

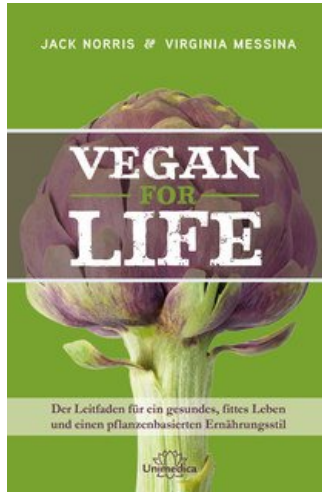
Norris J. / Messina V. Vegan for Life

Leseprobe

[Vegan for Life](#)

von [Norris J. / Messina V.](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<https://www.unimedica.de/b21599>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<https://www.unimedica.de>



INHALT



EINLEITUNG

Vegan fürs Leben	1
----------------------------	---

KAPITEL 1

Veganer Nährstoffbedarf.	11
----------------------------------	----

KAPITEL 2

Pflanzliches Eiweiß	26
-------------------------------	----

KAPITEL 3

Vitamin B ₁₂ : Die Krux der veganen Ernährung.	40
---	----

KAPITEL 4

Calcium, Vitamin D und gesunde Knochen	51
--	----

KAPITEL 5

Fett – <i>Die besten Entscheidungen</i>	67
---	----

KAPITEL 6

Eisen, Zink, Jod und Vitamin A – <i>Vegane Quellen optimal nutzen</i>	78
---	----

KAPITEL 7

Der vegane Ernährungsleitfaden	105
--	-----

KAPITEL 8

Die Umstellung auf die vegane Ernährung	134
---	-----

KAPITEL 9

Ein gesunder Start – <i>Die vegane Ernährung während der Schwangerschaft und Stillzeit</i>	164
--	-----

KAPITEL 10

Vegan aufwachsen – Kinder und Teenager 176

KAPITEL 11

Vegane Ernährung für Menschen über fünfzig 199

KAPITEL 12

Vorzüge pflanzlicher Nahrungsmittel – *Gesundheitsvorteile
der veganen Ernährung* 207

KAPITEL 13

Gewicht, Herzerkrankungen und Diabetes 217

KAPITEL 14

Sporternährung 235

KAPITEL 15

Ist Soja gesund? 247

KAPITEL 16

Vegan, aber wieso? 261

RESSOURCEN

Zum Thema Veganismus 284

GETREIDE, BOHNEN UND GEMÜSE:

Eine kurze Einführung. 286

Danksagungen 292

Referenzen 298

Index 316

EINLEITUNG



VEGAN FÜRS LEBEN



Die vegane Ernährungsweise ist die einfachste Antwort der Welt auf eine Heerschar komplexer Probleme.

Zu fast jedem Zeitpunkt in der menschlichen Geschichte aßen Menschen, was immer ihnen gerade in die Hände fiel; die Nahrungsmittelwahl war getrieben von Verfügbarkeit, Gewohnheit und Geschmack. Das änderte sich erst vor ungefähr einem Jahrhundert, als die neue Ernährungswissenschaft aufdeckte, dass Nahrung nicht nur etwas zu essen ist – sie ist ein Aspekt in der Erlangung optimaler Gesundheit.

Die letzten Jahrzehnte jedoch haben uns gelehrt, dass das, was wir essen noch viel weitreichendere Auswirkungen hat, und zwar nicht nur für unsere eigene Gesundheit, sondern für das Leben der Tiere, die diesen Planeten mit uns teilen, und für die Zukunft des Planeten selbst. Unser aktuelles Ernährungssystem ist für eine wachsende Gesundheitskrise in den USA, einen besorgniserregenden Verlust globaler Ressourcen und unvorstellbar schlimme Grausamkeiten an Tieren verantwortlich.

Es gibt heutzutage viele gute Gründe, sich für eine vegane Ernährung zu entscheiden.

Es ist einfach und macht Spaß, vegan zu werden, doch es ist zweifelsohne ein Lernprozess. Darum haben wir dieses Buch geschrieben: Um sowohl neue als auch langjährige Veganer mit robusten Informationen auszustatten, damit ihre Ernährung gesund, aber auch praktisch bleibt.

Als qualifizierte Diätassistenten und Tierrechtsverfechter sind wir offen und uneingeschränkt pro-vegan und möchten so vielen Menschen wie möglich dabei helfen, die ersten Schritte hin zu einer tierfreien Ernährung zu gehen. Das bedeutet, dass wir Ihnen die bestmögliche Ernährungsberatung liefern wollen, denn die vegane Ernährung ist keine realistische Option, wenn Sie Ihren Nährstoffbedarf nicht decken oder sich auf eine Art ernähren, die nicht auf Ihre optimale Gesundheit ausgelegt ist. Wir geben Ihnen die Ernährungsgrundlagen mit auf den Weg – die wesentlichen Fakten, die Sie zum Schutz Ihrer Gesundheit benötigen, während Sie sich auf eine vegane Ernährung umstellen. Außerdem haben wir viele praktische Tipps für Sie, um Ihnen die Umstellung so leicht wie möglich zu machen.

Wenn Sie mit dem Veganismus noch nicht allzu vertraut sind, können die Informationen in diesem Buch Sie hoffentlich davon überzeugen, dass eine vegane Ernährung ungefährlich und gesund ist. Auch langjährige Veganer und Veganerinnen dürften in diesem Buch reichlich nützliche Informationen finden. Wir wollen mit all den Märchen aufräumen, die leider einige Veganer dazu veranlasst haben, weniger optimale Ernährungsentscheidungen zu treffen, und helfen Ihnen dabei, Ihre vegane Ernährung noch gesünder zu gestalten.

Auch macht es nichts, wenn Sie sich erst einmal nur ein bisschen umschauchen möchten. Nutzen Sie die Informationen in diesem Buch, um mit der Umstellung zu beginnen, denn jede Reduktion von tierischen Produkten in Ihrer Ernährung kann einen großen Unterschied ausmachen.

