Inhaltsverzeichnis

1 Einführung, Mythen und ernährungswissenschaftliche Grundlagen 1

1.1 Einführung 2

1.2 Mythen rund um vegane Ernährung 3

1.3 Ernährungswissenschaftliche Grundlagen 8

1.4 Vollwertige Nahrungsmittel und deren Bedeutung für die Gesundheit 13

1.5 Ballaststoffe 18

1.6 Sekundäre Pflanzenstoffe 31

Literatur 42

2 Vegan, aber Richtig – Darstellung potenziell kritischer Nährstoffe 53

2.1 Proteine 56

2.2 Langkettige Omega-3-Fettsäuren 61

2.3 Eisen 79

2.4 Zink 88

2.5 Kalzium 94

2.6 Jod 103

2.7 Selen 110

2.8 Vitamin B_2 (Riboflavin) 117

2.9 Vitamin D 121

2.10 Vitamin A 127

Bibliografische Informationen
https://d-nb.info/1309100020

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

2.11 Vitamin B_{12} 135
2.12 Cholin 144
Literatur 156

3 Empfohlene Nahrungsmittelauswahl zum Gelingen einer bedarfsdeckenden veganen Ernährung 177
Literatur 180

4 Empfohlene Laborparameter zur Überprüfung des Nährstoffstatus 181
4.1 Darstellung ausgewählter Laborparameter 182
Literatur 196

5 Gesundheit – Ernährung in Prävention und Therapie typisch ernährungsassoziierter Erkrankungen 199
5.1 Übergewicht und Adipositas 200
5.2 Bluthochdruck 209
5.3 Fettstoffwechselstörungen (Dyslipidämien) 220
5.4 Blutzuckerkrankheit 233
Literatur 240

6 Knochengesundheit bei veganer Ernährung 255
6.1 Knochenaufbau 256
6.2 Osteoporose 259
6.3 Osteoporose- und Frakturrisiko bei veganer Kost 265
Literatur 268

7 Ausblick – Die Zukunft einer pflanzenbasierten Ernährungsweise 271
Literatur 272