

# 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. . . . .	35
3.5 Artgerechte Ernährung des Menschen. . . . .	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	Anhängerzahl 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