

Claus Leitzmann

# VEGETARISMUS

Grundlagen, Vorteile, Risiken

*Unter Mitarbeit von  
Markus Keller und Andreas Hahn*

Verlag C.H.Beck

# Inhalt

I. Einführung . . . . .	7
II. Vegetarismus - Begriffsbestimmung und Systematik	10
1. Definitionen . . . . .	10
2. Systematik . . . . .	11
III. Beweggründe für eine vegetarische Ernährungsweise	14
1. Vegetarismus - eine Ernährungsweise und Lebensform . . . . .	14
2. Der ethisch-philosophische Hintergrund . . . . .	16
3. Religion und Glauben . . . . .	21
4. Gesundheitliche Gründe . . . . .	24
5. Ökonomische, soziale und ökologische Gründe .	26
IV. Geschichte des Vegetarismus . . . . .	30
1. Antike . . . . .	30
2. Zeitalter der Industrialisierung . . . . .	32
3. Aktuelle Situation . . . . .	36
V. Die Entwicklungsgeschichte der Ernährung des Menschen . . . . .	39
1. Urzeit . . . . .	39
2. Ackerbau und Viehzucht . . . . .	41
3. Industrialisierung der Lebensmittel . . . . .	41
4. Die artgerechte Ernährung des Menschen. . . . .	42
VI. Vegetarisch geprägte Alternative Ernährungsformen	47
1. Antike . . . . .	49
2. Zeit der Lebensreform-Bewegung . . . . .	50
3. Gegenwart . . . . .	51
VII. Ernährungsphysiologische Bewertung des Vegetarismus . . . . .	53
1. Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr - Aussagewert und individueller Nutzen . . . . .	54

2. Lebensmittelverzehr . . . . .	56
3. Versorgung mit Nahrungsenergie und Nährstoffen bei vegetarischer Ernährung . . . . .	58
3.1 Nahrungsenergieversorgung . . . . .	59
3.2 Nährstoffversorgung . . . . .	60
3.2.1 Proteine 60 - 3.2.2 Kohlenhydrate 62 - 3.2.3 Fette 63 - 3.2.4 Vitamine 64 - 3.2.5 Mineral- stoffe (Mengen- und Spurenelemente) 70	
3.3 Ballaststoffe . . . . .	76
3.4 Bioaktive Substanzen in Lebensmitteln . . . . .	78
4. Bioverfügbarkeit einzelner Nährstoffe . . . . .	83
5. Fremd- und Schadstoffbelastung bei vegetarischer Kost . . . . .	85
<b>VIII. Vegetarische Ernährung bestimmter Bevölkerungsgruppen . . . . .</b>	<b>90</b>
1. Vegetarische Ernährung während der Schwangerschaft und Stillzeit . . . . .	90
2. Vegetarische Ernährung von Kindern . . . . .	95
3. Vegetarische Ernährung von älteren Menschen. . . . .	97
<b>IX. Einfluß vegetarischer Kostformen auf ernährungsabhängige Erkrankungen . . . . .</b>	<b>100</b>
1. Übergewicht . . . . .	100
2. Atherosklerose und Herz-Kreislauf- Erkrankungen . . . . .	102
3. Hypertonie (Bluthochdruck). . . . .	103
4. Diabetes mellitus. . . . .	103
5. Gicht . . . . .	104
6. Osteoporose . . . . .	105
7. Zahnkaries. . . . .	106
8. Krebs. . . . .	107
<b>X. Lebenserwartung von Vegetariern . . . . .</b>	<b>110</b>
<b>XL Schlußbemerkungen . . . . .</b>	<b>112</b>
<b>Danksagung . . . . .</b>	<b>117</b>
<b>Literaturverzeichnis . . . . .</b>	<b>118</b>
<b>Register. . . . .</b>	<b>122</b>