

# **VEGETARISCH ODER VEGAN ABER RICHTIG!**

Vorteile und Risiken – Ernährungswissen  
für Vegetarier und Veganer sowie für die  
medizinische Ernährungsberatung

# INHALT

<b>VORWORT .....</b>	<b>8</b>
 <b>1 UNSERE PERSÖNLICHEN ERFAHRUNGEN MIT VEGETARISCHER UND VEGANER ERNÄHRUNG .....</b>	 <b>13</b>
<b>1.1 Irene Epple-Waigel: Vegetarische und vegane Ernährung         für die eigene Gesundheit .....</b>	 <b>14</b>
1.1.1 Meine Ernährungsumstellung – für die Gelenke .....	16
1.1.2 Warum ich kein Fleisch mehr esse .....	19
<b>1.2 Udo Böhm: Wie ich das sehe ... ..</b>	<b>20</b>
1.2.1 Meine Freude an funktioneller Ernährungsmedizin und vegetarischer Kost .....	23
 <b>2 VEGETARISCHE UND VEGANE ERNÄHRUNG – WAS IST DAS EIGENTLICH? .....</b>	 <b>27</b>
<b>2.1 Vegetarier sind nichts Neues – ein kurzer Blick zurück ....</b>	<b>29</b>
<b>2.2 Verbreitung von Vegetarismus und Veganismus .....</b>	<b>35</b>
 <b>3 DIE POSITIVEN EFFEKTE PFLANZENBETONTER KOST .....</b>	 <b>37</b>
<b>3.1 Der gesundheitliche Nutzen vegetarischer und veganer         Kost .....</b>	 <b>40</b>
3.1.1 Vegan essen – für die Tiere .....	42
<b>3.2 Kein Nutzen bei schlechter Umsetzung .....</b>	<b>43</b>
3.2.1 Fazit .....	44
<b>3.3 Gesundheitsbewusster Lebensstil zählt .....</b>	<b>45</b>
<b>3.4 Vegetarische und vegane Ernährung in Gesundheits-         vorsorge, Sekundärprävention und Therapie .....</b>	 <b>46</b>
3.4.1 Die Folgen von Untergewicht .....	50
<b>3.5 Vorhandene Daten korrekt interpretieren .....</b>	<b>51</b>

<b>4 DIE VERSORGUNG MIT ESSENZIELLEN</b>	
<b>NÄHRSTOFFEN</b> .....	55
<b>4.1 Makronährstoffe</b> .....	56
<b>4.2 Mikronährstoffe</b> .....	60
4.2.1 Sekundäre Pflanzenstoffe .....	61
4.2.2 Antioxidativ wirkende Nährstoffe .....	63
<b>5 DIE RISIKEN VEGANER UND VEGETARISCHER</b>	
<b>ERNÄHRUNG</b> .....	67
<b>5.1 Überversorgung mit Nährstoffen</b> .....	68
<b>5.2 Nährstoffmängel</b> .....	69
<b>5.3 Antinutritiva – ungünstig wirkende Bestandteile</b>	
<b>pflanzlicher Lebensmittel</b> .....	71
5.3.1 Gerbstoffe .....	71
5.3.2 Lektine .....	72
5.3.3 Saponine .....	73
5.3.4 Phytinsäure .....	74
<b>5.4 Nahrungsmittelunverträglichkeiten</b> .....	74
5.4.1 Unverträglichkeit von glutenhaltigem Getreide .....	75
5.4.2 Histaminintoleranz .....	78
5.4.3 Laktoseintoleranz (Hypolaktasie) .....	78
5.4.4 Fruktoseintoleranz .....	80
5.4.5 Saccharoseintoleranz .....	80
5.4.6 Allergien durch pflanzliche Lebensmittel .....	81
<b>5.5 Zu viel Harnsäure – Hyperurikämie</b> .....	82
<b>5.6 Pyrrolizidinalkaloide – ein Beispiel für giftige Substanzen</b>	
<b>in Pflanzen</b> .....	84
<b>5.7 Krankhafte Formen von Ernährung</b> .....	85

<b>6 VEGETARISCHE UND VEGANE ERNÄHRUNG IN BESONDEREN LEBENSPHASEN</b>	89
<b>6.1 Schwangerschaft, Stillzeit, Kindes- und Jugendalter</b>	90
6.1.1 Nährstoffe bei Kindern ergänzen	95
6.1.2 Essstörungen und vegetarische Ernährung im Jugendalter	96
<b>6.2 Alter</b>	98
<b>6.3 Sport</b>	98
6.3.1 Trinken	104
6.3.2 Mikronährstoffe	104
<b>6.4 Krankheiten</b>	108
<b>7 KRITISCHE MIKRONÄHRSTOFFE</b>	111
7.1 Vitamin B <sub>12</sub>	113
7.2 Vitamin D <sub>3</sub>	116
7.3 Vitamin K	119
7.4 Vitamin A	122
7.5 Eisen	124
7.6 Kalzium	126
7.7 Selen	129
7.8 Zink	131
7.9 Jod	132
7.10 Fettsäuren	135
7.11 Eiweiß und Aminosäuren	145
7.12 Kreatin	148
7.13 L-Carnitin	149
7.14 Weitere wichtige Mikronährstoffe	151
<b>8 DIE DIAGNOSTIK VON NÄHRSTOFFMÄNGELN</b>	155
8.1 Was muss wann untersucht werden?	164
8.2 Unverzichtbar: Diagnostik im Kindesalter	166

<b>6 VEGETARISCHE UND VEGANE ERNÄHRUNG IN BESONDEREN LEBENSPHASEN</b>	89
<b>6.1 Schwangerschaft, Stillzeit, Kindes- und Jugendalter</b>	90
6.1.1 Nährstoffe bei Kindern ergänzen	95
6.1.2 Essstörungen und vegetarische Ernährung im Jugendalter	96
<b>6.2 Alter</b>	98
<b>6.3 Sport</b>	98
6.3.1 Trinken	104
6.3.2 Mikronährstoffe	104
<b>6.4 Krankheiten</b>	108
<b>7 KRITISCHE MIKRONÄHRSTOFFE</b>	111
7.1 Vitamin B <sub>12</sub>	113
7.2 Vitamin D <sub>3</sub>	116
7.3 Vitamin K	119
7.4 Vitamin A	122
7.5 Eisen	124
7.6 Kalzium	126
7.7 Selen	129
7.8 Zink	131
7.9 Jod	132
7.10 Fettsäuren	135
7.11 Eiweiß und Aminosäuren	145
7.12 Kreatin	148
7.13 L-Carnitin	149
7.14 Weitere wichtige Mikronährstoffe	151
<b>8 DIE DIAGNOSTIK VON NÄHRSTOFFMÄNGELN</b>	155
8.1 Was muss wann untersucht werden?	164
8.2 Unverzichtbar: Diagnostik im Kindesalter	166