Vegan zu werden war noch nie so einfach

Veganismus erscheint Ihnen vielleicht neu und ungewöhnlich, aber er existiert als Konzept schon sehr lange. 1944, kurz nach Ende des Zweiten Weltkriegs, prägte eine kleine Gruppe britischer Vegetarier das Wort »vegan«. Es setzt sich aus den ersten drei und letzten zwei Buchstaben des Worts »vegetarian« zusammen, denn, so ihr Wortlaut, »Veganismus beginnt mit Vegetarismus und bringt ihn zu seiner logischen Schlussfolgerung«.

Damals war es nicht einfach, vegan zu leben, gerade in England. Der Nachkriegslebensmittelmangel machte besondere Ernährungsformen schwierig. Die Ernährungswissenschaft steckte noch in den Kinderschuhen und einige Nährstoffe, die besonders für Veganer von Relevanz sind, waren noch nicht identifiziert worden. Von Veganismus hatte nie jemand gehört, Kochbücher und ähnliche Hilfsmittel existierten also noch nicht.

Der Wandel, den wir heute, fünfundsechzig Jahre später, erleben, hätte jene frühen Pioniere in Erstaunen versetzt. Er erstaunt sogar die von uns, die seit gerade mal zwanzig Jahren vegan leben. Es gibt heute nicht nur Hunderte veganer Kochbücher, sondern sogar spezielle Kochbücher, die sich ausschließlich mit veganem Backen, Feiertagen, Kindermahlzeiten und Grillabenden befassen. In beinahe jedem Lebensmittelgeschäft in den USA finden Sie Sojamilch, Veggie-Hotdogs und milchfreies Eis. Und wenn Sie im Supermarkt in der Nähe nicht finden, wonach Sie suchen, dann erfüllen Ihnen vegane Onlineshops fast jeden Wunsch.

All diese Veränderungen machen die vegane Ernährung einfacher und ansprechender, als Sie es sich vielleicht je vorgestellt haben. Veganer essen immer noch Bohnen und Reis, aber sie essen auch Nudeln mit Artischocken-Pesto, gerösteten Tempeh in Aprikosen-Barbecuesauce, Eisbecher mit heißer Karamellsauce und Veggie-Cheeseburger. Durch besseres Essen, mehr Informationen und ein wachsendes Verständnis der Gesundheitsvorteile pflanzlicher Kost wird die Welt immer veganfreundlicher.

Warum Vegan?

Seit 1950 haben sich Agrarbetriebe stark verändert, aus einem Bestreben heraus, Kosten zu senken und Fleisch, Milch und Eier billiger zu produzieren. Das war die Geburtsstunde der Massentierhaltung: Tiere werden in Lagerhallen und Käfige gepfercht, die ihnen keinen Platz zur freien Bewegung bieten. Moderne Tierhaltung missachtet die instinktiven Grundbedürfnisse und das Wohlbefinden der einzelnen Tiere. Viele sterben schon lange, bevor sie zum Schlachthof gelangen, an Krankheiten, Verletzungen oder weil sie Nahrung und Wasser nicht erreichen können. Die Zustände in Schlachthöfen sind ebenso tragisch und grausam. Moderne Bauernhöfe sind nur noch selten freundliche Familienunternehmen, sondern für gewöhnlich Fabrikbetriebe, in denen Effizienz Vorrang vor dem respektvollen Umgang mit Tieren hat. Die schlichte – und ungemütliche – Wahrheit ist, dass die Produktion tierischer Nahrungsmittel (selbst Milchprodukte und Eier) Tierleid verursacht.

Dank der Bemühungen von Tierrechtsorganisationen werden immer mehr Menschen diese Missstände bewusst. Viele sehen die Antwort darin, Produkte von Tieren zu kaufen, die unter besseren Bedingungen gehalten wurden. Viele solcher Produkte, die mit »artgerechter Haltung« werben, stammen von Tieren, die unter etwas besseren Umständen gelebt haben, aber häufig sind die Unterschiede völlig unwesentlich. Auch all diese Tiere werden normalerweise in denselben Schlachthöfen getötet. Ebenso bedeutet ein Bio-Label nicht, dass ein Produkt aus »artgerechter Tierhaltung« stammt. Ein hoher Prozentsatz biologischer Tierprodukte kommt von Tieren aus der Massentierhaltung.

Wirklich bedeutsame Verbesserungen der Zustände können nur auf sehr kleinen Bauernhöfen stattfinden, wo jede Lebens- (und Sterbe-) Phase der Tiere überwacht wird. Doch das ist eine sehr teure und unwirtschaftliche Weise, Tierprodukte herzustellen. Selbst wenn wir uns das leisten könnten, gäbe es nicht genügend Land für derartige Höfe, um die US-amerikanische Bevölkerung zu ernähren.

In Kapitel 16 beschäftigen wir uns mit diesen Problemen eingehender. Es ist nicht leicht, darüber zu lesen, wie diese Tiere ihr Dasein

fristen, doch wenn Sie sich fragen, ob eine vegane Ernährung das Richtige für Sie ist, helfen Ihnen diese Informationen vielleicht dabei, Ihre Wahl von Nahrungsmitteln nüchterner zu betrachten. Wenn Ihnen das Leid von Tieren in der Massentierhaltung nahegeht oder Sie glauben, dass Tiere niemals von Menschen benutzt werden sollten, ist eine vegane Ernährung eine effektive und bedeutsame Art und Weise, Ihre Überzeugungen in die Tat umzusetzen.

Die Produktion von Fleisch, Milch und Eiern ist aber zudem auch verschwenderisch und schadet der Umwelt. Die Landfläche, auf der die Nahrung für Milliarden von Nutztieren angebaut wird, könnte stattdessen Lebensmittel für den direkten menschlichen Verzehr produzieren und so Regenwälder, Wasser und fossile Brennstoffe schützen. Eine größere Unabhängigkeit von tierischen Nahrungsmitteln ist ein wichtiger Schritt hin zu einem kleineren CO₂-Fußabdruck.

Doch wer sich pflanzlich ernährt, zieht auch persönliche Vorteile daraus. Veganer haben niedrigere Cholesterinwerte, weniger Bluthochdruck und ein geringeres Diabetesrisiko. Vegane Ernährungsformen spielen eine Rolle in der erfolgreichen Behandlung chronischer Krankheiten. Mit diesen Punkten befassen wir uns in Kapitel 13.

