Fakten zur veganen Ernährung und Lebensweise

1

In diesem Kapitel

- Die Verbindung zwischen Ernährung und Gesundheit herstellen
- Eine vollständige vegane Lebensweise aufbauen
- Die spirituelle Seite des Veganismus erleben
- Allgemeine Fragen über das vegane Leben bewältigen

Veganer sind die konsequenteren Vegetarier. Wer vegan lebt, verzichtet auf das Essen, Trinken, Tragen von Kleidung oder jeglichen sonstigen Konsum von *irgendetwas*, das tierische Bestandteile enthält oder das an Tieren getestet wurde. Das bedeutet: Veganer essen so ziemlich alles, außer Milchprodukte von Kühen, Schafen oder Ziegen (oder Pferden, falls Sie je in die Mongolei reisen), Eier, Fleisch, Geflügel, Fisch, Krustentiere oder Honig.

In diesem Kapitel entdecken Sie die enormen gesundheitlichen Vorteile einer veganen Ernährung, was eine vegane Lebensweise nach sich zieht und wie Sie mit häufigen (und oft unverschämten) Fragen umgehen, die Ihnen andere vermutlich bezüglich der Wahl Ihrer Lebensweise stellen werden.

Du bist, was du isst: Die Verbindung von Gesundheit und Ernährung

Wenn Sie sich dynamisch, gesund und voller Energie fühlen wollen, sollten Sie frische, gesunde, dynamische Lebensmittel essen. Wenn Sie aufgebläht, müde, träge und voller Schmerzen und Beschwerden sind, sollten Sie zuallererst auf Ihrem Teller nachsehen, welche Schuldigen sich dort verstecken. Beantworten Sie diese Fragen, um festzustellen, was in Ihrem Körper vor sich geht:

- ✔ Sind Sie tagsüber oft müde und unkonzentriert?
- ✔ Brauchen Sie Koffein, um morgens richtig wach zu werden?
- ✔ Haben Sie großes Verlangen nach Zucker, Koffein oder Salz?
- ✔ Trinken Sie Softdrinks oder Lighterfrischungsgetränke?
- ✔ Haben Sie hohen Blutdruck, hohe Cholesterinwerte oder beides?
- ✔ Sind Sie übergewichtig oder fettleibig?
- ✔ Haben Sie nach dem Essen Blähungen oder Magenschmerzen?

WILEY_VCH_VERLAG :Jamieson, Vegan FD DT, Dummie, 71047 :
09-Jan-18 : Page: 32

- ✔ Haben Sie häufig Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen oder eine Depression?
- ✔ Kommt das meiste Ihrer Ernährung aus Imbissbuden, Packungen oder Dosen?
- ✔ Leiden Sie unter Verstopfung und/oder Durchfall?
- ✔ Essen Sie oft gebratene Lebensmittel?
- ✔ Haben Sie Hautprobleme wie Akne, Ekzeme oder Nesselausschlag?

Wenn Sie auch nur einige dieser Fragen mit »Ja« beantwortet haben, sollten Sie mit Ihrer Ernährungsweise ernsthaft aufräumen.

Eine vegane Ernährung, die auf Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst sowie kleinen Mengen von Nüssen und Samen basiert, liefert Ihrem Körper, was er braucht, um sich wohlzufühlen und sich von Jahren der Fehlernährung zu erholen. Die Vorteile liegen auf der Hand und es ist nicht schwer zu lernen, wie man sich so ernährt.

Wenn Ihr Leben voller Energie und tollen Erlebnissen sein soll und wenn Sie Ihre größten Ziele und Träume erreichen möchten, brauchen Sie eine Ernährung, die Ihrem Körper alles liefert, was er dazu braucht.

Herzgesunde, fettarme, cholesterinfreie Lebensmittel

Legen Sie die Hand auf Ihr Herz und spüren Sie, wie es schlägt. Ist es nicht schön, dass Ihr Herz schlägt – obwohl Sie es nicht immer so gut behandelt haben?

