

# Inhalt

Vorwort zur 1. Auflage .....	10	Bildquellenverzeichnis .....	14
Vorwort zur 4. Auflage .....	12		

---

## 1 Einführung in die vegetarische und vegane Ernährung

1.1 Vorbemerkungen .....	15	1.3 Prävention von Erkrankungen .....	17
1.2 Prävention von Mangelernährung .....	16	1.4 Zukunftsfähigkeit vegetarischer Kostformen .....	18

---

## 2 Charakteristika vegetarischer Ernährungs- und Lebensformen

2.1 Anzahl der Vegetarier und Veganer .....	20	2.4 Soziodemografische Merkmale von Vegetariern .....	25
2.2 Begriffe und Definitionen .....	21	2.5 Motive von Vegetariern .....	28
2.3 Formen vegetarischer Ernährung .....	22		

---

## 3 Entwicklungsgeschichte der Ernährung des Menschen

3.1 Entwicklungsphasen der Ernährung des Menschen .....	33	3.4 Nahrungsauswahl und körperliche Merkmale .....	39
3.2 Die Ernährung von Sammlern und Jägern .....	36	3.5 Artgerechte Ernährung des Menschen .....	41
3.3 Das Ackerbauzeitalter .....	38		

---

## 4 Historische Entwicklung und heutige Situation des Vegetarismus

4.1	Vegetarismus in der Antike. . . . .	45	4.5	Lebensreform und Vegetarismus . . . . .	61
4.2	Religion und Vegetarismus . . . . .	50	4.6	Naturheilkunde und Vegetarismus . . . . .	64
4.3	Vegetarismus in Mittelalter und Neuzeit . . . . .	54	4.7	Aktuelle Situation . . . . .	68
4.4	Der moderne Vegetarismus im 19. und 20. Jahrhundert. . . . .	57	4.8	Gesellschaftliche Stellung und Ansehen von Vegetariern. . . . .	70
4.4.1	Die Anfänge . . . . .	57			
4.4.2	Der organisierte Vegetarismus. . . . .	58			

---

## 5 Vegetarismus und alternative Ernährungsformen

5.1	Kennzeichen alternativer Ernährungsformen. . . . .	74	5.3	Anhängerzahl alternativer Ernährungsformen. . . . .	77
5.2	Einteilung alternativer Ernährungsformen. . . . .	75	5.4	Ernährungsphysiologische Bewertung alternativer Ernährungsformen. . . . .	77

---

## 6 Ernährungsphysiologische Bewertung einer Kostform

6.1	Grundlagen: Nährstoffzufuhr, Ernährungsstatus und Gesundheitsstatus . . . . .	80	6.3.1	Erfassung des Lebensmittelverzehrs. . . . .	84
6.2	Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr – Aussagewert und individueller Nutzen . . . . .	82	6.3.2	Vergleich der ermittelten Nährstoffzufuhr mit den Referenzwerten. . . . .	86
6.3	Ermittlung von Nährstoffzufuhr, Ernährungsstatus und Gesundheitsstatus. . . . .	84	6.3.3	Erfassung des Ernährungs- und Gesundheitsstatus. . . . .	86
			6.4	Konsequenzen für die ernährungsphysiologische Bewertung des Vegetarismus. . . . .	87

