

Vorwort von Dr. Melanie Joy	9
Einleitung	12
Was Ernährungsgesellschaften über vegane Ernährung sagen	14
Vegane Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit	17
Darum empfiehlt die DGE eine vegane Ernährung (noch) nicht	20
Eine vegane Ernährung ≠ eine vollwertig pflanzliche Ernährung	22
Optimal versorgt mit veganer Ernährung	25
Protein.	29
Grundlegendes zu Protein	30
Proteinbedarfsberechnung	31
Erhalten Veganer genügend Protein?	32
Pflanzliche Proteinlieferanten	34
Pflanzliches Protein vs. tierisches Protein	37
Proteinmangel heißt Kalorienmangel	39
Die optimale Proteinversorgung	41
Bewertung von Proteinen	43
Proteinkombinationen	44
Proteinempfehlungen für Veganer	47
Minimal- und Maximalzufuhr an Protein	49
Fazit	50
Omega-3-Fettsäuren	53
Am Beginn der Nahrungskette ansetzen	56
Langkettige Omega-3-Fettsäuren zum Schutz von Herz und Gehirn	58
Die richtige Dosierung von Omega-3-Fettsäuren	60
Das Zusammenspiel der Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren	61
Optimierte Eigensynthese der langkettigen Omega-3-Fettsäuren	70
Fazit	76
Vitamin B₁₂.	79
Der Wunsch nach Natürlichkeit	81
Grundlegendes zu Vitamin B ₁₂	83
Die tägliche Versorgung mit Vitamin B ₁₂	84
Ein kleiner Ausflug in die Anatomie des Menschen	85
Die Geschichte von Vitamin B ₁₂	88

Die Eigenversorgung mit Vitamin B ₁₂	91
Vitamin-B ₁₂ -Anreicherung in Pflanzen	93
Mangelkandidaten	98
Auf Nummer sicher: Der richtige Test	102
Nahrungsergänzung: Was und wie viel?	107
Verschiedene Arten von B ₁₂	108
Die Höhe der täglichen B ₁₂ -Zufuhr	111
Begünstigt Vitamin B ₁₂ unreine Haut?	116
Verursacht zu viel Vitamin B ₁₂ Krebs?	117
Fazit	120
Vitamin B₂ (Riboflavin)	123
Der Vitamin-B ₂ -Bedarf des Menschen	125
Vitamin-B ₂ -haltige pflanzliche Lebensmittel	127
Fazit	129
Vitamin D	131
Die körpereigene Vitamin-D-Synthese des Menschen	134
Die optimale Vitamin-D-Versorgung	136
Supplementierung bei fehlender Eigensynthese	139
Ausgleich eines Vitamin-D-Mangels	141
Minimal- und Maximalzufuhr	143
Vitamin D ₃ oder Vitamin D ₂ ?	144
Vitamin D ₃ und Vitamin K ₂ als optimale Kombination?	145
Fazit	146
Eisen	149
Der Eisenbedarf des Menschen	151
Zufuhrempfehlungen für vegan lebende Menschen	154
Eisenhaltige pflanzliche Lebensmittel	157
Die Eisenaufnahme optimieren	158
Zu viel des Guten?	164
Fazit	168
Kalzium	171
Kalzium und andere Stoffe für die Knochengesundheit	175
Der Kalziumbedarf des Menschen	178
Minimal- und Maximalzufuhr von Kalzium	181
Zufuhrempfehlungen für vegan lebende Menschen	183
Kalziumhaltige pflanzliche Lebensmittel	184
Die Kalziumaufnahme optimieren	187
Fazit	188
Zink	191
Der Zinkbedarf des Menschen	193
Zufuhrempfehlungen für vegan lebende Menschen	195
Zinkhaltige pflanzliche Lebensmittel	197
Die Zinkaufnahme optimieren	198
Fazit	201
Selen	203
Selen und die menschliche Gesundheit	204
Der Selenbedarf des Menschen	205

Minimal- und Maximalzufuhr an Selen	208
Zufuhrempfehlungen für vegan lebende Menschen.	209
Selenhaltige pflanzliche Lebensmittel.	210
Fazit	215
Jod	217
Jod und die Gesundheit der Schilddrüse	219
Der Jodbedarf des Menschen	220
Minimal- und Maximalzufuhr an Jod	221
Jodhaltige pflanzliche Lebensmittel	222
Jodsalz	227
Zufuhrempfehlungen für vegan lebende Menschen.	228
Zu viel des Guten?	229
Fazit	231
Die fünf wichtigsten Lebensmittelgruppen der veganen Ernährung	235
Vollkorngetreide	239
Der Ackerbau – ein holpriger Start	246
Schlau wie Brot.	248
Steinzeitgene und Neuzeiterernährung	250
Durch Getreide geschrumpft?	254
Machen Kohlenhydrate dick und verursachen sie Diabetes?	257
Ist Gluten für alle Menschen schädlich?	259
Glutensensitivität und Weizenallergie	261
Entzündungsreaktionen durch Getreide bei gesunden Menschen	264
Fazit	267
Hülsenfrüchte	271
Der Second-Meal-Effekt.	275
Antinutritiva – Freund oder Feind?	277
Böhnchen ohne Tönchen	281
Die richtige Zubereitung von Hülsenfrüchten	281
Fazit	282
Gemüse	285
Gemüse ist nicht gleich Gemüse	287
Die Auswahl und Zubereitung von Gemüse	291
Rohkost und die Evolution des Menschen.	295
Die optimale Zubereitung von Kreuzblütlern und Zwiebelgewächsen	298
Kreuzblütler und die Gesundheit der Schilddrüse	306
Fazit	309
Obst	311
Fruchtzucker und Gewichtszunahme	317
Nicht-alkoholische Fettlebererkrankung	318
Die Fruktosemalabsorption	320
Smoothie, Saft oder ganzes Obst?.	326
Fazit	328

Nüsse und Samen	331
Sind Nüsse Dickmacher?	333
Die Mechanismen hinter den verschwundenen Kalorien	334
Nüsse als Superfood	338
Leinsamen: Ein kleiner Kern mit großer Wirkung	341
Muss man Nüsse und Samen einweichen?	343
Nüsse und Aflatoxine.	348
Fazit	353

Die Sojakontroverse 357

Soja und die Zerstörung des Regenwaldes	365
Gentechnik im Sojaanbau.	367
Wer auf Soja verzichten sollte	368

Vorurteile gegen Soja 373

»Soja verursacht Brustkrebs.«	375
»Soja verweiblicht Männer.«	379
»Soja stört die Schilddrüsenfunktion.«	384
»Soja beeinträchtigt die Entwicklung und Geschlechtsreife von Kindern.«	385
»Soja begünstigt das Auftreten von Alzheimer.«	389
Fazit	394

Tipps zur Umsetzung einer veganen Ernährung im Alltag 399

Anpassung der DGE-Richtlinien für eine vegane Ernährung.	401
DGE-Ernährungskreis und Lebensmittelpyramide für Veganer.	415
Bedarfsdeckung der kritischen Nährstoffe.	419
Warum manche Veganer Vitamin A supplementieren sollten	420
Vegane Ernährung ist einfach umsetzbar – ein Beispiel	426
Fazit	428

Nachwort von Prof. Dr. Markus Keller. 431

Anhang

Danksagung	436
Register.	437
Abbildungsverzeichnis.	443
Tabellenverzeichnis.	445
Quellenverzeichnis	446
Bildnachweise	506