

VEGETARISCH ODER VEGAN – ABER RICHTIG!

Der Portionsrechner

Dieser Portionsrechner ist als Ergänzung zu unserer vegetarisch-vegane Ernährungspyramide und zu unseren Mengen- bzw. Portionsempfehlungen für die einzelnen Pyramidenstufen gedacht. Sie können sich damit auf einfache Art und Weise ein gutes Bild davon machen, ob Sie die einzelnen Bausteine der Ernährungspyramide in unserem Konzept sinnvoll umgesetzt haben (siehe Buch Seite 170 ff.).

Tragen Sie in der Tabelle über einen Zeitraum von bis zu sieben Tagen in den Spalten für die einzelnen Bausteine unserer Pyramide Ihre persönlichen Portionen als Striche oder Zahlen ein. Unter Beschreibung können Sie zusätzlich das genutzte Lebensmittel eintragen.

Die jeweiligen Mengen können Sie am Ende des jeweiligen Tages unter „Tagessumme“ zusammenzählen. Wenn Sie den Rechner eine ganze Woche lang ausfüllen, können Sie am Ende der Woche die Gesamtzahl aller Tagesportionen in der Spalte „Wochensumme“ eintragen und mit der dort empfohlenen Wochensumme vergleichen. Falls Sie merken, dass Sie unsere Empfehlungen für die Tages- oder Wochensummen nicht erreichen, könnten Sie schon im Laufe der Woche oder ab der folgenden Woche nachbessern (siehe Buch Seite 180 f.).

Empfohlene Tagesportionen	Baustein 1		Baustein 2		Baustein 3		Baustein 4		Baustein 5		Baustein 6		Baustein 7	
	Getränke (z. B. Wasser, Tee, Säfte, Smoothies) <i>ca. 6–8 Portionen (je 250 ml, entspricht ca. 1 Glas oder 2 kleinen Tassen)</i>		Gemüse, Salate, Obst, Pilze <i>5–7 Portionen (mind. 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst) (je 1 Handvoll großstückig bzw. 2 Handvoll kleinstückig)</i>		Vollkornprodukte (z. B. Brot, Müsli), Beilagen (gekocht, z. B. Teigwaren, Kartoffeln, Reis) <i>4–5 Portionen (je 1 Handfläche/Handvoll Brot bzw. 2 Handvoll Beilagen, Müsli)</i>		Hülsenfrüchte (gekocht), Sojaprodukte (Tofu, Tempeh bis 1 Portion täglich) <i>1–2 Portionen (1 Handvoll Hülsenfrüchte bzw. 1 Handteller/Handvoll Sojaprodukte)</i>		Öle, Fette <i>3–4 Portionen (je 1 Esslöffel)</i> Nüsse, Samen <i>1–2 Portionen (je 1 Handvoll)</i>		Milch, Milchprodukte <i>2–3 Portionen, davon bis ½ Portion Käse (1 Portion Milch/Joghurt entspricht 125 g; ½ Portion aus Käse entspricht 2 Scheiben Hartkäse oder 2 Esslöffel Frischkäse, Quark)</i> Eier <i>1–2/Woche</i>		Süßigkeiten, Snacks <i>max. 1 Portion (ca. ½–1 Handvoll)</i> Alkohol <i>(mind. 2 alkoholfreie Tage) max. 1 Standardglas (Frauen), max. 2 Standardgläser (Männer), siehe Buch Seite 177 und 179</i>	
Montag	Beschreibung	Port.	Beschreibung	Port.	Beschreibung	Port.	Beschreibung	Port.	Fette/Öle Port.	Nüsse Port.	Milchprodukte Port.	Eier	Süßes Port.	Alkohol Glas
Datum:														
Tagessumme														
Dienstag	Beschreibung	Port.	Beschreibung	Port.	Beschreibung	Port.	Beschreibung	Port.	Fette/Öle Port.	Nüsse Port.	Milchprodukte Port.	Eier	Süßes Port.	Alkohol Glas
Datum:														
Tagessumme														