Ist die vegane Ernährung gesund?

Laut der American Dietetic Association ist eine gut geplante vegane Ernährung für alle Lebensphasen geeignet.¹ Am Einwand »gut geplant« stören sich vegane Ernährungsberater bereits seit nahezu zwei Jahrzehnten, denn jede Ernährungsform, ob vegan oder nicht, muss gut geplant werden. Wer sich von tierischen Produkten ernährt, erfüllt nicht automatisch all seine Nährstoffbedürfnisse, sondern kann einen Mangel an Ballaststoffen und anderen Nährstoffen entwickeln, die in der veganen Ernährung reichlich vorhanden sind. Auf der anderen Seite muss bei veganen Ernährungsformen mehr auf bestimmte Nährstoffe wie Vitamin B₁₂ und Eisen geachtet werden.

Ganz egal, wie wir uns ernähren, jeder von uns benötigt ein grundlegendes Ernährungsverständnis. Doch die vegane Ernährung fördert

die optimale Gesundheit während des gesamten Lebenszyklus. Es kursieren viele negative Berichte über Veganer und insbesondere Kinder, die an Nährstoffmangel leiden, doch diese liegen in Wahrheit in sehr eingeschränkten veganen Ernährungsweisen wie makrobiotischer oder Rohkost-Ernährung begründet.

Die vegane Ernährung ist nicht schwierig; es ist lediglich eine andere Art und Weise, den eigenen Nährstoffbedarf zu decken. Dieses Buch ist ein Leitfaden zur veganen Ernährung und Mahlzeitenplanung für alle Lebensphasen und für jene, die sich vegan ernähren möchten, um ihr Risiko für chronische Krankheiten zu senken. Mit unseren Schritten werden Ernährungsinformationen zu nachvollziehbaren Mahlzeiten und wir haben realistische Menüs für jeden Lebensstil.

Von der Entscheidung, vegan zu werden, profitieren Sie in jeder Hinsicht. Die vegane Ernährung respektiert das Leben von Tieren und stellt eine klare Ablehnung der Teilnahme an ihrem Leiden dar. Viele Leute empfinden Erleichterung, wenn sie sich dem Veganismus annähern, denn in ihm spiegeln sich ihre Gefühle gegenüber Tieren wider. Ein pflanzlicher Speiseplan erweitert Ihren Horizont und führt Sie an neue Lebensmittel und Gerichte heran; sehr wahrscheinlich wird Ihre Ernährung dadurch nicht langweiliger, sondern interessanter. Je nachdem, wie Sie sich zurzeit ernähren, wird die Umstellung auf eine vegane Ernährung zudem sehr wahrscheinlich Ihre Gesundheit verbessern.

Dieses Buch ist für alle, die von diesen Vorteilen Nutzen machen möchten und bereit sind für den Weg hin zu einer gesunden Ernährungsweise, die auf Mitgefühl basiert.

Hinweis: In diesem Buch wird oft 1 Tasse als Mengenangabe von Lebensmittel verwendet. Das Fassungsvermögen einer Tasse beträgt generell 250 ml.



Die vegane Vorratskammer

Womit Sie Ihre vegane Vorratskammer füllen, hängt natürlich von Ihren persönlichen Vorlieben und Ihrem Kochstil ab. Gourmetköche haben oft Schränke voller Gewürzspezialitäten und exotischen Zutaten aus internationalen Supermärkten, wohingegen Gelegenheitsköche ihre Zutatenauswahl vielleicht etwas (oder viel) praktischer angehen.

Die meisten dieser Lebensmittel finden Sie in jedem gewöhnlichen Supermarkt. Für manche müssen Sie eventuell dem Naturkostladen oder Reformhaus einen Besuch abstatten, und wieder andere – je nachdem, wo Sie leben – müssen Sie eventuell über den Internethandel beziehen.



Vorratskammer-Basics

Bohnen, getrocknet und in Dosen: In den meisten Supermärkten bekommen Sie schwarze, weiße, Kidney-, Pinto-, Augen- und Limabohnen, plus Kichererbsen, Linsen und Spalterbsen. In Spezialitätengeschäften finden Sie weitere interessante Optionen, zum Beispiel rote Adzukibohnen, braun-weiß gefleckte Anasazi-Bohnen und Mungbohnen (super zum Keimen).

Getreide: Da Getreide sehr lange haltbar ist, können Sie viele Sorten auf Vorrat kaufen. Jede Sorte ist anders in Geschmack und Konsistenz. Getreide ist ideal, um Mahlzeiten interessanter zu gestalten. Hier sind ein paar Ideen:

- **Gerste:** Eines der ältesten angebauten Getreide der Welt mit bissfester Konsistenz und einem milden Geschmack. Gerste, bei der die äußere Kleie entfernt wurde, kennen wir als Perlgraupen. Sie haben eine kürzere Kochzeit, sind aber gleichzeitig immer noch reich an Ballaststoffen.
- **Bulgur:** Bulgur ist Vollkornweizen, der vorgekocht und getrocknet wurde. Er ist schnellkochend und eine verbreitete Zutat in der nahöstlichen Küche, wo er zum Beispiel in Tabouleh verwendet wird.
- **Couscous:** Couscous wird aus gedünstetem, getrocknetem Weizen hergestellt und ist ein Grundnahrungsmittel der nordafrikanischen Küche. Sehr schnellkochend.
- **Hirse:** Für die meisten Amerikaner ist sie nur Vogelfutter, doch Hirse ist beliebt in der afrikanischen und asiatischen Küche.

- **Quinoa:** Ein sehr eiweißreiches Getreide, das zu den Grundnahrungsmitteln der Inkas gehörte. Sie nannten es das »Muttergetreide«. Quinoa ist schnellkochend und enthält viel Eiweiß, weshalb es in der modernen Küche an Beliebtheit gewonnen hat. Die Körner sind von einer natürlich vorkommenden, seifenähnlichen Schicht überzogen, die sie vor Schädlingen schützt. Daher sollte Quinoa vor dem Kochen gründlich abgespült werden.
- **Weizen:** Ein langsam kochendes, sehr bissfestes Getreide, das häufig mit anderen Getreidesorten gemischt wird.

