

Pressemitteilung

Bruckmühl, 22.09.2022

Rundum gut versorgt

Auf welche Nährstoffe Veganer:innen achten sollten

Tieren ein schönes Leben ermöglichen, den eigenen CO₂-Fußabdruck verringern, die Gesundheit verbessern: Gründe für ein veganes Leben gibt es viele. Darum finden auch immer mehr Menschen den rein pflanzenbasierten Lebensstil ganz nach ihrem Geschmack. Studien zufolge sind es derzeit 78 Millionen rund um den Globus¹, und viele weitere, die sich das langfristig vorstellen können. Um die ausreichende Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen sicherzustellen, gilt es aber, die eigene Ernährung gut im Blick zu haben und ggf. an der einen oder anderen Stelle gezielt zu ergänzen.

Der Weltvegantag am 01. November ist allen gewidmet, die auf Produkte tierischen Ursprungs verzichten. Inzwischen ist gut erforscht, dass die Ernährungsumstellung zur rein pflanzenbasierten Kost gesundheitliche Vorteile mit sich bringen kann. Eine der neuesten Studien zum Thema erschien im Juli 2022 - ihr Kernergebnis: Veganer:innen weisen tendenziell bessere Blutfettwerte auf als Fleischessende, da sie insgesamt weniger Fette und Öle zu sich nahmen als die übrigen Studienteilnehmer:innen, aber wenn, solche mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren bevorzugten².

Eine im Winter 2021 publizierte Übersichtsarbeit beleuchtete zudem, dass Veganer:innen oft bestens mit Vitamin C, Folsäure, Vitamin E und Magnesium versorgt sind. Im Vergleich zu Allesessern haben sie allerdings ein erhöhtes Risiko für einen Mangel an Vitamin B₁₂, Vitamin D, Zink, Kalzium, Jod und Eisen³.

Empfehlungen für Küche und Hausapotheke

Aus wissenschaftlicher Sicht spricht vieles dafür, als Veganer:in Vitamin B₁₂ dauerhaft zuzuführen, da dieses für die Nerven wichtige Vitamin ausschließlich in Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten vorkommt³.

Die Versorgung mit Vitamin D hingegen lässt sich unter Umständen mit mehr mittäglicher Zeit in freier Natur verbessern. Bei vielen anderen Nährstoffen hilft eine Anpassung des Speiseplans. Gute pflanzliche Kalziumquellen sind zum Beispiel grünes Blattgemüse, Nüsse, Samen und Bohnen³. Sie liefern auch viel Eisen. Dieses pflanzliche dreiwertige Eisen kann allerdings vom Körper deutlich schlechter aufgenommen werden als das zweiwertige Eisen tierischen Ursprungs. Deshalb ist es ratsam, seinen Eisenspiegel regelmäßig untersuchen zu lassen und gegenzusteuern, sobald sich ein Mangel abzeichnet oder vorbeugend Eisen in geringer Dosierung zu supplementieren.



Unsere Kraft
liegt in
der **Natur**

Mit Floradix® Eisen plus B₁₂ vegan steht ein speziell für Vegetarier:innen und Veganer:innen entwickeltes Nahrungsergänzungsmittel in Form von Kapseln oder in flüssiger Form zur Verfügung. Es enthält zweiwertiges Eisen und Vitamin B₁₂ sowie einige andere Vitamine. Empfohlen wird eine Einnahme von 1 x tgl. 15 ml oder 1 bis 2 Kapseln tgl., idealerweise ca. 30 min. vor einer Mahlzeit.

Über Salus

„Unsere Kraft liegt in der Natur“. Dieser Grundsatz bringt zum Ausdruck, wonach Salus seit mehr als 100 Jahren leidenschaftlich handelt: Natürliche Wege finden, gesund zu sein. Nur wenige wissen die heilenden Schätze der Natur so gut für die Menschen zu nutzen wie das Unternehmen aus dem oberbayerischen Bruckmühl.

In der perfekten Symbiose aus wertvoller Erfahrung und modernster Produktionstechnologie entwickelt Salus innovative Rezepturen, deren gesundheitlicher Nutzen wissenschaftlich belegt ist. Aus sorgfältig ausgewählten und schonend verarbeiteten Rohstoffen entstehen wohltuende Produkte in höchster Qualität, die in modernsten Laboren über die gesetzlichen Vorgaben hinaus geprüft werden. Diese Sorgfalt gilt jedem einzelnen der vielen hundert Artikel - vom Tonikum bis zum Tee, von Tropfen bis zu Tabletten. Die Naturarzneimittel erfüllen höchste pharmazeutische Standards und sind in Apotheken, Reformhäusern und Biomärkten erhältlich.

Das in 4. Generation familiengeführte Unternehmen ist seit jeher eng mit der Natur verbunden. Deshalb setzen sich die rund 500 Mitarbeitenden in der gesamten Salus Gruppe leidenschaftlich dafür ein, natürliche Ressourcen zu schonen und sämtliche Bereiche der Firma klimaneutral auszurichten.

Quellen:

¹ National Today, abgerufen 05.09.2022, <https://nationaltoday.com/world-vegan-day/>

² Menzel J, et al.: Nutrients 2022;14(14):2900. doi: 10.3390/nu14142900.

³ Neufingerl N, Eilander A: Nutrients 2021;14(1):29. doi: 10.3390/nu14010029



Kontakt PR-Agentur:
Ammersee Communication GmbH
Benedikta Springer
+49 (0)89 7167231-10
benedikta.springer@ammersee-communication.de

Kontakt Salus Gruppe:
Katharina Schildhauer
Bahnhofstraße 24 · 83052 Bruckmühl
+49 (0)8062 901-169
presse@salus.de

www.salus.de

Bildmaterial:



Floradix® Eisen plus B₁₂ Tonikum, 250 ml
UVP: 11,99 €



Floradix® Eisen plus B₁₂ Kapseln, 40 Stk.
UVP: 16,29 €

Pflichtangaben:

Vitamin B₁₂ leistet einen Beitrag zur gesunden Nervenfunktion. Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

Salus Pharma GmbH · 83052 Bruckmühl · info@floradix.de