Empfohlene Tagesportionen	Baustein 1		Baustein 2		Baustein 3		Baustein 4		Baustein 5		Baustein 6		Baustein 7	
	Getränke (z. B. Wasser, Tee, Säfte, Smoothies) ca. 6–8 Portionen (je 250 ml, entspricht ca. 1 Glas oder 2 kleinen Tassen)		Gemüse, Salate, Obst, Pilze 5–7 Portionen (mind. 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst) (je 1 Handvoll großstückig bzw. 2 Handvoll kleinstückig)		Vollkornprodukte (z. B. Brot, Müsli), Beilagen (gekocht, z. B. Teigwaren, Kartoffeln, Reis) 4–5 Portionen (je 1 Handfläche/Handvoll Brot bzw. 2 Handvoll Beilagen, Müsli)		Hülsenfrüchte (gekocht), Sojaprodukte (Tofu, Tempeh bis 1 Portion täglich) 1–2 Portionen (1 Handvoll Hülsenfrüchte bzw. 1 Handteller/Handvoll Sojaprodukte)		Öle, Fette 3–4 Portionen (je 1 Esslöffel) Nüsse, Samen 1–2 Portionen (je 1 Handvoll)		Milch, Milchprodukte 2–3 Portionen, davon bis ½ Portion Käse (1 Portion Milch/Joghurt entspricht 125 g; ½ Portion aus Käse entspricht 2 Scheiben Hartkäse oder 2 Esslöffel Frischkäse, Quark) Eier 1–2/Woche		Süßigkeiten, Snacks max. 1 Portion (ca. ½–1 Handvoll) Alkohol (mind. 2 alkoholfreie Tage) max. 1 Standardglas (Frauen), max. 2 Standardgläser (Männer), siehe Buch Seite 177 und 179	
Mittwoch	Beschreibung	Port.	Beschreibung	Port.	Beschreibung	Port.	Beschreibung	Port.	Fette/Öle Port.	Nüsse Port.	Milchprodukte Port.	Eier	Süßes Port.	Alkohol Glas
Datum:														
Tagessumme														
Donnerstag	Beschreibung	Port.	Beschreibung	Port.	Beschreibung	Port.	Beschreibung	Port.	Fette/Öle Port.	Nüsse Port.	Milchprodukte Port.	Eier	Süßes Port.	Alkohol Glas
Datum:														
Tagessumme														
Freitag	Beschreibung	Port.	Beschreibung	Port.	Beschreibung	Port.	Beschreibung	Port.	Fette/Öle Port.	Nüsse Port.	Milchprodukte Port.	Eier	Süßes Port.	Alkohol Glas
Datum:														
Tagessumme														

Empfohlene Tagesportionen	Baustein 1		Baustein 2		Baustein 3		Baustein 4		Baustein 5		Baustein 6		Baustein 7	
	Getränke (z. B. Wasser, Tee, Säfte, Smoothies) <i>ca. 6–8 Portionen (je 250 ml, entspricht ca. 1 Glas oder 2 kleinen Tassen)</i>		Gemüse, Salate, Obst, Pilze <i>5–7 Portionen (mind. 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst) (je 1 Handvoll großstückig bzw. 2 Handvoll kleinstückig)</i>		Vollkornprodukte (z. B. Brot, Müsli), Beilagen (gekocht, z. B. Teigwaren, Kartoffeln, Reis) <i>4–5 Portionen (je 1 Handfläche/Handvoll Brot bzw. 2 Handvoll Beilagen, Müsli)</i>		Hülsenfrüchte (gekocht), Sojaprodukte (Tofu, Tempeh bis 1 Portion täglich) <i>1–2 Portionen (1 Handvoll Hülsenfrüchte bzw. 1 Handteller/Handvoll Sojaprodukte)</i>		Öle, Fette <i>3–4 Portionen (je 1 Esslöffel)</i> Nüsse, Samen <i>1–2 Portionen (je 1 Handvoll)</i>		Milch, Milchprodukte <i>2–3 Portionen, davon bis ½ Portion Käse (1 Portion Milch/ Joghurt entspricht 125 g; ½ Portion aus Käse entspricht 2 Scheiben Hartkäse oder 2 Esslöffel Frischkäse, Quark)</i> Eier <i>1–2/Woche</i>		Süßigkeiten, Snacks <i>max. 1 Portion (ca. ½–1 Handvoll)</i> Alkohol <i>(mind. 2 alkoholfreie Tage) max. 1 Standardglas (Frauen), max. 2 Standardgläser (Männer), siehe Buch Seite 177 und 179</i>	
Samstag	Beschreibung	Port.	Beschreibung	Port.	Beschreibung	Port.	Beschreibung	Port.	Fette/Öle Port.	Nüsse Port.	Milchprodukte Port.	Eier	Süßes Port.	Alkohol Glas
Datum:														
Tagessumme														
Sonntag	Beschreibung	Port.	Beschreibung	Port.	Beschreibung	Port.	Beschreibung	Port.	Fette/Öle Port.	Nüsse Port.	Milchprodukte Port.	Eier	Süßes Port.	Alkohol Glas
Datum:														
Tagessumme														
Wochen- summe														
Empfehlung	Getränke <i>42–56 Portionen</i>		Gemüse, Obst <i>35–49 Portionen</i>		Vollkorn, Beilagen <i>28–35 Portionen</i>		Hülsenfrüchte, Soja- produkte <i>7–14 Portionen</i>		Fette/Öle <i>21–28 Portionen</i>	Nüsse <i>7–14 Portionen</i>	Milchprodukte <i>14–21 Portionen</i>	Eier <i>1–2 Port.</i>	Süßigkeiten, Snacks <i>max. 7 Portionen</i>	Alkohol <i>max. 5–10 Gläser</i>