## 7 Vegetarismus in Prävention und Therapie chronischer Erkrankungen

<b>7.1</b>	<b>Paradigmenwechsel: von der Risiko- zur Nutzenbewertung vegetarischer Kostformen</b>	90	<b>7.6</b>	<b>Dyslipoproteinämien</b>	161
<b>7.2</b>	<b>Gesundheitsverhalten und Schadstoffbelastung von Vegetariern</b>	97	7.6.1	Häufigkeit	161
7.2.1	Lebensmittelverzehr	98	7.6.2	Klassifizierung	161
7.2.2	Körperliche Aktivität	100	7.6.3	Ursachen und Risikofaktoren	162
7.2.3	Rauchen und Alkoholkonsum	104	7.6.4	Prävention und Therapie	162
7.2.4	Konsum von Kaffee, Tee und Zucker	106	<b>7.7</b>	<b>Atherosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen</b>	175
7.2.5	Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln	108	7.7.1	Häufigkeit	176
7.2.6	Schadstoffbelastung	110	7.7.2	Pathogenese	176
7.2.7	Bevorzugte Therapieformen, Vorsorgeuntersuchungen und Medikamentenverwendung	114	7.7.3	Risikofaktoren	177
<b>7.3</b>	<b>Übergewicht und Adipositas</b>	115	7.7.4	Prävention und Therapie	178
7.3.1	Häufigkeit	115	<b>7.8</b>	<b>Krebs</b>	207
7.3.2	Klassifizierung	115	7.8.1	Häufigkeit	207
7.3.3	Ursachen und Risikofaktoren	117	7.8.2	Pathogenese	208
7.3.4	Begleiterscheinungen und Spätfolgen	117	7.8.3	Ursachen und Risikofaktoren	209
7.3.5	Prävention und Therapie	118	7.8.4	Prävention und Therapie	210
<b>7.4</b>	<b>Diabetes mellitus</b>	126	<b>7.9</b>	<b>Osteoporose</b>	235
7.4.1	Häufigkeit	126	7.9.1	Häufigkeit	235
7.4.2	Klassifizierung	126	7.9.2	Klassifizierung	236
7.4.3	Ursachen und Risikofaktoren	127	7.9.3	Ursachen und Risikofaktoren	236
7.4.4	Symptome und Spätfolgen	128	7.9.4	Prävention und Therapie	238
7.4.5	Prävention und Therapie	128	<b>7.10</b>	<b>Weitere Erkrankungen</b>	255
<b>7.5</b>	<b>Hypertonie</b>	142	7.10.1	Hyperurikämie und Gicht	256
7.5.1	Häufigkeit	142	7.10.2	Rheumatoide Arthritis	257
7.5.2	Klassifizierung	143	7.10.3	Demenzerkrankungen	259
7.5.3	Ursachen und Risikofaktoren	143	7.10.4	Essstörungen	262
7.5.4	Symptome und Spätfolgen	143	7.10.5	Nierenerkrankungen	265
7.5.5	Prävention und Therapie	144	7.10.6	Sonstige Erkrankungen	266
			<b>7.11</b>	<b>Lebenserwartung von Vegetariern</b>	273
			<b>7.12</b>	<b>Mikrobiom</b>	279
			7.12.1	Zusammensetzung und Funktion	280
			7.12.2	Mikrobiom bei vegetarischer Ernährung	281

## 8 Energie- und Nährstoffversorgung von Vegetariern

<b>8.1 Nahrungsenergie</b> .....	284	<b>8.4 Mineralstoffe</b> .....	299
<b>8.2 Hauptnährstoffe (Kohlenhydrate, Fett, Protein)</b> .....	286	<b>8.5 Bioaktive Substanzen</b> .....	302
8.2.1 Kohlenhydrate .....	287	8.5.1 Ballaststoffe .....	303
8.2.2 Fett .....	289	8.5.2 Sekundäre Pflanzenstoffe .....	304
8.2.3 Protein .....	291	8.5.3 Substanzen in fermentierten Lebensmitteln .....	307
<b>8.3 Vitamine</b> .....	295		

