



Das Standardwerk in 3. Auflage:

Vegetarische Ernährung

Immer mehr Menschen wollen nicht länger dafür verantwortlich sein, dass Tiere ausgebeutet und gequält werden. Sie wollen durch ihr Konsumverhalten nicht mehr den Auftrag zum Töten geben und werden Vegetarier. Und immer mehr Menschen gehen noch einen Schritt weiter und leben vegan, weil sie erkennen, dass auch die Produktion von Milch und Eiern furchtbare Tierquälerei ist. Andere verzichten aus gesundheitlichen Gründen auf Fleisch, Eier und Milchprodukte, um Zivilisationskrankheiten vorzubeugen, zu lindern oder zu heilen. Für jeden, der sich vegetarisch oder vegan ernährt, liefert das Standardwerk »Vegetarische Ernährung« von Prof. Dr. Claus Leitzmann und Dr. Markus Keller viel Wissenswertes und wichtige Argumente, die nicht nur besorgte fleischessende Familienmitglieder beruhigen werden.

Die Wissenschaft konnte in einer Vielzahl von teilweise groß angelegten Studien nachweisen, dass eine gut zusammengestellte vegetarische und vegane Ernährung nicht nur eine optimale Nährstoffversorgung bietet, sondern auch zahlreichen Krankheiten vorbeugt. Ernährungswissenschaftler kommen um das Standardwerk »Vegetarische Ernährung« gar nicht herum. Aber auch für jeden Arzt und Mediziner sollte dieses Buch Pflichtlektüre sein!

Seit dem Erscheinen der zweiten Auflage wurden zahlreiche neue Studien zu verschiedenen Aspekten der vegetarischen und veganen Ernährung veröffentlicht, die das zunehmende Interesse an einer fleischfreien Ernährung deutlich machen. In die dritte Auflage wurden die wichtigsten neuen Forschungsergebnisse und Empfehlungen zur Nährstoffzufuhr eingearbeitet.

»Vegetarische Ernährung« ist ein hervorragendes Nachschlagewerk rund um gesunde Ernährung: Wie sollte eine optimale Nährstoffversorgung aussehen? Welche Nährstoffe sind wo drin? Wie kann durch Ernährung Krankheiten vorgebeugt werden?

Claus Leitzmann,
Markus Keller:
Vegetarische Ernährung

Taschenbuch, kartoniert
380 Seiten
Ulmer-Verlag

3. aktualisierte Auflage 2013
ISBN 978-3-825238735

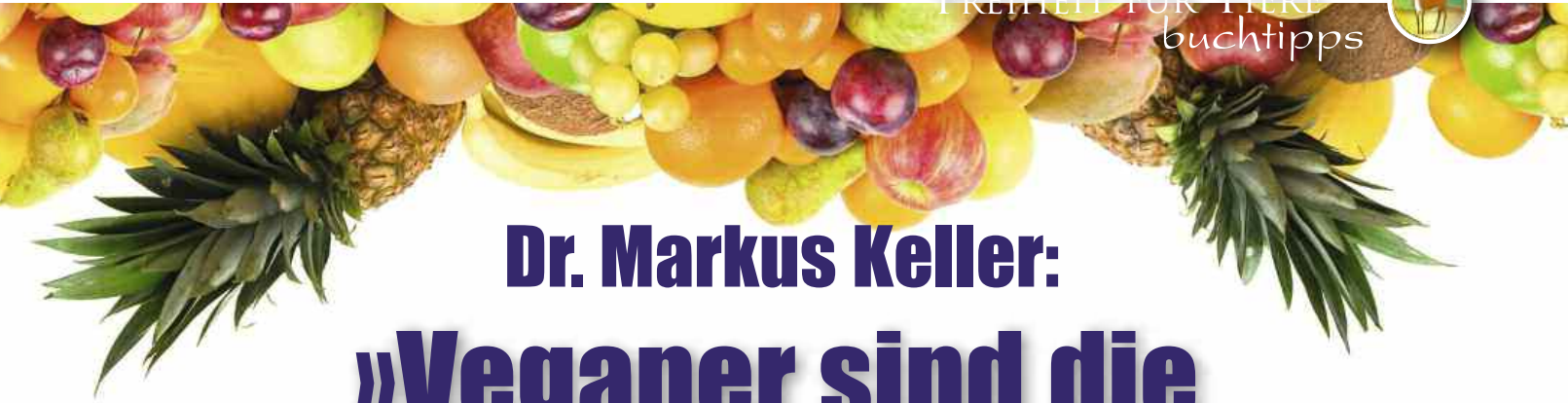
Preis: 22,99 Euro
Auch als online-Ausgabe
erhältlich



Auch Themen wie »Vegane Ernährung in der Schwangerschaft« oder »Vegane Ernährung von Säuglingen und Kindern« werden so kompetent beantwortet, dass keine Frage offen bleibt.