Italienische Nudeln: Diese Nudeln gibt es in verschiedenen wunderbaren Formen. Viele sind auch aus Vollkornweizen erhältlich.

Asianudeln: Zur modernen Auswahl gehören zum Beispiel Mungbohennudeln, Sobanudeln (japanische Buchweizennudeln), Ramen und Udon.

Haferflocken oder Haferschrot und andere Cerealien, die gekocht gegessen werden.

Brot und Vollkorn-Kracker

Vollkornweizen- und Maistortillas

Nüsse: Dazu zählen wir Mandeln, Cashewkerne, Haselnüsse, Erdnüsse, Walnüsse, Pekannüsse und Pinienkerne. Erdnüsse sind Ehrengast dieser Kategorie, da sie eigentlich zu den Hülsenfrüchten gehören. Dasselbe gilt für Sojanüsse; das sind Sojabohnen, die eingeweicht und im Anschluss sehr knusprig geröstet werden.

Saaten und Kerne: Sesam, Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne

Pflanzenöle: Natives Olivenöl extra und Rapsöl gehören zur Grundausstattung und dürften die meisten Zwecke erfüllen. In Kapitel 5 besprechen wir Öle im Detail.

Tomatenprodukte in Dosen: Tomatensauce, Tomatenmark, ganze, gewürfelte und stückige Tomaten sind praktisch zur Zubereitung von Suppen, Eintöpfen und anderen Gerichten.

Gemüsebrühe: Wenn Sie keine Zeit haben, Gemüsebrühe frisch zuzubereiten, gibt es Gemüsebrühe als Pulver oder Brühwürfel zu kaufen.

Texturiertes Sojaeiweiß (Textured Vegetable Protein; TVP™): Ein getrocknetes Sojaproteinprodukt; zur Verwendung einfach mit kochendem Wasser übergießen und als Hackfleischalternative unter Spaghettisauce mischen.

Meeresgemüse: Dulse, Arame, Nori, Hijiki, Kombu, Rotalgen und viele weitere Sorten. Die meisten gibt es getrocknet zu kaufen und können nach kurzem Einweichen in Suppen verwendet werden. Nori wird zum Einwickeln von Sushi verwendet.

Kokosmilch: In der internationalen Lebensmittelabteilung im Supermarkt finden Sie fettreduzierte Kokosmilch. Für viele thailändische und indische Gerichte ist sie unverzichtbar.

XXXXXXXXXX

Kühlschrank-Basics

In dieser Liste finden Sie Lebensmittel, die entweder immer oder nach dem Öffnen gekühlt gelagert werden müssen.

Nussmus: Erdnussbutter und Mandelmus gehören zur Grundausstattung. Es gibt noch viele weitere, doch sie sind häufig sehr teuer. Sie können Nussmus auf Brot oder Apfelscheiben streichen, aber sie können auch mit Wasser verdünnt, gewürzt und als leckere Sauce zu Getreide und Gemüse serviert werden.

Sesam-Tahina: eine wichtige Zutat für hausgemachten Hummus, die sich außerdem gut in Saucen und Dressings macht.

Miso: in der japanischen Küche absolut nicht wegzudenken; findet sich in den meisten veganen Kühlschränken.

Angereicherte Pflanzendrinks: Sojamilch enthält die meisten Nährstoffe und hat den höchsten Eiweißgehalt, aber Ihnen schmecken vielleicht auch Mandel-, Hafer-, Hanf- oder Reismilch.

Frischer oder steril verpackter Tofu: Verwenden Sie festen Tofu für Rührtofu und zum Anbraten, und weichen oder Seidentofu für Saucen und Suppen.

Tempeh: Fermentierte Sojabohnenküchlein. Tempeh ist ein traditionelles Nahrungsmittel aus Indonesien mit einem unbeschreiblich leckeren Geschmack. Er ist eine großartige Eiweißquelle und macht sich toll in Pfannengerichten. In Kapitel 8 erfahren Sie mehr über Tempeh und andere Sojaprodukte.

Vital-Weizengluten: Ein Weizeneiweißmehl, das zur Herstellung von Seitan verwendet wird. Seitan hat eine zähe, fleischähnliche Konsistenz und kann auch bereits fertig zubereitet gekauft werden.

Getrocknetes Obst: Feigen, Aprikosen, Dörrpflaumen und Rosinen.

Vegane Mayonnaise: Es sind verschiedene Marken erhältlich

Vegane Margarine: Ist überall erhältlich ist und sollte keine gehärteten Fette enthalten.

Fleischalternativen: Gibt es in der Kühl- und Tiefkühlabteilung von Supermärkten. Lesen Sie das Etikett, denn manche enthalten Milchprodukte und Eier.

Veganer Käse, Frischkäse, Sour Cream und Joghurt: aus Soja-, Mandel-, Hanf- oder sogar Kokosmilch gemacht

Obst und Gemüse

Zitronen und Limetten

Kartoffeln und Süßkartoffeln

Zwiebeln und frischer Knoblauch

Würzmittel und -saucen: Ketchup, Senf, Relish, eingelegte Gewürzgurken, Salsa, Barbecuesauce, schwarze und grüne Oliven – eben dieselben Würzmittel, die Sie auch in den Kühlschränken der meisten Gemischtköstler und Vegetarier finden würden.

XXXXXXXXXX

Tiefkühler-Basics

Tiefkühlmais und -erbsen: Immer gut zur Hand zu haben und ideal für Getreidesalate. Sie müssen nicht gekocht werden.

Pizzaböden

Veganes Eis

Back-up: Der Tiefkühlschrank ist ideal zur Lagerung von Extrapackungen Tempeh, Seitan und Fleischalternativen, aber auch von Nüssen und Saaten (die im Schrank und nach einiger Zeit auch im Kühlschrank ranzig werden können).

