

INHALTSVERZEICHNIS

Persönliches Vorwort	6
Kein Fleisch – viele Fragen	10

TEIL 1: VEGAN! WAS STECKT DAHINTER? 14

Eins, zwei, drei, vier – ohne Tier	16
• Vegan ist das neue Vegetarisch	16
• Was heißt eigentlich „vegan“?	17
Vegane Ernährung mit vollem Wert	22
• Was ist eigentlich die Nährstoffdichte?	22
• Wertvolle Kost	22
Warum ausgerechnet Veggie?	26
• Ist das so ein Spleen? Motive für Veganismus	26
• Auch ein Grund: Vegan fürs Klima	28
Vegan – das ist mir zu teuer	31
• Kosten im Vergleich	31

TEIL 2: REISE DURCH DIE WELT DER NÄHRSTOFFE 32

Wie gesund ist vegane Ernährung wirklich?	34
• Clever planen – Gesundheit fördern	34
• Vegan leben ist heute einfacher	34
• Was sind „kritische“ Nährstoffe?	36

Makronährstoffe	37
• Nährstoffe im Blick	37
• Fette	38
• Unterschiedlich wertvoll	38
• Besonders beachtenswert: Omega-3-Fettsäuren	38
• Protein	44
Top 4 der pflanzlichen Proteinquellen	49
• Kohlenhydrate	50
• Ballaststoffe	53
Beachtlich: Was Ballaststoffe alles können	54
Mikronährstoffe	56
• Mineralstoffe	56
• Vitamine	70
Sinnvolle Laborwerte bei veganer Ernährung	82
• Welche Laborwerte brauche ich?	82
Spezielle Laborwerte, die bei veganer Lebensweise sinnvoll sind	84

TEIL 3: PFLANZENPOWER: NAHRUNG UND MEDIZIN

86

Veganismus: Schutzschild für bessere Gesundheit	88
• Mehr Wohlbefinden durch Pflanzenpower	88
• Vegane gesundheitliche Vorteile auf einen Blick	89
• Pflanzenbasierte Kost als Schutzschild gegen Übergewicht	90
• Pflanzenbasierte Kost als Schutzschild gegen Bluthochdruck	90
• Pflanzenbasierte Kost als Schutzschild gegen Fettstoffwechselstörungen	92
• Pflanzenbasierte Kost als Schutzschild gegen Diabetes mellitus	94

Pflanzenbasierte Ernährung als Medizin	95
• „Lass Nahrung deine Medizin sein“	96
Top 10 der Medikamente aus dem pflanzlichen Arzneischränk	98

TEIL 4: VEGAN IN ALLEN LEBENSPHASEN 100

Vegan für alle?	102
• Das sagen die Fachgesellschaften	102
Vegane Schwangerschaft	102
• Vegan besser schwanger	103
• Ernährung in der Schwangerschaft: vollwertig und kaloriendeckend	104
• Das richtige Maß	105
• Die kritischen Nährstoffe in der Schwangerschaft	105
Vegane Stillzeit	114
• Besonderheiten in der Stillzeit	114
Vegane Beikost	120
• Mehr Nährstoffe – weiter Stillen	120
• Nährstoffbedarf für vegane Babys	120
Vegane Kindheit	123
• Wichtig: Genug Kalorien für Kinder	123
• Kritische Nährstoffe im Wachstum	123
Der optimale Ernährungsteller für Kinder	128
Vegan Trainieren	130
• Pflanzliche Power	130
• Ernährung im Leistungssport	130

TEIL 5: VEGAN ESSEN

134

Einkaufen mit dem Vegan-Doc

136

- Fertigprodukt ist nicht gleich Fertigprodukt136
- Der vegane Einkaufskorb136

Ein Lebensmittelkorb voller Zutaten für eine ausgewogene vegane Ernährung142

- Wie empfehlenswert sind pflanzliche Alternativprodukte?144
- Tierisch gut versteckt!146
- Veganes Superfood148

Kochen mit dem Vegan-Doc

150

- Schneiden, Garen, Kombinieren – für bessere Nährstoffaufnahme150
- Vorsicht – Abwehrstoffe der Nährstoffaufnahme150

Essen gehen mit dem Vegan-Doc

152

- Vegan im Restaurant152

Quellen

154

Dank

160

Impressum

160