüsebrühe, 2 EL Erdnussbutter/Cashewmus, 1 TL Sambal Oelek, 2 EL Limettensaft, 2 EL Erdnusskerne oder Cashewkerne geröstet.

#### Zubereitung:

1. Zwiebel, Knoblauchzehe und Ingwer fein würfeln. Penne in reichlich Salzwasser garen.
2. Öl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer kurz angedünstet lassen, den Spinat ausdrücken und zugeben, kurz andünsten.
3. Kokosmilch und Gemüsebrühe zugeben und aufkochen. Erdnussbutter, Sambal Oelek und Limettensaft zugeben, kurz aufkochen, abschmecken. Nudeln abgießen und mit der Sauce mischen. Auf Pastatellern anrichten und mit gehackten Erdnüssen bestreuen.

### Melonen-Granité

**Zutaten:** 40 g Zucker, 1 kg Wassermelone, 4 EL Zitronensaft, 1 Stiel Estragon, 80 ml Wasser.

#### Zubereitung:

1. Zucker und 100 ml Wasser aufkochen, beiseite stellen und etwas abkühlen lassen. Wassermelone schälen, Kerne entfernen und in grobe Stücke schneiden.
2. Melonenstücke, Zitronensaft und den Läuterzucker in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Estragonblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden, unter das Püree geben, alles in eine flache Auflaufform geben und für ca. 4 Stunden in den Gefrierschrank stellen.
3. Zwischendurch mit einer Gabel durchschaben. Vor dem Servieren nochmals mit einer Gabel auflockern und in gekühlten Gläsern servieren.

Wir wünschen guten Appetit!

*Ihr Isb h-Küchenteam*



**Nährwertangaben pro Person:** circa 660 kcal (1850 kJ), 100 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 14 g Fett, 10 g Ballaststoffe