Würzmittel-Basics

INDEX



A

- ALA (Alpha-Linolensäure) 68, 70, 75, 113, 195
- Alkohol 168, 228
- Alter
 - Beispielmenü 205
 - Budget und 203
 - kognitive Leistung und 204
 - Nährstoffbedarf/Tipps im 199, 204
- Alternativen, vegane 135, 139
- Alzheimer 44
- Amenorrhö 243
- Analogkäse 137
- Anämie
 - Eisenmangelanämie 80-81
 - makrozytäre/megaloblastäre
 - Anämie 40, 44
 - perniziöse Anämie 48
 - Vitamin-B12-Mangel und 40, 44, 48
- Animal Liberation 8
- Antioxidantien
 - Vorteile von 15, 79, 93, 205, 214, 219, 228, 233
- Argument der menschlichen Grenz-fälle 281
- Atherosklerose 219, 221
- Augengesundheit 71

B

- Beta-Alanin 242
- Beta-Karotin 15, 92, 205
- Bierhefe 48
- Bioverfügbarkeit von Nährstoffen 58, 89
- Blutdruck 91, 131, 211, 216, 219, 233
- Blutgerinnung 68-69, 93, 223
- Bluthochdruck 211

- BMI (Body Mass Index) 212-213
- Bohnen
 - Blähungen und 119
 - getrocknete Bohnen kochen/
Kochzeiten 286
 - Rezeptideen 141
- Bor 66
- Brustkrebs 214, 228, 249, 253

C

- Calcium
 - angereicherte Nahrungsmittel 59, 62
 - Bedarfsdeckung/Tipps für
 - Veganer 58, 62
 - Beispiele für eine Portion 59
 - Eiweiß und 54
 - Empfehlungen 57
 - im Alter 199, 201
 - in pflanzlichen Nahrungsmitteln 60
 - Knochengesundheit und 52, 66
 - Menschheitsgeschichte und 51
 - Schwangerschaft und 169
 - Verarbeitungsprozesse und 59
- Carnitin 235, 241-242
- Carnosin 236, 242
- Carotinoide 92-93
- China Study 215
- Cholesterin
 - Bedeutung von Messwerten 209, 222
 - Fett und chronische Erkrankun-gen 222
 - im Vergleich verschiedener Er-nährungsweisen 209
 - Soja und 250
 - vegane Ernährung und 208-209
- Cobalamin 41

D

- Darmkrebs 214
- Demenz 68-69, 204, 212
- Depressionen 38, 63, 68, 70, 200
- DHA
 - Ergänzungsmittel 71, 75, 113
 - im Alter 205
 - Informationen zu 68
 - Kinder und 195
 - Schwangerschaft und 167
 - Stillen und 167, 172
- Diabetes
 - Gewicht und 212
 - Kinder und 190, 220
 - Risiken und 63, 75, 219
 - Typ 1 219, 233
 - Typ 2, Risiken/Behandlung 219
 - Veganer und 212
- Diät und vegane Ernährung 229

E

- EAS (essenzielle Aminosäuren) 27
- Edamame 151
- Eier, Kochen ohne
 - Backideen 144
 - Ersatz für 145
- Einfach ungesättigte Fette 76
- Einfach ungesättigte Fettsäuren 15,
75-77, 218, 222-223, 227, 229
- Eisen
 - Aufnahme 78-79, 81, 166
 - Bedarfskontroverse 13, 82
 - Empfehlungen 79, 82
 - Ferritin 248
 - Funktionen 80
 - Gehalt veganer Nahrungsmittel 83
 - Häm- vs. Nicht-Häm-Eisen 80, 82,
166
 - Mangel 80, 82, 167
 - maximieren 89
 - Menopause und 201
 - Schwangerschaft und 166, 168
 - Sporternährung 240, 244
 - Stillen und 170
 - tierisch vs. pflanzlich 80

- Eiweiß
 - Beispielmahlzeiten 36
 - Calcium und 54
 - Empfohlene Zufuhr für Kinder/
Teenager 29
 - Empfohlene Zufuhr für Veganer 28
 - im Alter 201, 203
 - Mangelhafte Zufuhr und 36
 - Schwangerschaft und 166, 168
 - Tipps für optimale Versorgung 39
 - vegane Quellen 31
 - Verdaulichkeit und 28
 - vollständiges und unvollständiges 27
- Empfohlene Zufuhr 20
- EPA
 - Informationen zu 68-72, 75, 113, 195
- EPIC-Norfolk-Studie 223
- EPIC-Oxford-Studie 209, 213
- Epidemiologische Studien 23
- Equol 249
- Ergänzungsmittel
 - Synthetisch vs. natürlich 18
 - Überblick 18
- Ernährungsforschung
 - Arten von Studien 21
 - Finanzierung 25
 - Störvariablen und 23
- Ernährungsleitfäden für Veganer
 - Ergänzungsmittel/angereicherte
Nahrungsmittel 113
 - falls Sie keine Hülsenfrüchte mö-
gen 114
 - Informationen zu 105
 - Kleinkinder 182
 - Portionsgrößen/Tipps 111
 - Praxis 110
 - Schwangerschaft und 172
 - Stillen und 172
 - vollwertige vs. verarbeitete
Nahrungsmittel 115
- Ernährung, Überblick
 - Ergänzungsmittel und 18
 - Frauen (nicht schwanger, schwanger,
stillend) 171
 - Geschichte 11
 - Veganer und Referenzwerte 13

Essenzielle Aminosäuren (EAS) 27
Essenzielle Fettsäuren 68, 72
Ethische Gründe für Veganismus
 als Lösung 1, 4, 6
 Tierrechte und 281
 Überblick 1, 50, 280
 Umwelt und 1, 4, 279

F

Fallstudien 22
Fett
 chronische Erkrankungen und 222
 DHA-Ergänzungsmittel 71, 167, 195
 Empfehlungen für Veganer 73, 113
 Ernährungsleitfaden 109
 Essenzielle Fettsäuren 68, 72
 Gewichtkontrolle und 228
 Kokosöl 77
 Langkettige Omega-3-Fettsäuren 68
 Leitfaden für Veganer 74
 Pflanzliche Öle 75
 Terminologie 68
 Transfette 75, 223, 227
 Verhältnis von LA zu ALA 70
Fibromyalgie 63
Fischfang, kommerzieller 276
FNB-Empfehlungen
 Beispiele 12, 38, 45, 86, 93
 Informationen zu 12
Foie gras 267
Folsäure (Folat) 44, 104, 168, 171, 173
freie Radikale 205

