

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort der 1. Auflage. . . . .	8
Vorwort zur 3. Auflage . . . . .	11
<b>1 Einführung in die vegetarische Ernährung . . . . .</b>	<b>13</b>
1.1 Vorbemerkungen . . . . .	13
1.2 Prävention von Mangelernährung. . . . .	14
1.3 Prävention von Erkrankungen. . . . .	15
1.4 Zukunftsfähigkeit vegetarischer Kostformen . . . . .	17
<b>2 Charakteristika vegetarischer Ernährungs- und Lebensformen . . . . .</b>	<b>19</b>
2.1 Begriffe und Definitionen. . . . .	19
2.2 Formen vegetarischer Ernährung. . . . .	21
2.3 Soziodemografische Merkmale von Vegetariern . . . . .	24
2.4 Motive von Vegetariern . . . . .	24
<b>3 Entwicklungsgeschichte der Ernährung des Menschen . . . . .</b>	<b>29</b>
3.1 Entwicklungsphasen der Ernährung des Menschen . . . . .	29
3.2 Die Ernährung von Sammlern und Jägern . . . . .	33
3.3 Das Ackerbauzeitalter. . . . .	34
3.4 Nahrungsverfügbarkeit und körperliche Merkmale. 3.5 Artgerechte Ernährung des Menschen. . . . .	35 37
<b>4 Historische Entwicklung und heutige Situation des Vegetarismus . . . . .</b>	<b>39</b>
4.1 Antike . . . . .	40
4.2 Religion und Vegetarismus. . . . .	46
4.3 Mittelalter und Neuzeit . . . . .	51
4.4 Der moderne Vegetarismus im 19. und 20. Jahrhundert . . . . .	53
4.5 Lebensreform und Vegetarismus . . . . .	57
4.6 Naturheilkunde und Vegetarismus. . . . .	61
4.7 Aktuelle Situation. . . . .	66
4.8 Gesellschaftliche Stellung und Ansehen von Vegetariern . . . . .	68

<b>5</b>	<b>Vegetarismus und alternative Ernährungsformen</b> .....	<b>72</b>
5.1	Kennzeichen alternativer Ernährungsformen .....	72
5.2	Einteilung alternativer Ernährungsformen .....	73
5.3	Anhängerschaft alternativer Ernährungsformen .....	76
5.4	Ernährungsphysiologische Bewertung alternativer Ernährungsformen .....	76
<b>6</b>	<b>Ernährungsphysiologische Bewertung einer Kostform</b> .....	<b>80</b>
6.1	Grundlagen: Nährstoffzufuhr, Ernährungsstatus und Gesundheitsstatus .....	80
6.2	Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr – Aussagewert und individueller Nutzen .....	82
6.3	Ermittlung von Nährstoffzufuhr, Ernährungsstatus und Gesundheitsstatus .....	85
6.4	Konsequenzen für die ernährungsphysiologische Bewertung des Vegetarismus .....	90
<b>7</b>	<b>Vegetarismus und die Prävention chronischer Erkrankungen</b> .....	<b>92</b>
7.1	Paradigmenwechsel: Von der Risiko- zur Nutzenbewertung vegetarischer Kostformen .....	93
7.2	Gesundheitsverhalten von Vegetariern .....	98
7.3	Übergewicht und Adipositas .....	106
7.4	Diabetes mellitus .....	113
7.5	Hypertonie .....	120
7.6	Atherosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen .....	130
7.7	Krebs .....	154
7.8	Osteoporose .....	170
7.9	Weitere Erkrankungen .....	177
7.10	Lebenserwartung von Vegetariern .....	184
<b>8</b>	<b>Energie- und Nährstoffversorgung von Vegetariern</b> .....	<b>190</b>
8.1	Nahrungsenergie .....	190
8.2	Hauptnährstoffe (Kohlenhydrate, Fett, Protein) .....	192
8.3	Vitamine .....	201
8.4	Mineralstoffe .....	207
8.5	Ballaststoffe .....	211
8.6	Bioaktive Substanzen .....	214

<b>9</b>	<b>Potenziell kritische Nährstoffe bei vegetarischer Ernährung</b> .....	220
9.1	Eisen .....	220
9.2	Jod .....	229
9.3	Vitamin D .....	234
9.4	Zink .....	240
9.5	Omega-3-Fettsäuren .....	244
9.6	Vitamin B <sub>12</sub> (Cobalamin) .....	251
9.7	Kalzium .....	258
9.8	Vitamin B <sub>2</sub> (Riboflavin) .....	266
9.9	Protein .....	270
<b>10</b>	<b>Vegetarismus in den verschiedenen Lebensphasen</b> .....	276
10.1	Schwangere .....	276
10.2	Stillende .....	288
10.3	Säuglinge, Kinder und Jugendliche .....	295
10.4	Ältere Menschen .....	310
<b>11</b>	<b>Praktische Umsetzung einer vegetarischen Ernährungsweise</b> .....	316
11.1	Wissenschaftlich begründete Ernährungsempfehlungen für Vegetarier .....	316
11.2	Besondere Lebensmittel für Vegetarier .....	321
11.3	Praxis der vegetarischen Ernährung .....	323
<b>12</b>	<b>Globale Aspekte des Vegetarismus</b> .....	327
12.1	Globaler Ernährungswandel .....	329
12.2	Umweltverträglichkeit von Lebensmitteln tierischer Herkunft .....	331
12.3	Energie- und Ressourcenverbrauch bei der Produktion tierischer und pflanzlicher Lebensmittel .....	333
12.4	Klimawirkung von Lebensmitteln tierischer Herkunft .....	337
12.5	Umweltwirkung verschiedener Ernährungsstile ...	339
<b>13</b>	<b>Schlussbemerkungen und abschließende Bewertung</b> .....	345
	<b>Literaturverzeichnis</b> .....	348
	<b>Sachregister</b> .....	377