

- 6 Geleitwort von Prof. Dr. Andreas Michalsen**
- 7 Geleitwort von PD Dr. Christian Keßler**
- 9 Willkommen in unserem Buch!**
- 13 Gesund und lecker – Vegane Vollwerternährung**
- 14 Wissenswertes über die vegane Ernährung**
  - 14 Vegetarismus in Europa
  - 15 Gründe für vegane Ernährung
- 20 Die vegane Lebensmittelpyramide**
  - 20 Der Aufbau der veganen Ernährungspyramide
  - 21 Kalorienfreie Getränke
  - 21 Kohlenhydratreiche Lebensmittel
  - 25 Protein- und kalziumreiche Lebensmittel
  - 28 Milchalternativen
  - 28 Pflanzliche Fette und Öle
  - 29 Snacks, Süßigkeiten und Alkohol
  - 29 Sonstige Empfehlungen
  - 29 Besondere Nährstoffe
  - 40 Superfoods
- 42 Praktische Tipps für die vegane Ernährung**
  - 42 Bio oder konventionell – was ist die bessere Wahl?
  - 45 Austauschliste für tierische Produkte
  - 45 Nährstoffschonende Lagerung und Zubereitung
  - 48 Mahlzeiten gestalten – Wann und wie?
  - 49 Achtsam und genussvoll essen – sich »Ma(h)l-Zeit« nehmen
- 51 Vegan essen zur Vorbeugung gegen Krankheiten**
- 52 Empfehlungen bei bestimmten Erkrankungen**
  - 52 Leaky Gut und das Mikrobiom im Darm
  - 53 Herz-Kreislauf-Erkrankungen
  - 56 Bluthochdruck
  - 58 Diabetes mellitus Typ 2
  - 61 Adipositas
  - 63 Gesund Altern – »Longevity«
  - 68 Demenz
  - 71 Krebserkrankungen
  - 72 Darmkrebs
  - 74 Brustkrebs
  - 76 Prostatakrebs

- 80 Wichtige Studien zu pflanzenbasiertener Ernährung**
- 80 Der EAT-Lancet-Report und die »Planetary Health Diet«
  - 81 Global Burden of Disease (GBD)
  - 82 Die EPIC-Studie
  - 82 Die »China Study«
  - 83 Die »Adventist Health Studies«
- 85 Stand der Wissenschaft zu häufigen Fragen**
- 85 Wie lässt sich Ernährung erforschen?
  - 86 Treten bei veganen Menschen Mangelerscheinungen auf?
  - 86 Wie gelingt eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren?
  - 87 Sind Algen die Alternative aus dem Meer?
  - 87 Gibt es einen Zusammenhang zwischen Soja und Brustkrebs?
  - 88 Sind Fleischalternativen ungesund?
  - 88 Worauf sollte ich bei Fleischalternativen achten?
  - 88 Was sind geeignete Proteinquellen?
  - 90 Welche Nahrungsergänzungsmittel sind sinnvoll?
  - 90 Welche Blutwerte sollte ich regelmäßig testen lassen?
- 93 Die Rezepte**
- 94 Frühstück**
- 106 Leichte Speisen und Snacks**
- 122 Aufstriche, Dips und Saucen**
- 132 Hauptspeisen**
- 152 Salate und Beilagen**
- 162 Süßes**
- 172 Literatur
- 180 Rezeptverzeichnis
- 182 Stichwortverzeichnis
- 183 Empfehlungen von Etienne Hanslian, Melanie Dell'Oro und Julia Schiele