

Claus Leitzmann

VEGANISMUS

Grundlagen, Vorteile, Risiken

Unter Mitarbeit von Markus Keller
und Stine Weder

Verlag C.H.Beck

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 7 |
| I. Einführung | 9 |
| II. Kennzeichen veganer Ernährungs- und Lebensweisen | 13 |
| 1. Begriffe und Definitionen | 13 |
| 2. Formen veganer Ernährung | 14 |
| 3. Soziodemographische Merkmale | 19 |
| III. Motive von Veganern | 20 |
| 1. Der ethisch-philosophische Hintergrund | 23 |
| 2. Religion und Glaube | 25 |
| 3. Gesundheitliche Motive | 27 |
| 4. Soziale, ökologische und ökonomische Anliegen | 29 |
| IV. Historische Entwicklung des Veganismus | 31 |
| 1. Anfänge | 32 |
| 2. Das Zeitalter der Industrialisierung | 34 |
| 3. Von 1933 bis zum Ende des 20. Jahrhunderts | 37 |
| 4. Gegenwart | 39 |
| V. Die Evolution der Ernährung des Menschen | 41 |
| 1. Urzeit | 42 |
| 2. Neolithische Revolution | 44 |
| 3. Die Industrialisierung der Nahrungsmittelproduktion | 44 |
| 4. Die artgerechte Ernährung des Menschen | 45 |
| VI. Ernährungsphysiologische Bewertung des Veganismus | 49 |
| 1. Von der Risiko- zur Nutzenbewertung | 49 |
| 2. Gesundheitsverhalten | 50 |

| | |
|--|------------|
| 3. Ermittlung der Nährstoffversorgung | 53 |
| 4. Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr | 55 |
| 5. Nahrungsenergie- und Nährstoffversorgung | 58 |
| 6. Bioverfügbarkeit einzelner Nährstoffe | 87 |
| 7. Fremdstoff- und Schadstoffbelastung | 89 |
| VII. Veganismus in verschiedenen Lebensphasen | 94 |
| 1. Schwangerschaft und Stillzeit | 94 |
| 2. Säuglinge, Kinder und Jugendliche | 101 |
| 3. Senioren | 103 |
| VIII. Der Einfluss veganer Ernährung auf ernährungsmitbedingte Erkrankungen | 105 |
| 1. Übergewicht | 105 |
| 2. Atherosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen | 106 |
| 3. Bluthochdruck | 107 |
| 4. Diabetes mellitus | 108 |
| 5. Osteoporose | 109 |
| 6. Zahnkaries | 110 |
| 7. Krebs | 111 |
| IX. Praktische Umsetzung einer veganen Ernährungsweise | 113 |
| 1. Wissenschaftlich begründete Ernährungsempfehlungen für Veganer | 113 |
| 2. Besondere Lebensmittel für Veganer | 115 |
| 3. Praxis der veganen Ernährung | 116 |
| X. Risiken veganer Ernährung | 120 |
| XI. Schlussbemerkung | 123 |
| Danksagung | 125 |
| Literaturverzeichnis | 126 |