

Inhalt

Vorwort	7
I. Einführung	9
II. Kennzeichen veganer Ernährungs- und Lebensweisen	13
1. Begriffe und Definitionen	13
2. Formen veganer Ernährung	14
3. Soziodemographische Merkmale	19
III. Motive von Veganern	20
1. Der ethisch-philosophische Hintergrund	23
2. Religion und Glaube	25
3. Gesundheitliche Motive	27
4. Soziale, ökologische und ökonomische Anliegen	29
IV. Historische Entwicklung des Veganismus	31
1. Anfänge	32
2. Das Zeitalter der Industrialisierung	34
3. Von 1933 bis zum Ende des 20. Jahrhunderts	37
4. Gegenwart	39
V. Die Evolution der Ernährung des Menschen	41
1. Urzeit	42
2. Neolithische Revolution	44
3. Die Industrialisierung der Nahrungsmittelproduktion	44
4. Die artgerechte Ernährung des Menschen	45
VI. Ernährungsphysiologische Bewertung des Veganismus	49
1. Von der Risiko- zur Nutzenbewertung	49
2. Gesundheitsverhalten	50

3. Ermittlung der Nährstoffversorgung	53
4. Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr	55
5. Nahrungsenergie- und Nährstoffversorgung	58
6. Bioverfügbarkeit einzelner Nährstoffe	87
7. Fremdstoff- und Schadstoffbelastung	89
VII. Veganismus in verschiedenen Lebensphasen	94
1. Schwangerschaft und Stillzeit	94
2. Säuglinge, Kinder und Jugendliche	101
3. Senioren	103
VIII. Der Einfluss veganer Ernährung auf ernährungsmitbedingte Erkrankungen	105
1. Übergewicht	105
2. Atherosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen	106
3. Bluthochdruck	107
4. Diabetes mellitus	108
5. Osteoporose	109
6. Zahnkaries	110
7. Krebs	111
IX. Praktische Umsetzung einer veganen Ernährungsweise	113
1. Wissenschaftlich begründete Ernährungsempfehlungen für Veganer	113
2. Besondere Lebensmittel für Veganer	115
3. Praxis der veganen Ernährung	116
X. Risiken veganer Ernährung	120
XI. Schlussbemerkung	123
Danksagung	125
Literaturverzeichnis	126