

INHALT

Vorwort	7
Einleitung	9
Teil 1 – Die zehn größten »anti plant-based«-Mythen	11
Mythos 1 – Pflanzenbasierte Nahrung liefert zu wenige Nährstoffe	13
Mythos 2 – Pflanzliches Protein ist minderwertig	19
Mythos 3 – Soja verursacht Brustkrebs und verweiblicht Männer	24
Mythos 4 – Soja ist schlecht für die Schilddrüse	30
Mythos 5 – Vegane und vegetarische Fertiglernsmittel sind ungesund	35
Mythos 6 – Pflanzenbasierte Ernährung verursacht Verdauungsbeschwerden	42
Mythos 7 – Vegetarische und vegane Ernährung sind nichts für Schwangere und Stillende	47
Mythos 8 – Vegetarische und vegane Ernährung sind nichts für Kinder und Jugendliche	52
Mythos 9 – Vegane und vegetarische Ernährung fördern Essstörungen	57
Mythos 10 – Vegane und vegetarische Ernährung machen depressiv	62
Teil 2 – Die zehn größten »pro plant-based«-Mythen	67
Mythos 11 – Pflanzenbasierte Ernährung schützt vor Krebs	69
Mythos 12 – Pflanzenbasierte Ernährung schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen	77
Mythos 13 – Pflanzenbasierte Ernährung schützt vor Diabetes mellitus Typ 2	84

Mythos 14 – Pflanzenbasierte Ernährung schützt besser vor Übergewicht	91
Mythos 15 – Pflanzenbasierte Ernährung macht auch starke Knochen	95
Mythos 16 – Pflanzliche Lebensmittel helfen gegen Übersäuerung	101
Mythos 17 – Pflanzenfette sind immer die besseren Fette	107
Mythos 18 – Margarine ist gesünder als Butter	112
Mythos 19 – Pflanzendrinks sind gesünder als Tiermilch	117
Mythos 20 – Fleischersatz ist gesünder als echtes Fleisch	123
Teil 3 – Zehn weitere populäre »plant-based«-Mythen	129
Mythos 21 – Der Mensch ist eigentlich ein Pflanzenfresser	131
Mythos 22 – Vegane und vegetarische Ernährung sind nur eine Frage der Prägung	137
Mythos 23 – Veganer und Vegetarier leben länger	143
Mythos 24 – Nur pflanzenbasierte Ernährung ist gesund und nachhaltig	149
Mythos 25 – Pflanzenbasierte Sporternährung – (k)ein Problem	159
Mythos 26 – Vegane Ernährung ist eintönig	165
Mythos 27 – Algen – das neue Superfood	172
Mythos 28 – Seitan, Quorn und Co. sind immer gut verträglich	177
Mythos 29 – Pflanzenbasierte Ernährung ist arm an Allergenen und verursacht kaum Intoleranzen	182
Mythos 30 – Lebensmittel mit V-Label sind gesünder	187
Fazit	191
Dank	193
Anmerkungen	194