

Leitzmann C. / Keller M. Vegetarische Ernährung

Leseprobe

[Vegetarische Ernährung](#)

von [Leitzmann C. / Keller M.](#)

Herausgeber: UTB Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b16361>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Inhaltsverzeichnis

Vorwort der 1. Auflage.....	8
Vorwort zur 3. Auflage	11
1 Einführung in die vegetarische Ernährung	13
1.1 Vorbemerkungen	13
1.2 Prävention von Mangelernährung	14
1.3 Prävention von Erkrankungen	15
1.4 Zukunftsfähigkeit vegetarischer Kostformen	17
2 Charakteristika vegetarischer Ernährungs- und Lebensformen.....	19
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
3 Entwicklungsgeschichte der Ernährung des Menschen.....	29
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
4 Historische Entwicklung und heutige Situation des Vegetarismus	39
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

5	Vegetarismus und alternative Ernährungsformen	72
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
6	Ernährungsphysiologische Bewertung einer Kostform.....	80
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
7	Vegetarismus und die Prävention chronischer Erkrankungen	92
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
8	Energie- und Nährstoffversorgung von Vegetariern.....	190
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

9	Potenziell kritische Nährstoffe bei vegetarischer Ernährung	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 ₁₂ (Cobalamin).....	251
9.7	Kalzium.....	258
9.8	Vitamin B ₂ (Riboflavin).....	266
9.9	Protein.....	270
10	Vegetarismus in den verschiedenen Lebensphasen	276
10.1	Schwangere.....	276
10.2	Stillende	288
10.3	Säuglinge, Kinder und Jugendliche	295
10.4	Ältere Menschen	310
11	Praktische Umsetzung einer vegetarischen Ernährungsweise.....	316
11.1	Wissenschaftlich begründete Ernährungsempfehlungen für Vegetarier	316
11.2	Besondere Lebensmittel für Vegetarier.....	321
11.3	Praxis der vegetarischen Ernährung	323
12	Globale Aspekte des Vegetarismus	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
13	Schlussbemerkungen und abschließende Bewertung	345
	Literaturverzeichnis	348
	Sachregister.....	377



Leitzmann C. / Keller M.

[Vegetarische Ernährung](#)

380 Seiten, kart.
erschienen 2013



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de