

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 2. Auflage	7
Vorwort zur 1. Auflage	8
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	113
3.4 Übergewicht und Adipositas	114
3.5 Kardiovaskuläre Erkrankungen.	124
3.6 Diabetes mellitus.	143
3.7 Das Mikrobiom des Darms	153
3.8 Krebs.	161
3.9 Epigenetische Modifikationen durch Nahrungs inhaltsstoffe	172
3.10 Entzündungs- und Autoimmunerkrankungen	178
3.11 Fettleber	183
3.12 Osteoporose	184
3.13 Nephrologische Erkrankungen	187
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	218
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 Nachhaltigkeit veganer Ernährungsweisen	267
<i>Christian Köder</i>	
7.1 Was sind Nachhaltigkeit und nachhaltige Ernährung?	267
7.2 Nachhaltigkeit veganer Ernährungsweisen	272
7.3 Schlussfolgerungen	293
8 Anhang	294
8.1 Lebensmitteltabellen	294
8.2 Vegane Tagespläne	303
8.3 Rezepte	312
Hauptmahlzeiten mit Fleischersatz	312
Weitere vegane Mahlzeiten	314
Vegane Desserts	317
Vegane Brotbeläge	318
Smoothies	319
Pflanzliche Drinks und Brotaufstriche	321
Rezepte mit Wildkräutern und Wildpflanzen	323
Abkürzungsverzeichnis	325
Literaturverzeichnis	329
Register	373