Darüber hinaus wird deutlich, dass der Vegetarismus die Ernährungsform der Zukunft ist. Immer mehr Studien zeigen, dass insbesondere die Menschen in den wohlhabenden Ländern ihren Lebensstil ändern müssen, weil die globalen Probleme immer gravierender werden: Schadstoffbelastung von Luft, Wasser und Böden, Naturzerstörung, Waldsterben und zunehmende Abholzung der Wälder, Artensterben von Tieren und Pflanzen, die von Menschen verursachte Klimaveränderung, zunehmende Gefahr von Kriegen um die begrenzten Ressourcen der Erde - auch Lebensmittel und Wasser - und nicht zuletzt der Hunger in der Welt. Durch eine pflanzliche Ernährung könnten viele dieser gravierenden Probleme teilweise erheblich vermindert werden.

»Vegetarische Ernährung« lohnt sich, von vorne bis hinten durchgelesen zu werden: Das Fachbuch ist nicht nur unglaublich informativ und interessant, sondern zeichnet sich auch durch einen gut lesbaren Stil aus.



Dr. Markus Keller: »Veganer sind die konsequentesten Vegetarier«

Pferdefleisch in der Lasagne, falsche Bio-Eier und Kunstkäse, immer neue Skandale in der Massentierhaltung - es wundert nicht, dass immer mehr Menschen ganz auf tierische Produkte verzichten. Dr. Markus Keller erklärt uns, worauf bei der veganen Ernährung zu achten ist.

Was ist der Unterschied zwischen Vegetariern und Veganern?

Veganer meiden alle vom Tier stammenden Lebensmittel, also nicht nur Fleisch und Fisch, sondern auch Milch und Milchprodukte, Eier sowie Honig. Man könnte es auch so formulieren: Veganer sind die konsequentesten Vegetarier.

Gibt es Gesundheitsrisiken bei veganer Ernährung?

Aufgrund des vollständigen Meidens tierischer Lebensmittel ist eine verringerte Aufnahme einzelner Mikronährstoffe möglich. Eine ausreichende Nährstoffzufuhr kann jedoch durch eine breite pflanzliche Lebensmittelauswahl sichergestellt werden. Unabdingbar ist eine Supplementierung mit Vitamin B12, da dieses Vitamin in ausreichender Menge ausschließlich in tierischen Produkten vorkommt. Ein langfristiger Mangel an Vitamin B12 führt erst sehr spät zu erkennbaren Symptomen, kann aber schwere gesundheitliche Schäden verursachen. Daher sollten Veganer ihren Vitamin B12-Status regelmäßig überprüfen lassen und mit Vitamin B12 angereicherte Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel oder eine entsprechend angereicherte Zahnpasta verwenden.

Worauf sollte man achten?

Die Wahrscheinlichkeit eines Nährstoffmangels ist umso größer, je stärker die Lebensmittelauswahl eingeschränkt wird und je weniger abwechslungsreich die Ernährung ist. Zu den Nährstoffen, auf deren Zufuhr Veganer besonders achten sollten, zählen neben Vitamin B12 auch Kalzium, Vitamin B2, Eisen, Zink, Jod und die langkettigen Omega-3 Fettsäuren.



Dr. Markus Keller, Diplom-Ökotrophologe und Autor zahlreicher Fachbücher. Er ist Leiter des Instituts für alternative und nachhaltige Ernährung (IFANE). Seit 2011 leitet er die Abteilung Wissenschaft und Forschung beim Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung (UGB). 2013 wurde er in den Wissenschaftsbeirat der Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt berufen.

Internet: www.ifane.org

Bild: C. Bräutigam

Gibt es positive Auswirkungen?

Die Annahme, Veganer hätten zwangsläufig Mangelerscheinungen, ist inzwischen widerlegt. Im Gegenteil: Zahlreiche groß angelegte Studien zeigen, dass vegan lebende Menschen fast immer ein normales Körpergewicht und günstige Blutdruckwerte aufweisen.

