

PRESSEINFORMATION

Pflanzlich ins neue Jahr Tipps für eine optimale Versorgung im „Veganuary“

Graz, 20. Dezember 2023 – Der Veganuary steht vor der Tür und damit auch die ideale Möglichkeit, eine pflanzliche Ernährung auszuprobieren und sowohl dem Körper als auch der Umwelt etwas Gutes zu tun. Dabei ist es jedoch besonders wichtig, potenziell kritische Nährstoffe im Auge zu behalten. Eine Ernährungswissenschaftlerin geht auf die wichtigsten Nährstoffe ein, die bei einer veganen Ernährung - insbesondere wenn diese längerfristig fortgesetzt wird - im Vordergrund stehen und bei Bedarf ergänzt werden können. Zudem empfiehlt sie allen Menschen, die sich bereits seit längerer Zeit vegan ernähren, eine Mikronährstoffanalyse, um die Eisen-, Calcium- und Vitamin B12-Versorgung zu überprüfen.

Vegan werden als beliebter Neujahrsvorsatz: Es gibt viele gute Gründe für eine pflanzliche Ernährung. Einerseits um das eigene Wohlbefinden zu steigern, den Körper zu entgiften und den Säure-Basen-Haushalt auszugleichen, andererseits um das Klima positiv zu beeinflussen. Besonders zu Beginn des neuen Jahres achten immer mehr Menschen ganz bewusst darauf, was auf den Teller kommt. Doch wie kann die Umstellung gelingen? Egal ob mischköstlich, vegetarisch oder vegan – die Ernährungsform alleine sagt wenig über die optimale Nährstoffversorgung aus. Vielmehr kommt es darauf an, sich individuell mit potentiell kritischen Nährstoffen auseinanderzusetzen. Bei jeder Ernährungsform ist ein ausgewogener und bunter Speiseplan wichtig, um dem Körper alle wichtigen Nährstoffe zu liefern, die er braucht. Bei einer rein pflanzlichen Ernährung kann es daher dazu kommen, dass Vitamin B12 nicht mehr ausreichend aufgenommen werden kann. "Wir empfehlen nach einer Ernährungsumstellung die Erhebung der Versorgungssituation mit Vitamin B12 mittels Blutanalyse. So kann bei Bedarf eine individuelle Supplementierung stattfinden", erklärt **Carina Trillsam, Ernährungswissenschaftlerin** bei Pure Encapsulations®.

Kritische Nährstoffe im Überblick

Das Vitamin, das bei einer veganen Ernährung am kritischsten zu bewerten ist, ist das Vitamin B12, da es ausschließlich in tierischen Lebensmitteln wie etwa in Fleisch- und Milchprodukten vorkommt. Bei einer rein pflanzlichen Ernährung ist es somit nicht möglich, ausreichend Vitamin B12 aufzunehmen. „Wir empfehlen deshalb bereits zu Beginn der Ernährungsumstellung Vitamin B12 zu supplementieren, um die ausreichende Versorgung aufrechtzuerhalten. Die zu 100 Prozent veganen Vitamin B12 (Methylcobalamin) Kapseln von Pure Encapsulations® enthalten in der stoffwechselaktiven Form in optimaler Dosierung. Es ist sehr gut bioverfügbar und kann vom Körper schnell dort eingesetzt werden, wo es dringend benötigt wird“, so Trillsam. Das Wohlfühlvitamin unterstützt den Energiestoffwechsel und spielt eine wesentliche Rolle bei der Bildung der roten

PROMEDICO

Blutkörperchen. Es trägt zur Verringerung von Müdigkeit und zur Erhaltung einer starken und widerstandsfähigen Psyche bei. Auch das Spurenelement Eisen sowie der Mineralstoff Calcium gehören zu den kritischen Stoffen, denn Calcium kommt mengenmäßig am häufigsten in tierischen Produkten vor und Eisen kann aus diesen besser verwertet werden. Deshalb sollten diese Nährstoffe besonders berücksichtigt werden.

Die richtige Balance

Die positiven Effekte einer veganen Lebensweise sind vielfältig. Sie schont das Klima, führt bei richtiger Umsetzung zu einer gesünderen Ernährung und kann auch den Säure-Basen-Haushalt positiv beeinflussen. Letzteres ist vor allem für die optimale Funktion des Stoffwechsels wichtig. Bestimmte Lebensstilfaktoren – wie etwa der Konsum von viel Fleisch – können zu einer Dysbalance im Säure-Basen-Haushalt führen und den Körper durch einen Überschuss an Säuren belasten. Das Basenpulver plus von Pure Encapsulations® versorgt den Körper mit wichtigen Mineralstoffen sowie dem Spurenelement Zink, das eine wesentliche Rolle im Säure-Basen-Stoffwechsel spielt. Gleichzeitig wird auch ein ausgewogener Elektrolythaushalt, der bei sportlicher Belastung und starkem Schwitzen wichtig ist, durch die spezielle Zusammensetzung der Inhaltsstoffe gewährleistet. Somit steht auch den sportlichen Zielen fürs neue Jahr nichts im Wege!

Vitamin B12 von Pure Encapsulations® ist in ausgewählten Apotheken und im [Online-Shop](#) erhältlich. UVP 28,70 €/90 Kapseln

Basenpulver plus mit Zink von Pure Encapsulations® ist in ausgewählten Apotheken und im [Online-Shop](#) erhältlich. UVP 21,80 €/200 g Pulver

Eisen-C von Pure Encapsulations® ist in ausgewählten Apotheken und im [Online-Shop](#) erhältlich. UVP 26,40 €/60 Kapseln

Calcium von Pure Encapsulations® ist in ausgewählten Apotheken und im [Online-Shop](#) erhältlich. UVP 30,90 €/90 Kapseln

Fotos honorarfrei abdruckbar © Pure Encapsulations®

Bild 01: Carina Trillsam, Ernährungswissenschaftlerin bei Pure Encapsulations®

Bild 02: Das Wohlfühlvitamin B12 von Pure Encapsulations®

Bild 03: Vitamin B12 von Pure Encapsulations®

Bild 04: Basenpulver plus mit Zink von Pure Encapsulations®

PROMEDICO

Über Promedico

Das Grazer Unternehmen Promedico verantwortet seit über 30 Jahren die Marketing- und Vertriebsstrategie der Premium-Apothekenmarke Pure Encapsulations® in Österreich und Deutschland. Von Produktentwicklung und Qualitätsmanagement bis hin zu Branding und Kommunikation – Promedico bietet nicht nur hochwertige Gesundheitsprodukte, sondern kreiert eine ganze Welt rund um seine Marken. Seit 2022 ist Promedico Teil von Nestlé Health Science und entwickelt als Business Unit zusätzlich die Vertriebskonzepte und Corporate Identity der Apothekenprodukte von Wobenzym sowie die Einführung neuer Marken, darunter Solgar, Nature's Bounty und Vital Proteins. Mit der PRO Academy liefert das Unternehmen zudem praxisnahe Fortbildungen für medizinische Fachkreise.

Rückfragehinweis:

Himmelhoch PR, Text und Event

Maja Kirbis

Wohllebengasse 4/6+7, A-1040 Wien

Phone: +43 676 774 5155

E-Mail: maja.kirbis@himmelhoch.at

Nestlé Health Science Germany/Austria pro medico Handels GmbH

Cindy Thonhauser

Liebenauer Tangente 6, 8041 Graz

Phone.: +43 664 620 09 50

E-Mail: presse@promedico.at