

- 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 pflanzenbasierter 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