

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Was Ernährungsgesellschaften über vegane Ernährung sagen</b> .....	11
Vegane Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit .....	14
Eine vegane Ernährung ≠ eine vollwertig pflanzliche Ernährung .....	17
<b>Optimal versorgt mit veganer Ernährung</b> .....	21
<b>Protein</b> .....	25
Grundlegendes zu Protein .....	26
Proteinbedarfsberechnung .....	27
Erhalten Veganer genügend Protein? .....	28
Pflanzliche Proteinlieferanten .....	30
Pflanzliches Protein vs. tierisches Protein .....	33
Proteinmangel heißt Kalorienmangel .....	35
Die optimale Proteinversorgung .....	37
Bewertung von Proteinen .....	39
Proteinkombinationen .....	40
Proteinempfehlungen für Veganer .....	43
Minimal- und Maximalzufuhr an Protein .....	45
Fazit .....	46
<b>Omega-3-Fettsäuren</b> .....	49
Am Beginn der Nahrungskette ansetzen .....	51
Langkettige Omega-3-Fettsäuren zum Schutz von Herz und Gehirn .....	52
Die richtige Dosierung .....	54
Das Zusammenspiel der Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren .....	56
Optimierte Eigensynthese der langkettigen Omega-3-Fettsäuren .....	64
Fazit .....	71

<b>Vitamin B<sub>12</sub></b> .....	73
Der Wunsch nach Natürlichkeit .....	75
Grundlegendes zu Vitamin B <sub>12</sub> .....	77
Die tägliche Versorgung mit Vitamin B <sub>12</sub> .....	78
Ein kleiner Ausflug in die Anatomie des Menschen .....	79
Die Geschichte von Vitamin B <sub>12</sub> .....	82
Die Eigenversorgung mit Vitamin B <sub>12</sub> .....	85
Vitamin-B <sub>12</sub> -Anreicherung in Pflanzen .....	87
Mangelkandidaten .....	92
Auf Nummer sicher: Der richtige Test .....	96
Nahrungsergänzung: Was und wie viel? .....	101
Verschiedene Arten von B <sub>12</sub> .....	102
Die Höhe der täglichen B <sub>12</sub> -Zufuhr .....	105
Verursacht zu viel Vitamin B <sub>12</sub> Krebs? .....	110
Fazit .....	113
<b>Vitamin B<sub>2</sub> (Riboflavin)</b> .....	117
Der Vitamin-B <sub>2</sub> -Bedarf des Menschen .....	119
Vitamin-B <sub>2</sub> -haltige pflanzliche Lebensmittel .....	121
Fazit .....	123
<b>Vitamin D</b> .....	125
Die körpereigene Vitamin-D-Synthese des Menschen .....	128
Die optimale Vitamin-D-Versorgung .....	130
Supplementierung bei fehlender Eigensynthese .....	133
Ausgleich eines Vitamin-D-Mangels .....	135
Minimal- und Maximalzufuhr .....	137
Vitamin D <sub>3</sub> oder Vitamin D <sub>2</sub> ? .....	138
Vitamin D <sub>3</sub> und Vitamin K <sub>2</sub> als optimale Kombination? .....	139
Fazit .....	140
<b>Eisen</b> .....	143
Der Eisenbedarf des Menschen .....	145
Zufuhrempfehlungen für vegan lebende Menschen .....	147
Eisenhaltige pflanzliche Lebensmittel .....	151
Eisenaufnahme optimieren .....	152
Zu viel des Guten? .....	158
Fazit .....	161
<b>Kalzium</b> .....	165
Kalzium und andere Stoffe für die Knochengesundheit .....	169
Der Kalziumbedarf des Menschen .....	172
Minimal- und Maximalzufuhr von Kalzium .....	175
Zufuhrempfehlungen für vegan lebende Menschen .....	177
Kalziumhaltige pflanzliche Lebensmittel .....	178
Die Kalziumaufnahme optimieren .....	181
Fazit .....	182