G

Gallensteine 212
Gehärtete, teilgehärtete Fette 75, 130,
 223, 227
Gelenkrheumatismus 63
Gemüse *siehe auch* Obst und Gemüse
 Ernährungsleitfaden 108
 Selbst anbauen 149
Gesättigte Fettsäuren 23, 67, 75, 208-
 209, 218, 222, 224, 227
Gesundheitsvorteile der veganen

Ernährung
 Überblick 207, 216
Gesundheitsvorteile veganer Er-
 nährung/Krankheitenbehand-
 lung
 Behandlung chronischer Erkrankun-
 gen 226
 Beispiele 218-219
 Wissenschaft 221
Getreide
 Ernährungsleitfaden 106
 Kochen/Kochzeiten 288
glutenfreie Ernährung 15
Glykämischer Index
 Informationen zu 220, 224
 Kohlenhydrate und 220, 225
 Senkung 225
Goitrogene 90, 256-257

H

Haarausfall 80, 103
HDL-Cholesterin 77, 210-211, 222-223,
 227-228
Hefeflocken
 Verwendung/Informationen zu 48,
 98, 131, 138, 145, 185, 231
Herzkrankungen
 Herz-Kreislauf-Erkrankungen 68,
 218, 220, 224, 228
 Risiken und 40, 44, 69, 73, 75, 77
 Risikoreduktion 69, 73, 76, 108,
 208-209
 Soja und 250
Herz-Kreislauf-Erkrankungen
 Behandlung durch vegane Er-
 nährung 219, 221-222
 Informationen zu 218, 220
Hitzewallungen 252
Homocystein-Werte 44, 205
Honolulu Heart Study 255
Hülsenfrüchte
 in der Ernährung ersetzen 114
 Informationen zu 29
 Nahrungsmittelgruppe/Über-
 blick 107

I

- Indigene Völker und Tötung von Tieren 283
- Inflammation 68
- Informationen zu/Studie 209
- Insulin 219
- In-vitro-Studien 21
- Irrtümer zur veganen Ernährung 10
- Isoflavone
 - Gehalt in Sojaprodukten 260
 - Gesundheitsvorteile und 248, 251, 257
 - Hitzewallungen und 252
 - Östrogen und 249
 - Soja-Isoflavone 248
- isoliertes Sojaeiweiß 259

J

- Jod
 - Bedarf decken 91, 113
 - Mangel 90, 256
 - Schilddrüse und 90-91, 256
 - Schwangerschaft und 90, 167

K

- Kalium 17, 66, 78, 100, 108, 208, 227, 233-234, 248
- Käsealternativen 137
- Kinder, vegane
 - Beispiele/Erfahrungen 190
 - DHA und 195
 - Ergänzungsmittel und 194
 - Leitlinien für die Mahlzeitenplanung 194
 - Nährstoffe und 190
- Kinder, vegane Kleinkinder
 - Beispielmenüs 184, 196
 - Ernährungsleitfaden für 182
 - Überblick 180
 - wertvolle Nahrungsmittel für 185
- Zink und 180
- Kinder, vegane Säuglinge
 - Die ersten vier Monate 177
 - Ergänzungsmittel für gestillte Säuglinge 179
 - erste feste/eiweißreiche Nahrungsmittel 177

- Leitsätze 178
- Muttermilch und 170, 176-179, 181-182, 193
- Nahrungsmittelallergien 179
- Kinder, vegane Schulkinder/Teenager
 - Beispielmenüs 196-198
 - Calcium/Eisen und 186-187
 - Entscheidungen und 185
 - Essstörungen/Anzeichen 189
 - Mittagessen zum Mitnehmen 188
 - Überblick 185-186
- Klinische Studien 24
- Knochen
 - Auf- und Abbau 52
 - Brüche/Risiken 54-56, 251-252
 - Gewichtsverlust und 65
 - kulturelle/genetische Unterschiede 55
 - Osteoporose 52-53, 201, 249
 - Verlust von Knochenmasse 52
- Knochengesundheit
 - Calcium und 52-54, 66
 - Menopause und 201
 - Soja und 251
 - Tipps für 65-66
 - Vitamin K und 66
- Kochen
 - Bohnen 286
 - Gemüse 290
 - Getreide 288
 - grünes Blattgemüse 291
- Kognitive Leistung
 - Alter und 204
 - Demenz 68-69, 204, 212
 - Soja-Isoflavone 255
 - Kohortenstudien/Prospektive Studien 23
- Korrelations-/Ökologische Studien 22, 54, 215
- Krankheiten
 - Behandlung chronischer Erkrankungen/Ernährung 226
 - Fett und chronische Erkrankungen 222
 - glykämischer Index und 224
 - Kreatin/Ergänzungsmittel 240

Krebs

- Behandlung 249
- Beziehung zwischen Ernährung und 213
- Brustkrebs 214, 228, 249, 253
- Darmkrebs 214
- Prostatakrebs 15, 214, 255
- Risikofaktoren und 63-64, 73, 75, 214, 224, 228
- Schutz vor 15, 76, 79, 119, 207, 213, 249, 253
- Soja und 214, 249, 253, 255

L

- Label und Tierquälerei in der Massentierhaltung 4, 279
- Laktoseintoleranz 119
- LA (Linolsäure) 68, 70, 75
- LDL-Cholesterin 210, 218, 222-223, 227, 249-250
- Leistungssteigernde Mittel 240
- Lycopin 15
- Lysin 27, 30-31, 86, 103, 107, 114

M

- Magnesium 17, 66, 171
- Makuladegeneration 71
- Massentierhaltung, Tierquälerei in
 - Alternativen 279
 - Fleischrinder 271
 - Genetik und 264
 - geringproduzierende Tiere und 264
 - Hormone und 264
 - Kälber 270
 - Katastrophen 282
 - Label und 4, 279-280
 - Legehennen 264
 - Mastvögel 267
 - Milchkühe 269
 - Pâté de foie gras 267
 - Pestizide und 264
 - Schweine 268
 - Transport 271
 - Überblick 4
 - Wachstum/Produktion steigern 264

