

INHALT

VORWORT	8
1 UNSERE PERSÖNLICHEN ERFAHRUNGEN MIT VEGETARISCHER UND VEGANER ERNÄHRUNG	13
1.1 Irene Epple-Waigel: Vegetarische und vegane Ernährung für die eigene Gesundheit	14
1.1.1 Meine Ernährungsumstellung – für die Gelenke	16
1.1.2 Warum ich kein Fleisch mehr esse	19
1.2 Udo Böhm: Wie ich das sehe	20
1.2.1 Meine Freude an funktioneller Ernährungsmedizin und vegetarischer Kost	23
2 VEGETARISCHE UND VEGANE ERNÄHRUNG – WAS IST DAS EIGENTLICH?	27
2.1 Vegetarier sind nichts Neues – ein kurzer Blick zurück	29
2.2 Verbreitung von Vegetarismus und Veganismus	35
3 DIE POSITIVEN EFFEKTE PFLANZENBETONTER KOST	37
3.1 Der gesundheitliche Nutzen vegetarischer und veganer Kost	40
3.1.1 Vegan essen – für die Tiere	42
3.2 Kein Nutzen bei schlechter Umsetzung	43
3.2.1 Fazit	44
3.3 Gesundheitsbewusster Lebensstil zählt	45
3.4 Vegetarische und vegane Ernährung in Gesundheits- vorsorge, Sekundärprävention und Therapie	46
3.4.1 Die Folgen von Untergewicht	50
3.5 Vorhandene Daten korrekt interpretieren	51

4 DIE VERSORGUNG MIT ESSENZIELLEN NÄHRSTOFFEN	55
4.1 Makronährstoffe	56
4.2 Mikronährstoffe	60
4.2.1 Sekundäre Pflanzenstoffe	61
4.2.2 Antioxidativ wirkende Nährstoffe	63
 5 DIE RISIKEN VEGANER UND VEGETARISCHER ERNÄHRUNG	67
5.1 Überversorgung mit Nährstoffen	68
5.2 Nährstoffmängel	69
5.3 Antinutritiva – ungünstig wirkende Bestandteile pflanzlicher Lebensmittel	71
5.3.1 Gerbstoffe	71
5.3.2 Lektine	72
5.3.3 Saponine	73
5.3.4 Phytinsäure	74
5.4 Nahrungsmittelunverträglichkeiten	74
5.4.1 Unverträglichkeit von glutenhaltigem Getreide	75
5.4.2 Histaminintoleranz	78
5.4.3 Laktoseintoleranz (Hypolaktasie)	78
5.4.4 Fruktoseintoleranz	80
5.4.5 Saccharoseintoleranz	80
5.4.6 Allergien durch pflanzliche Lebensmittel	81
5.5 Zu viel Harnsäure – Hyperurikämie	82
5.6 Pyrrolizidinalkalioide – ein Beispiel für giftige Substanzen in Pflanzen	84
5.7 Krankhafte Formen von Ernährung	85

6 VEGETARISCHE UND VEGANE ERNÄHRUNG IN BESONDEREN LEBENSPHASEN	89
6.1 Schwangerschaft, Stillzeit, Kindes- und Jugendalter	90
6.1.1 Nährstoffe bei Kindern ergänzen	95
6.1.2 Essstörungen und vegetarische Ernährung im Jugendalter	96
6.2 Alter	98
6.3 Sport	98
6.3.1 Trinken	104
6.3.2 Mikronährstoffe	104
6.4 Krankheiten	108
7 KRITISCHE MIKRONÄHRSTOFFE	111
7.1 Vitamin B₁₂	113
7.2 Vitamin D₃	116
7.3 Vitamin K	119
7.4 Vitamin A	122
7.5 Eisen	124
7.6 Kalzium	126
7.7 Selen	129
7.8 Zink	131
7.9 Jod	132
7.10 Fettsäuren	135
7.11 Eiweiß und Aminosäuren	145
7.12 Kreatin	148
7.13 L-Carnitin	149
7.14 Weitere wichtige Mikronährstoffe	151
8 DIE DIAGNOSTIK VON NÄHRSTOFFMÄNGELN	155
8.1 Was muss wann untersucht werden?	164
8.2 Unverzichtbar: Diagnostik im Kindesalter	166

9 VEGETARISCHE UND VEGANE ERNÄHRUNG	
OPTIMAL ZUSAMMENSTELLEN	169
9.1 Orientierung durch die Ernährungspyramide	170
9.1.1 Getränke – Pyramidenstufe 1	172
9.1.2 Gemüse und Obst – Pyramidenstufe 2	173
9.1.3 Vollkornprodukte und Beilagen – Pyramidenstufe 3	173
9.1.4 Hülsenfrüchte, Sojaprodukte – Pyramidenstufe 4	174
9.1.5 Öle, Fette, Nüsse, Mandeln und Samen – Pyramidenstufe 5	175
9.1.6 Milchprodukte und Eier – Pyramidenstufe 6	175
9.1.7 Alkoholische Getränke, Süßes, Snacks – Pyramidenstufe 7	176
9.2 Die Portionen: Wie viel wovon?	177
9.2.1 Der Portionsrechner – einfache Umsetzung der Ernährungsbausteine	180
9.3 Wie kann man Abwechslung beim Essen fördern?	181
9.3.1 Heimisches Powerfood statt exotisches Superfood	183
9.3.2 Tierische Lebensmittel durch pflanzliche Alternativen austauschen	188
9.3.3 Saisonal essen: Was ist wann reif?	193
9.4 Tipps für die Nutzung gesunder Lebensmittel im Alltag	196
9.4.1 Einkauf und Lagerung	198
9.4.2 Das Zubereiten	199
9.4.3 Pflanzliche Ernährung ganz praktisch – am Beispiel von Irene Epple-Waigel	202
9.5 Supplementieren – aber richtig	205
9.5.1 Wann sollen welche Nährstoffe supplementiert werden?	207
9.5.2 Welche Qualitätsstandards müssen Präparate erfüllen? ..	208
9.5.3 Empfohlene ärztliche Kontrollen	210
ANHANG	
Glossar	214