

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. Altasiatische Kulturen und Antike	49
2. Erste Hälfte des 20. Jahrhunderts	50
3. Zweite Hälfte des 20. Jahrhunderts	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
VIII. Vegetarische Ernährung bestimmter Bevölkerungsgruppen	90
1. Vegetarische Ernährung während der Schwangerschaft und Stillzeit	90
2. Vegetarische Ernährung von Kindern	95
3. Vegetarische Ernährung von älteren Menschen. .	97
IX. Einfluß vegetarischer Kostformen auf ernährungsabhängige Erkrankungen	100
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
X. Lebenserwartung von Vegetariern	110
XI. Schlußbemerkungen	112
Danksagung	117
Literaturverzeichnis	118
Register	122