Zudem erkranken Veganer deutlich seltener als Fleischesser an Übergewicht, Typ-2-Diabetes, Hypertonie, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmten Krebsarten. Auch das Risiko für Nierenerkrankungen und rheumatoide Arthritis wird durch eine rein pflanzliche Ernährung verringert. Zudem sind Veganer mit vielen Nährstoffen deutlich besser versorgt als die Allgemeinbevölkerung, etwa mit Vitamin C, Beta-Carotin, Folsäure, Magnesium, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Voraussetzung dafür ist jedoch eine breite pflanzliche Lebensmittelauswahl mit möglichst gering verarbeiteten, qualitativ hochwertigen Produkten.





Gesund durch Ernährung auf pflanzlicher Grundlage:

Gabel statt Skalpell

»Gesundheit ist essbar! Krankheit auch.« - Das ist die Botschaft von »Gabel statt Skalpell«. Die in Buch und Dokumentarfilm zu Wort kommenden Wissenschaftler sind überzeugt: Durch eine ausgewogene Vollwerternährung auf rein pflanzlicher Basis lassen sich viele Krankheiten vermeiden oder, wenn sie bereits eingetreten sind, lindern - bis hin zur Vermeidung operativer Eingriffe.

International renommierte Ernährungswissenschaftler und Mediziner lassen Fakten sprechen, die von Regierungen, Lobby-Gruppen und Medien immer noch ignoriert werden: Die epidemische Verbreitung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs ist das Ergebnis zunehmender Fehlernährung! Und es wird der Beweis geführt, dass durch eine einfache und kostengünstige Maßnahme die Schäden an Gesundheit und Umwelt rückgängig gemacht werden können: durch Umstellung auf eine Vollwerternährung ohne tierisches Eiweiß.

Im Buch schließt sich an die wissenschaftlichen Erkenntnisse und Fallbeispiele ein Praxis-Teil an: mit Tipps zu Einkauf und Verarbeitung gesunder Lebensmittel und einem Ernährungsplan für alle, die schlank, fit und gesund bleiben oder werden wollen. Der Rezeptteil ist eine bunte Zusammenstellung von Ernährungsexperten und Patienten, die ihre Ernährung umgestellt haben. Er enthält sicher gute Ideen, aber keine Fotos. Daher unser Tipp: Den Theorie-Teil unbedingt lesen - und dann schön bebilderte vollwertig-vegane Kochbücher kaufen!

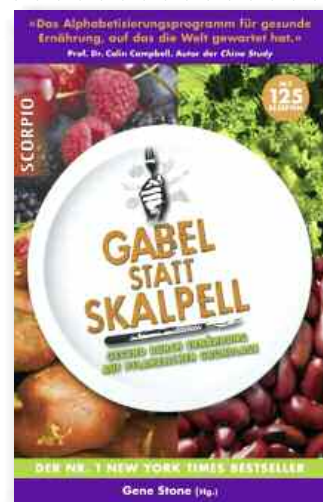
Die Experten hinter Buch und Film:

Prof. Dr. T. Colin Campbell ist Autor von *The China Study*, dem Weltbestseller über die größte jemals unternommene Langzeitstudie über Krebs und andere Volkskrankheiten.

Dr. Caldwell B. Esselstyn rettete mit Hilfe des Skalpells vielen Menschen das Leben. Geleitet von den Ergebnissen seiner Forschungen über die Ursachen von Herzkrankheiten verlagerte er jedoch den Schwerpunkt seiner ärztlichen Tätigkeit in Richtung Ernährungswissenschaft und -beratung. Dr. Esselstyn ist Autor mehrerer medizinischer Standardwerke.

Gene Stone (Hg.):
Gabel statt Skalpell
Gesund durch Ernährung auf
pflanzlicher Grundlage
Klappenbroschur, 224 Seiten
Scorpio-Verlag, 2013
ISBN 978-3-943416251
Preis: 17,99 Euro

»Das Alphabetisierungs-
programm für gesunde
Ernährung, auf das die Welt
gewartet hat.«
Prof. Dr. Colin Campbell,
Autor der China Study



Die DVD:
Gabel statt Skalpell
Gesünder leben ohne Fleisch
Dokumentation
Regisseur: Lee Fulkerson
Vertrieb: Polyband, 2012
Spieldauer: 92 min.

»Dieser Film kann Ihr
Leben retten!«
Roger Ebert, Chicago Sun Times