## 9 Potenziell kritische Nährstoffe bei vegetarischer Ernährung

<b>9.1 Eisen</b> .....	310	<b>9.6 Vitamin D</b> .....	337
9.1.1 Funktion .....	310	9.6.1 Funktion .....	337
9.1.2 Vorkommen und Bioverfügbarkeit ..	311	9.6.2 Vorkommen .....	338
9.1.3 Bedarf und Mangel .....	312	9.6.3 Bedarf und Mangel .....	339
9.1.4 Verzehrserhebungen und Ernährungsstatus bei Vegetariern ...	314	9.6.4 Verzehrserhebungen und Ernährungsstatus bei Vegetariern ...	340
<b>9.2 Zink</b> .....	316	<b>9.7 Vitamin B<sub>12</sub> (Cobalamin)</b> .....	342
9.2.1 Funktion .....	316	9.7.1 Funktion .....	342
9.2.2 Vorkommen und Bioverfügbarkeit ..	316	9.7.2 Vorkommen und Bioverfügbarkeit ..	343
9.2.3 Bedarf und Mangel .....	317	9.7.3 Bedarf und Mangel .....	344
9.2.4 Verzehrserhebungen und Ernährungsstatus bei Vegetariern ...	318	9.7.4 Verzehrserhebungen und Ernährungsstatus bei Vegetariern ...	345
<b>9.3 Jod</b> .....	320	<b>9.8 Vitamin B<sub>2</sub> (Riboflavin)</b> .....	348
9.3.1 Funktion .....	320	9.8.1 Funktion .....	348
9.3.2 Vorkommen und Bioverfügbarkeit ..	320	9.8.2 Vorkommen und Bioverfügbarkeit ..	348
9.3.3 Bedarf und Mangel .....	322	9.8.3 Bedarf und Mangel .....	349
9.3.4 Verzehrserhebungen und Ernährungsstatus bei Vegetariern ...	323	9.8.4 Verzehrserhebungen und Ernährungsstatus bei Vegetariern ...	350
<b>9.4 Selen</b> .....	325	<b>9.9 Kalzium</b> .....	351
9.4.1 Funktion .....	325	9.9.1 Funktion .....	351
9.4.2 Vorkommen und Bioverfügbarkeit ..	325	9.9.2 Vorkommen und Bioverfügbarkeit ..	351
9.4.3 Bedarf und Mangel .....	325	9.9.3 Bedarf und Mangel .....	355
9.4.4 Verzehrserhebungen und Ernährungsstatus bei Vegetariern ...	328	9.9.4 Verzehrserhebungen und Ernährungsstatus bei Vegetariern ...	356
<b>9.5 Omega-3-Fettsäuren</b> .....	330	<b>9.10 Protein</b> .....	357
9.5.1 Funktion .....	331	9.10.1 Bedarf und Mangel .....	357
9.5.2 Vorkommen .....	333	9.10.2 Verzehrserhebungen bei Vegetariern .....	359
9.5.3 Bedarf und Mangel .....	334		
9.5.4 Verzehrserhebungen und Ernährungsstatus bei Vegetariern	334		

## 10 Vegetarismus in verschiedenen Lebensphasen

<b>10.1 Schwangerschaft und Stillzeit</b> .....	362	10.2.3 Klein- und Vorschulkinder (1–5 Jahre) .....	383
10.1.1 Nahrungsenergie .....	362	10.2.4 Schulkinder (6–12 Jahre) .....	388
10.1.2 Protein .....	365	10.2.5 Jugendliche (13–18 Jahre) .....	390
10.1.3 Essenzielle Fettsäuren .....	365	<b>10.3 Ältere Menschen</b> .....	394
10.1.4 Vitamine und Mineralstoffe .....	366	10.3.1 Nährstoffversorgung älterer Menschen .....	394
10.1.5 Schwangerschaftsverlauf und Gesundheitszustand von Mutter und Kind .....	373	10.3.2 Nährstoffversorgung älterer Vegetarier .....	395
<b>10.2 Säuglinge, Kinder und Jugendliche</b> .....	374	<b>10.4 Sportler</b> .....	399
10.2.1 Säuglinge .....	375	10.4.1 Anforderungen an die Ernährung von Sportlern .....	399
10.2.2 Vegetarische Ernährung von Säuglingen .....	379	10.4.2 Sport und vegetarische Ernährung ..	402

## 11 Praktische Umsetzung einer vegetarischen Ernährungsweise

<b>11.1 Wissenschaftlich begründete Ernährungsempfehlungen für Vegetarier</b> .....	410	<b>11.2 Besondere Lebensmittel für Vegetarier</b> .....	417
11.1.1 Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl .....	411	<b>11.3 Praxis der vegetarischen Ernährung</b> .....	421
11.1.2 Angereicherte Lebensmittel und Supplemente .....	416	11.3.1 Essverhalten .....	421
		11.3.2 Umstellung .....	421
		11.3.3 Probleme und Lösungsmöglichkeiten .....	421
		11.3.4 Gemeinschaftsverpflegung .....	422

## 12 Globale Aspekte des Vegetarismus

<b>12.1 Globaler Ernährungswandel</b> .....	426	<b>12.4 Klimawirkung von Lebensmitteln tierischer Herkunft</b> .....	435
<b>12.2 Umweltverträglichkeit von Lebensmitteln tierischer Herkunft</b> ..	428	<b>12.5 Umweltwirkung verschiedener Ernährungsstile</b> .....	439
<b>12.3 Energie- und Ressourcenverbrauch bei der Produktion tierischer und pflanzlicher Lebensmittel</b> .....	430		

## 13 Schlussbemerkungen und abschließende Bewertung

<b>Literatur</b> .....	452	<b>Sachregister</b> .....	506
------------------------	-----	---------------------------	-----