

## Leitfaden für eine vollwertige pflanzenbetonte Ernährung

Eine vollwertige, pflanzenbetonte Ernährungsweise kann das Immunsystem auf natürliche Weise stärken, Entzündungen im Körper reduzieren und sich positiv auf Cholesterinwerte, das Körpergewicht sowie die Darmgesundheit auswirken. Dadurch wird der Körper optimal dabei unterstützt, sich vor Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes sowie Infekten zu schützen, seine Regenerationsfähigkeit zu verbessern und seine volle körperliche sowie geistige Leistungsfähigkeit zu entfalten. „Vollwertig“ bedeutet in diesem Zusammenhang eine möglichst naturbelassene und vielseitige Ernährung. Ziel ist es, wertvolle Inhaltsstoffe zu bewahren, unerwünschte Zusätze zu vermeiden und mindestens 30 verschiedene Pflanzen über die Woche hinweg in den Speiseplan zu integrieren. Nachfolgend finden Sie eine Orientierungshilfe zur Auswahl geeigneter Lebensmittel.

### **Was ist besonders empfehlenswert? (täglich bzw. mehrmals tägl.)**

- Möglichst wenig verarbeitete pflanzliche Lebensmittel, vor allem
  - Gemüse (große Farbvielfalt, besonders dunkle und kräftige Farben, Kreuzblütler!!)
    - einen Teil davon roh (Salat, Smoothie, Gemüsesticks)
  - Obst (vor allem Beeren)
  - Vollkorngetreide (Haferflocken, Quinoa, Körnerbrot, Naturreis, Vollkornnudeln)
  - Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen, etc.)
    - auch Hummus, Tofu, etc.
  - Nüsse und Samen (vor allem Walnüsse, geschrotete Leinsamen)
  - Kräuter und Gewürze (viele und reichlich)
  - Zwiebeln und Knoblauch (so viel ihr Umfeld verkraftet)
  - Ingwer, Kurkuma
- Wasser, Tee, grüne Smoothies (selbstgemacht)

### **Was ist in Maßen empfehlenswert?**

- Fruchtsäfte, Trockenfrüchte
- Pflanzliche Milch- und Joghurtalternativen (ungesüßt)

### **Was ist möglichst zu meiden?**

- Hochverarbeitete Lebensmittel wie Mehlspeisen, Gebäck, Süßigkeiten
- Zucker, Fett (Öl) → Vorsicht bei Fertiggerichten
- Alkohol
- Lebensmittel tierischen Ursprungs, wie Fleisch, Fisch, Milch, Käse, Eier, Wurst, Butter, Joghurt
  - Nahrungsmittel, die diese enthalten (z. B. die meisten Kuchen, Süßigkeiten, viele Soßen)

|                 |                         |                                                                                                                                                                             |                                                                                     |
|-----------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Nährstoffdichte | unlimitiert             | grünes Blattgemüse und Kreuzblütler<br>jegliches rohe Gemüse<br>nicht-stärkehaltiges Gemüse<br>frische Früchte (vor allem Beeren)<br>Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen) |  |
|                 | limitiert - täglich     | gekochtes stärkehaltiges Gemüse<br>Vollkorn<br>rohe Nüsse und Samen                                                                                                         |  |
|                 | limitiert - wöchentlich | Fisch<br>fettfreie Milchprodukte<br>Wild & Geflügel<br>Eier                                                                                                                 |  |
|                 | möglichst selten        | rotes Fleisch, verarbeitetes Fleisch<br>Mehl- und Teigwaren<br>Vollfett-Milchprodukte<br>Öl, Zucker, Süßstoffe                                                              |  |

## Nahrungsergänzungsmittel

Trotz einer gut geplanten Ernährung kann es bei einigen Nährstoffen und Vitaminen zu Mängeln kommen, z. B. durch Resorptionsprobleme, erhöhten Bedarf (z. B. durch Stress oder saisonale Faktoren) oder das Meiden bestimmter Lebensmittel. In solchen Fällen kann die gezielte Supplementierung sinnvoll sein. Nahrungsergänzungsmittel bieten manchmal auch Vorteile gegenüber natürlichen Quellen, etwa bei DHA/EPA aus Algenöl statt Fisch, der mit Schwermetallen oder Mikroplastik belastet sein kann. Lassen Sie im Zweifel folgende Nährstoffe überprüfen und ergänzen Sie sie bei Bedarf:

- Vitamin D, besonders in der dunklen Jahreshälfte
- Vitamin B12, vor allem bei überwiegend pflanzlicher Ernährung oder Alter > 65 Jahre
- Omega-3-Fettsäuren (DHA und EPA), vorzugsweise aus Algen
- Jod, etwa die Hälfte der deutschen Bevölkerung ist unterversorgt

## Literaturempfehlungen / Informationsquellen

- Bücher: „How Not To Die“, „How Not To Age“ + die jeweiligen Kochbücher, Dr. Greger  
„The China Study“, Dres Campbell; „The Proof Is In The Plants“, Simon Hill
- Filme: „Gabel statt Skalpell“, „The Game Changers“
- Links: [www.nutritionfacts.org](http://www.nutritionfacts.org), <https://ifpe-giessen.de/>,  
<https://eatforum.org/eat-lancet-commission/>, [www.pcrm.org](http://www.pcrm.org),  
<https://stanfordnutrition.my.canva.site/poweredbyplants>, [www.proveg.com/de](http://www.proveg.com/de)