<b>Zink</b> .....	185
Der Zinkbedarf des Menschen .....	187
Zufuhrempfehlungen für vegan lebende Menschen .....	189
Zinkhaltige pflanzliche Lebensmittel .....	191
Die Zinkaufnahme optimieren .....	192
Fazit .....	195
<b>Selen</b> .....	197
Selen und die menschliche Gesundheit .....	198
Der Selenbedarf des Menschen .....	199
Minimal- und Maximalzufuhr an Selen .....	202
Zufuhrempfehlungen für vegan lebende Menschen .....	203
Selenhaltige pflanzliche Lebensmittel .....	204
Fazit .....	209
<b>Jod</b> .....	211
Jod und die Gesundheit der Schilddrüse .....	213
Der Jodbedarf des Menschen .....	214
Minimal- und Maximalzufuhr an Jod .....	215
Jodhaltige pflanzliche Lebensmittel .....	216
Jodsalz .....	221
Zufuhrempfehlungen für vegan lebende Menschen .....	222
Zu viel des Guten? .....	223
Fazit .....	225
<b>Die fünf wichtigsten Lebensmittelgruppen der veganen Ernährung</b> .....	229
<b>Vollkorngetreide</b> .....	233
Der Ackerbau – ein holpriger Start .....	240
Schlau wie Brot .....	242
Steinzeitgene und Neuzeiterernährung .....	244
Durch Getreide geschrumpft? .....	248
Machen Kohlenhydrate dick und verursachen sie Diabetes? .....	251
Ist Gluten für alle Menschen schädlich? .....	253
Glutensensitivität und Weizenallergie .....	255
Entzündungsreaktionen durch Getreide bei gesunden Menschen .....	258
Fazit .....	261
<b>Hülsenfrüchte</b> .....	265
Der Second-Meal-Effekt .....	269
Antinutritiva – Freund oder Feind? .....	271
Böhnchen ohne Tönchen .....	275
Die richtige Zubereitung von Hülsenfrüchten .....	276
Fazit .....	277

<b>Gemüse</b> .....	279
Gemüse ist nicht gleich Gemüse .....	281
Die Auswahl und Zubereitung von Gemüse .....	285
Rohkost und die Evolution des Menschen .....	289
Die optimale Zubereitung von Kreuzblütlern und Zwiebelgewächsen .....	292
Kreuzblütler und die Gesundheit der Schilddrüse .....	300
Fazit .....	302
<b>Obst</b> .....	305
Fructozucker und Gewichtszunahme .....	311
Nicht-alkoholische Fettlebererkrankung .....	312
Die Fruktosemalabsorption .....	314
Smoothie, Saft oder ganzes Obst? .....	320
Fazit .....	322
<b>Nüsse und Samen</b> .....	325
Sind Nüsse Dickmacher? .....	327
Die Mechanismen hinter den verschwundenen Kalorien .....	328
Nüsse als Superfood .....	332
Leinsamen: Ein kleiner Kern mit großer Wirkung .....	335
Muss man Nüsse und Samen einweichen? .....	337
Nüsse und Aflatoxine .....	342
Fazit .....	347
<b>Die Sojakontroverse</b> .....	351
Soja und die Zerstörung des Regenwaldes .....	359
Gentechnik im Sojaanbau .....	360
Wer auf Soja verzichten sollte .....	362
Vorurteile gegen Soja .....	367
»Soja verursacht Brustkrebs.« .....	369
»Soja verweiblicht Männer.« .....	373
»Soja stört die Schilddrüsenfunktion.« .....	378
»Soja beeinträchtigt die Entwicklung und Geschlechtsreife von Kindern.« .....	379
»Soja begünstigt das Auftreten von Alzheimer.« .....	383
Fazit .....	388
<b>Anhang</b>	
Danksagung .....	394
Register .....	395
Abbildungs- und Tabellenverzeichnis .....	401
Quellenverzeichnis .....	403
Bildnachweise .....	455