Wandel 277

- mediterrane Ernährung 223
- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren 218, 248
- Melasse, Schwarze 132, 185
- Menopause 52, 104, 200, 252
- Menüs
 - 1.600 Kalorien 121
 - 2.000 Kalorien 123
 - 2.500 Kalorien 124
 - bei Nahrungsmittelallergien 118
 - im Alter 205
 - Kleinkinder 184, 196-197
 - niedriger GI, moderater Fettgehalt (1.500 Kalorien) 231
 - niedriger GI, moderater Fettgehalt (1.800 Kalorien) 232
 - Schulkinder/Teenager 198
 - Schwangerschaft 174
 - Stillen 175
- Methionin, EAS 27
- Methylcobalamin 41
- Methylmalonsäure (MMS) 42
- Migrationsstudien 22
- Milchprodukte
 - Alternativen 136
 - Laktoseintoleranz und 119
 - Menschheitsgeschichte und 51
 - Milchlobby und 57
- Mineralstoffe
 - Aufnahme und 78
 - Phytat und 78-79, 81, 89, 248
- Miso 79, 129, 154, 231, 247, 258, 260
- MMS (Methylmalonsäure) 42
- Multiple Sklerose 63
- Myelin 40

N

- Nahrungsmittelallergien 116
 - Beispielmenü 118
 - Informationen zu 15, 179
- Nahrungsmittelgruppen, vegane
 - Calcium-Kategorie 109
 - Fette 109
 - Gemüse 108

Hülsenfrüchte/Sojaprodukte 107
Nüsse/Saaten 108
Obst 109
Vollkorngetreide/stärkehaltiges
Gemüse 106
Nahrungsmittelunverträglich-
keiten 58, 118
Natto 154, 259-260
Nierenerkrankungen 233
Nierensteine 212
Nurses Health Study 71, 229
Nüsse
Allergien 108, 117-118
Ernährungsleitfaden 108
Vorteile 73, 229

O

Obst
Eiweiß und 27, 36
Ernährungsleitfaden 109
Okara 153
Olivenöl 72, 76, 95, 116, 121, 123, 126, 128,
136, 140-143, 223, 231-232, 237,
245, 290-291
Omega-3-Fettsäuren (kurzkettige)
ALA (Alpha-Linolensäure) 68, 70-72,
75, 77, 195
Informationen zu 68
Omega-3-Fettsäuren (langkettige)
Empfehlungen 72, 113
im Alter 205
Informationen zu 68
mögliche Vorteile/Studien 69
Schwangerschaft und 167
Omnivore, Definition 7
Osteoporose 53, 249
Östrogen 249, 251, 253, 255
Ovo-Lakto-Vegetarier, Definition 7

P

Pâté de foie gras 267
Peer Review 25
People for the Ethical Treatment of
Animals (PETA)
Informationen zu 8, 262, 281

Undercover-Ermittlungen 262-263,
267-269, 274-276
perniziöse Anämie 48
Pflanzliche Öle
Rauchpunkt und 75-77
Richtlinien 75
Phytat und Mineralstoffe 78-79, 81,
89, 248
Phytochemikalien 73, 76-77, 109, 207,
215, 230
Portfolio Diet 250
Präeklampsie 165
Prostatakrebs 15, 214, 255

Q

Querschnittstudien 23

R

Rachitis 63
Randomisierte kontrollierte Studi-
en 24
Referenzwerte, Begriffserklärung 20
Referenzwerte für die Nährstoffzu-
fuhr 20
Retinol 92
Retrospektive Studien 23
Rezeptideen
Beispiele von Veganern 156
Frühstück 144-145
für unterwegs 146
Käsealternative 138
Mahlzeitenideen 140
Mittagessen zum Mitnehmen 188
Riboflavin (Vitamin B2) 13, 17, 78, 96-
97, 152, 171
Rohkost 6, 38

S

Salz
Jodsalz 90-91, 113, 131, 256
Natürliche Salze 91
Problematik 227
schwarzes Salz (Kala Namak) 146
Salz und Knochengesundheit 66
Schätzwert 20

- Schilddrüse
 - Jod und 90-91, 256
 - Sojaprodukte und 256
- Schilddrüsenüberfunktion 90
- Schilddrüsenunterfunktion 90-91, 257
- Schlachtung
 - Geflügel 273
 - koscher/halal 275
 - Rinder 272
 - Schweine 275
 - Überblick 272
- Schwangerschaft
 - Beispielmenü 174
 - Calcium 169
 - Eisen-Ergänzungsmittel 167-168
 - Ergänzungsmittel 173
 - Ernährungsleitfaden 172
 - Farm-Studie 164
 - Folsäure 168, 171
 - Geburtsgewicht 164, 166
 - Gewichtszunahme und 164-165, 168, 172
 - Informationen zu 164
 - Jod 90, 167
 - Kalorien und 165
 - Makrobiotische Ernährung und 165
 - Nährstoffempfehlungen, Überblick 171
 - Omega-3-Fettsäuren (langkettige) 167
 - Präeklampsie und 165
 - Pränatale Multivitaminpräparate 167
 - Sodbrennen und 169
 - Tipps 167
 - Übelkeit/Tipps 169
 - Vitamin B12 44, 49, 167, 169
 - Vitamin C 168
 - Vitamin D 167, 169
 - Zink-Ergänzungsmittel 167, 169, 171
- Schwarze Melasse 132, 185
- Selen 17, 78, 102, 171
- SERM 249, 251
- Serotonin 38
- Sichere Höchstmenge 20
- Siebenten-Tags-Adventisten
 - Studienergebnisse 204, 209, 211-212
- Skorbut II
- Sojaallergien 117-118
- Sojabohnen 151, 248
- Soja-Isoflavone 248-249, 251-253, 255-256, 258, 260
- Sojamilch 152
- Sojanüsse 59, 61, 72, 111, 115, 128, 151, 260
- Sojaprodukte
 - Fermentierte Sojaprodukte 41, 153
 - Lexikon der 151
 - Nahrungsmittelgruppe/Überblick 107
 - Wie viel/in welcher Form 258
- Sojaprodukte, Kritik
 - Fleischalternativen 259
 - Forschung 247
 - Reproduktive Gesundheit/Feminisierung 257
- Sojaprodukte, Vorteile
 - Blutgefäße und 219
 - Cholesterin und 250
 - Herzerkrankungen 250
 - Hitzewallungen 252
 - Knochengesundheit und 251
 - Kognitive Leistung 255
 - Krebs und 214, 248, 253
 - Nährwerte 260
 - Schilddrüsenfunktion 256
- Sonne
 - Krebs und 64
 - Vitamin D und 63
 - Vitamin D und 64-66, 113
- Spartipps
 - Kosten senken 147, 203
- Sport
 - Knochengesundheit und 65-66
 - Kognitive Leistung und 205
- Sporternährung
 - Amenorrhö und 243
 - Ausdauersportler 237, 240
 - Beta-Alanin 242-243
 - Calcium/Vitamin D 243
 - Carnitin 241

