



# SWISSPKU OASE



Bei Fragen kontaktieren Sie bitte  
Cécilia Smith  
BSC, Ernährungsberaterin SVDE  
Feldheimstrasse 1  
CH-3600 Thun  
+41 (0)79 646 66 10  
oase@swisspku.ch

#### Rechtlicher Hinweis

Eine Wiedergabe – auch auszugsweise – von Artikeln und Bildern ist nur mit Genehmigung von Swiss PKU gestattet. Jegliche Haftung für unverlangte Zusendungen wird abgelehnt. Die darin enthaltenen Angaben werden ohne jegliche Garantie oder Zusicherung bezüglich Korrektheit, Vollständigkeit oder Verlässlichkeit gemacht.

©Swiss PKU 2016. Alle Rechte vorbehalten.

BERATUNGSSTELLE OASE

## IST EINE VEGETARISCHE ODER VEGANE ERNÄHRUNGSFORM BEI PKU GEEIGNET?

### Vegetarier-Definition

Das Wort Vegetarier kommt vom lateinischen Wort vegetus, das «ganz, gesund, frisch oder lebendig» bedeutet, wie zum Beispiel in dem alten lateinischen Ausdruck homo vegetus – ein körperlich und geistig starker Mensch.

Die vegetarische Ernährung orientiert sich an einer gesunden, vollwertigen Ernährung, lässt aber tierische Nahrungsmittel ganz oder teilweise weg. Der Nährstoffbedarf (Kohlenhydrate, Eiweiss = Proteine, Fett, sowie alle Vitalstoffe wie z.B. Vitamine, Mineralstoffe, Antioxidantien) muss aber über die gewählte Nahrungsmittelauswahl gedeckt werden können. Werden nun tierischen Nahrungsmittel weggelassen, müssen die fehlenden Nährstoffe (meist Proteine) über pflanzliche Eiweissquellen gedeckt werden.

### Welche Arten von Vegetariern gibt es?

Vegetarier werden in vier Hauptgruppen unterteilt. Allen gemeinsam ist, dass sie keine Produkte konsumieren, für die ein Tier getötet werden muss:

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Ovo-lacto-Vegetarier</b> | Essen nichts, was aus dem Körper getöteter Tiere hergestellt wird, also kein Fleisch, keine Wurst, kein Geflügel, keinen Fisch, keine Meerestiere, keine Schlachtfette, keine Fleischbouillon, keine Gelatine, usw.   |
| <b>Lacto-Vegetarier</b>     | Essen zudem auch keine Eier.  |
| <b>Ovo-Vegetarier</b>       | Konsumieren zwar Eier, aber keine Milchprodukte.  |
| <b>Veganer</b>              | Meiden alle tierische Nahrung (auch Milch, alle Milchprodukte und Honig) und Nahrungsmittel zu deren Produktion tierische Nahrungsmittel notwendig sind (z.B. mit Eiweiss/Gelatine geklärter Wein). Sie verzichten auch auf das Tragen tierischer Produkte wie z.B. Leder, Wolle, Daunen und Seide. |

### Sind vegetarisch/vegane (Fleisch-) Ersatzprodukte bei PKU geeignet?

Die PKU-Diät setzt sich aus einer extrem eiweiss- und phe-armen Ernährung und einem phe-freien Eiweissersatzpulver zusammen. Die Gesamteiweissmenge richtet sich nach dem altersgerechten Eiweissbedarf eines Gesunden. Die Eiweissquellen dürfen pflanzlich und tierisch sein.

Vegetarische/vegane Eiweissersatzprodukte haben zum Ziel, den Eiweissbedarf einer gesunden Ernährung zu decken oder ein Genussersatz zu einem tierischen Produkt zu bieten. Somit sind sie oft (aber nicht immer) eiweissreich (z.B. Tofu, Seitan, Tempeh, Gerichte aus Hülsenfrüchten oder Nüssen und Kerne). Es gibt aber auch Ersatzprodukte (z.B. Käseersatz, Reis-, Soja-Milch) die ohne Eiweiss oder eiweissarm sind.

Es lohnt sich also immer, Neuigkeiten im Reformhaus, Grossverteiler und Vegi-Restaurant genauer unter die Lupe zu nehmen. Manchmal findet man da auch für die PKU-Diät durchaus geeignete Nahrungsmittel.

Richtwert je nach eigener Phe-Menge: Eiweiss/Protein pro 100 g < 1 - 2 g