

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 Einführung: Vegane Ernährung – Entwicklungen und Aspekte der pflanzlichen Ernährung	11
<i>Heike Englert in Zusammenarbeit mit Alexandra Tölke</i>	
1.1 Die Veganer.	13
1.2 Schritte zur veganen Ernährung	18
1.3 Warum vegan? Individuelle und gesellschaftliche Aspekte einer pflanzlichen Ernährung	21
2 Nährstoffversorgung im Lebenszyklus vegan lebender Menschen	27
<i>Sigrid Siebert in Zusammenarbeit mit Franziska Heine und Julia Mai</i>	
2.1 Nährstoffversorgung vegan lebender Erwachsener	28
2.2 Vegane Ernährung im (Leistungs-)Sport	67
2.3 Vegane Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit	73
2.4 Vegane Ernährung im ersten Lebensjahr	80
2.5 Vegane Ernährung bei Kindern und Jugendlichen	87
2.6 Vegane Ernährung bei Frauen in der Menopause.	91
2.7 Vegane Ernährung bei Senioren	97
2.8 Abschlussbeurteilung	102
3 Einfluss der veganen Ernährung auf Gesundheit und Krankheit	105
<i>Corinna Tigges</i>	
3.1 Einleitung und Hintergrund.	105
3.2 Forschungsmethoden und Interpretation	107
3.3 Lebenserwartung von Veganern	112
3.4 Übergewicht und Adipositas	114
3.5 Kardiovaskuläre Erkrankungen.	124
3.6 Diabetes mellitus.	143
3.7 Das Mikrobiom	153
3.8 Krebs	160
3.9 Epigenetische Modifikationen durch Nahrungsinhaltsstoffe	172
3.10 Entzündungs- und Autoimmunerkrankungen	179
3.11 Fettleber	183
3.12 Osteoporose	185
3.13 Nephrologische Erkrankungen	188
3.14 Psychische und neurodegenerative Erkrankungen	191
3.15 Abschlussbeurteilung	196

4	Integrative Therapiekonzepte und Best-Practice-Beispiele auf der Basis veganer Ernährung.	199
	<i>Heike Englert</i>	
4.1	Lebensstilmedizin	201
4.2	Mind-Body-Medizin	208
5	Vegane Lebensmittel/funktionelle Lebensmittel – lebensmittelrechtliche Aspekte, Kennzeichnungen und Zertifizierungen	215
	<i>Alwine Kraatz</i>	
5.1	Kennzeichnung von veganen Produkten	215
5.2	Funktionelle Lebensmittel in der veganen Ernährung	217
6	Vegane Ernährung in der Beratungspraxis.	233
	<i>Sigrid Siebert in Zusammenarbeit mit Theresia Schoppe</i>	
6.1	Das Modell des «Veganen Tellers» – Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl	233
6.2	Die Vielfalt veganer Alternativprodukte	243
6.3	Vegane Ernährungstrends	255
6.4	Tierische Bestandteile in Lebensmitteln	263
6.5	Schlussfolgerung	265
7	Anhang	266
7.1	Lebensmitteltabellen	266
7.2	Vegane Tagespläne	275
7.3	Rezepte	284
	Hauptmahlzeiten mit Fleischersatz	284
	Weitere vegane Mahlzeiten	286
	Vegane Desserts	289
	Vegane Brotbeläge	290
	Smoothies	291
	Pflanzliche Drinks und Brotaufstriche	293
	Rezepte mit Wildkräutern und Wildpflanzen	295
	Abkürzungsverzeichnis	297
	Literaturverzeichnis	301
	Register	333