VITAMIN- UND MINERALSTOFFCHECK FÜR VEGETARIER UND VEGANER

Sehr geehrte Interessentin, sehr geehrter Interessent!

Wir wollen insbesondere Vegetarier und Veganer dabei unterstützen, ihre persönliche Versorgung mit Mikronährstoffen genauer einschätzen und eventuell Hinweise auf eine Unterversorgung mit den wichtigsten bei diesen Ernährungsformen kritischen Substanzen erhalten zu können.

In der folgenden Tabelle finden Sie die wichtigsten Symptome, die auf einen Mangel an diesen Mikronährstoffen hinweisen könnten.

Symptom	Trifft auf mich zu	Symptom	Trifft auf mich zu	Symptom	Trifft auf mich zu
Allergie		Herz-Kreislauf-System gestört (z. B. Herzrhythmusstörungen, Herzmuskelschwäche, Blutdruckveränderungen, Durchblutungsstörungen)		Reizbarkeit, Aggressivität	
Antriebslosigkeit		Hörstörung		Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose)	
Appetitlosigkeit		Immunstörung (z. B. Infektanfälligkeit)		Schlaflosigkeit	
Atemwegsprobleme		Knochen- und Gelenksprobleme		Schleimhautprobleme (z. B. Atrophie, Geschwüre)	
Augen- bzw. Sehstörungen		Konzentrationsstörungen		Schwangerschaftsstörungen (z. B. Schäden beim Kind, Frühgeburt)	
Blutarmut (Anämie)		Kopfschmerzen		Schwindel	
Blutbildveränderungen		Krebs		Schilddrüsenvergrößerung (Kropf, Struma)	
Blutgerinnung erhöht		Leber- oder Bauchspeicheldrüsenstörungen		Vergesslichkeit	
Blutgerinnung vermindert und Blutungsrisiko erhöht		Leistungsfähigkeit vermindert		Wachstumsstörungen	
Diabetes oder Zuckerstoffwechselstörung		Magen-Darm-Probleme (z. B. Schmerzen, Verstopfung)		Wundheilungsstörungen	
Durchfall		Müdigkeit		Zahnentzündungen oder Zahnausfall	
Erbrechen		Mundschleimhautentzündung		Zittern	
Erschöpfung		Muskuläre Störungen			
Fortpflanzungsstörungen (Fertilitäts-, Reproduktionsstörungen)		Nervosität			
Geruchs- und Geschmacksstörung		Nervenstörungen (z. B. Taubheitsgefühl, Kribbeln, Ameisenlaufen, Nervenschmerzen)			
Gewichtsverlust		Osteoporose			
Haarausfall		Psychische Störungen (z. B. Depression, Ängste)			
Haut, Haare, Nägel verschlechtert		Rachitis (Knochendeformitäten)			
Hautblässe					

Falls Sie eines oder mehrere der gelisteten Symptome bei sich feststellen, sollten Sie diese in der Tabelle ankreuzen und das Ergebnis baldmöglichst mit dem Therapeuten Ihres Vertrauens besprechen.

Dieser wird dann mit Ihnen gemeinsam nach den Ursachen für die Symptome suchen (seien sie ernährungsbedingt oder durch andere Auslöser verursacht) und gegebenenfalls Blutuntersuchungen oder technische Untersuchungen durchführen, um dann die Störungen gezielt behandeln zu können.