

Inhaltsverzeichnis

Abkürzungsverzeichnis	3
1 Einführung	5
1.1 Problemendarstellung	5
1.2 Erkenntnisinteresse und Zielsetzung	6
1.3 Vorgehensweise	6
2 Vegetarische Ernährungsformen	8
2.1 Begriffsbestimmung und Systematik	8
2.2 Abgrenzung	9
3 Die Ernährung des Menschen	10
4 Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr	12
5 Ernährungsphysiologische Bewertung veganer Ernährung bei Säuglingen und Kindern	13
5.1 Nahrungsenergie	13
5.2 Proteine	15
5.3 Vitamine	16
5.4 Mineralstoffe	20
6 Verbesserung der Nährstoffversorgung	24
6.1 Bioverfügbarkeit	24
6.1.1 Zubereitung von Nahrungsmitteln	25
6.1.2 Zusammenstellung von Nahrungsmitteln	25
6.2 Nahrungsergänzungsmittel und angereicherte Lebensmittel	27
7 Schwangerschaft und Stillzeit	28
7.1 Schwangere und stillende Frauen	28
7.2 Muttermilch	29
7.3 Alternative Säuglingsmilch	29
7.4 Beikost	30
8 Ernährungsempfehlungen	31
8.1 Vegane Ernährungspyramide	31
8.2 Richtlinien für vegane Ernährung	32
8.3 Praktische Umsetzung der veganen Kinderernährung	33
9 Studien	36
9.1 Preschool vegetarian children. Dietary and anthropometric data.	36
9.2 Growth of vegetarian children: The Farm Study.	37
9.3 An anthropometric and dietary assessment of the nutritional status of vegan preschool children.	37
9.4 The growth and development of vegan children.	38

10	Expertenstellungennahmen	39
10.1	American Dietetic Association	39
10.2	American Academy of Pediatrics	41
10.3	Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.	44
10.4	Prof. Dr. Claus Leitzmann	46
11	Populärwissenschaftliche Meinungen	48
11.1	Viva Vegan für Mutter und Kind	48
11.2	Vegane Ernährung	50
11.3	Mein Viva Vegan Baby	52
12	Diskussion	54
12.1	Studienergebnisse	54
12.2	Expertenmeinungen und populärwissenschaftliche Literatur	56
12.3	Dementi der DGE-Stellungnahme	64
13	Fazit und Ausblick	68
	Darstellungsverzeichnis	69
	Literaturverzeichnis	70
	Internetquellen	72