Carnosin 236, 242
 Eisen 240, 244
 Eiweiß 237, 244
 Fett 239
 Gewichtheber 236, 244-245
 Kohlenhydrate 239
 Kraftsportler 237-238, 240
 Leistungssteigernde Mittel 240
 Vegane Sportler 235
 Statistische Analysen 24
 Statistische Signifikanz 24
 Stillen
 Beispielmenü 175
 Ergänzungsmittel 173
 Ernährungsleitfaden für 172
 Nährwertübersicht 49, 167, 170
 (Tabelle) 171
 Vorteile von 181
 wenn nicht möglich 181
 Struma 90, 256

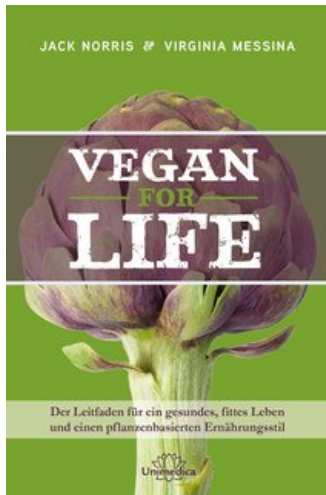
T

Tageszufuhr 20
 Tempeh 129
 Texturiertes Sojaeiweiß (TVP) 128
 Tierquälerei
 kommerzieller Fischfang 276
 Tradition und 283
 Transport 271
 Tierrechte 281
 Tierversuche 21
 Tofu
 Calciumsulfat und 58-60, 62, 110-111,
 152, 187
 Formaldehydkonservierung 256
 Geschichte 152, 259
 Magnesiumchlorid und 59-60
 mit Calcium hergestellter 58, 62
 Nigari und 59
 Rührtofu 161
 Sorten 152
 Überblick 152
 Tryptophan 38-39

V

Veganer, Definition 7
 Veganismus, Ressourcen 284
 Veganismus
 Geschichte 3
 Gesundheit und 5
 Natürlichkeit und 49
 Werbung/Überzeugung 14-15, 150
 Veganismus, Umstellung
 Alternativen/Austausch 136
 Betty Crocker Project 144
 Bohnen und 141
 Entgiftung/Detox und 155
 Fertigprodukte 140
 Frühstück 144-145
 Informationen zu 134
 Internationale Küche und 141
 Lernen 147
 Ohne Eier 144-145
 Snacks, Süßigkeiten, Desserts 144
 Unterwegs 146
 Versteckte Tierprodukte und 150
 Vitamin A
 Gehalt pflanzlicher Nahrungsmittel 94
 Informationen zu 15, 92
 Vitamin B2 (Riboflavin) 13, 17, 78, 96,
 152, 171
 Vitamin B6 13, 17, 45, 171, 199, 201-202,
 204
 Vitamin B12
 aktiv vs. inaktiv 41
 Aufnahme und 45, 48
 aus angereicherten Nahrungsmitteln 47-48
 Bedarfsdeckung 46, 113
 Ergänzungsmittel 14, 40-41, 43-49,
 113
 FNB-Empfehlungen 45
 Folsäure (Folat) und 44
 Funktionen 40
 im Alter 200, 203-205
 Kleinkinder 185
 menschliche Evolution und 43

- Vitamin B12...
 - Säuglinge 177-178, 181
 - Schwangerschaft und 44, 49, 167, 169
 - Speicher 43-44, 46
 - Stillen und 49, 171-172
 - Tierprodukte und 42
 - Vegane Quellen 41
 - Vitamin-B12-Mangel
 - Anämie und 40, 44, 48
 - Nervenschaden 44
 - Nervenschäden 40
 - Risiken durch 40, 44
 - Vitamin C
 - Eisenaufnahme 82, 168
 - Eisenaufnahme und 79, 81
 - Entdeckung von 12
 - Freie Radikale und 205
 - Knochengesundheit und 66
 - Quellen 66, 81
 - Schwangerschaft und 168
 - Vitamin D
 - angereicherte Nahrungsmittel und 65
 - Empfehlungen und 12, 63-66, 113
 - im Alter 200, 202
 - in der menschlichen Geschichte 63
 - Knochengesundheit und 63
 - Mangel und 63
 - Säuglinge und 178, 181
 - Schwangerschaft 167, 169
 - Sonne und 63-66, 113
 - Stillen und 170
 - Zufuhr über die Ernährung 63
 - Vitamin D2 (Ergocalciferol) 64
 - Vitamin D3 (Cholecalciferol) 64
 - Vitamin E 17, 104, 171
 - Vitamin K 17, 66, 78, 93, 96, 154, 171
 - Vitamin K1 (Phyllochinon) 96
 - Vitamin K2 (Menachinon) 96
 - Vorratskammer füllen 127
- W**
- Weizenallergie 117
 - Weltgesundheitsorganisation 74
- Z**
- Zink
 - Funktionen 86
 - Gehalt in Nahrungsmitteln 87
 - Haarausfall und 103
 - in der Ernährung maximieren 89
 - Kupfer und 19
 - Mangel 86
 - Säuglinge 177
 - Schwangerschaft und 167, 169
 - Überblick 86
 - Veganer und 13, 86
 - Zöliakie 15, 117



Norris J. / Messina V.

[Vegan for Life](#)

Der Leitfaden für ein gesundes, fittes Leben und einen pflanzenbasierten Ernährungsstil

336 Seiten, geb.
erscheint 2018



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung

www.unimedica.de