Die Gruppe der Veganer hat gesündere Blutdruckwerte und ein geringeres Risiko für Herzerkrankungen. Mehrere Studien haben gezeigt, dass Veganer und Vegetarier ein um 15 bis 20 Prozent geringeres Risiko haben, durch eine Herzerkrankung zu sterben, als Fleischesser.

Wenn Sie zu hohen Blutdruck haben, ernähren Sie sich einmal zwei Wochen lang vollwertig vegan, und prüfen Sie Ihren Blutdruck dann erneut. Sie werden höchstwahrscheinlich eine Verbesserung feststellen. Pflanzliche Lebensmittel enthalten meist weniger Fett und Salz und haben einen höheren Kaliumgehalt (ein Mineral, das dazu beiträgt, den Blutdruck niedrig zu halten) als Fleisch- und Milchprodukte. Das sind die Hauptgründe, warum eine Umstellung auf eine vegane Ernährung Ihr Herz gesünder machen wird.

Da vegane Lebensmittel natürlicherweise cholesterinfrei sind, ist es unwahrscheinlich, dass Sie zu viel Cholesterin im Blut haben werden. Menschen brauchen Cholesterin für unterschiedliche Körperfunktionen, aber der menschliche Körper produziert selbst, was er braucht. Tierprodukte sind die größte Quelle von Cholesterin in der modernen Ernährung, daher verringert die vollwertige vegane Ernährung relativ schnell die Ablagerungen in Ihren Arterien. Eine fettarme, ballaststoffreiche vegane Ernährung hilft Ihnen nicht nur, Herzerkrankungen zu verhindern, sondern sie ist nachgewiesenermaßen auch in der Lage, *Arteriosklerose* – die Verhärtung der Arterien – rückgängig zu machen.

WILEY_VCH_VERLAG :Jamieson, Vegan FD DT, Dummie, 71047 :
09-Jan-18 : Page: 33

Sich gut fühlen mit Ballaststoffen

Ballaststoffe sind die Nahrungsbestandteile, die unser Körper nicht verdauen kann. Etwas nicht verdauen zu können, hört sich erst einmal schlecht an, aber tatsächlich ist es sehr gut! All diese Ballaststoffe werden beim Kauen zerkleinert und füllen Ihren Magen. Auch werden Kohlenhydrate aus ballaststoffreicher Nahrung langsamer im Darm aufgenommen, so steigt der Blutzuckerspiegel nach dem Essen weniger steil an und fällt auch weniger steil wieder ab – das heißt: Sie sind länger satt. Lebensmittel wie Weißbrot, geschälter Reis, helle Nudeln und Industriezucker enthalten wenig Ballaststoffe; daher werden sie schnell verdaut und machen nur kurz oder nicht richtig satt.

Ballaststoffe sättigen aber nicht nur gut, sie reinigen auf ihrem Weg auch den Darm. Ballaststoffe bedeuten also eine bessere Ausscheidung, was den Körper besser sauber hält und sich im Darm zersetzende Nahrungsreste eliminiert. Ballaststoffen wird auch nachgesagt, dass sie vor Darmkrebs schützen können. Wie genau sie das anstellen, darüber sind sich die Wissenschaftler nicht einig. Ein Teil der Ballaststoffe wird unverdaut wieder ausgeschieden, der andere Teil bindet im Dickdarm Wasser. Wahrscheinlich bewirkt Letzteres, dass krebserregende Stoffe seltener und kürzer die Schleimhaut schädigen können.

Veganer, die auf moderne verarbeitete Lebensmittel verzichten und sich pflanzenbasiert ernähren, nehmen reichlich Vitamine und *sekundäre Pflanzenstoffe* zu sich (das sind chemische Bestandteile der Pflanzen, die gesundheitliche Vorteile bieten) sowie Ballaststoffe, die mit niedrigeren Darmkrebsraten in Verbindung gebracht werden.

Wenn Sie sich vollwertig ernähren, nehmen Sie schon mehr Ballaststoffe zu sich als der Durchschnittsmensch. Die Gemüsesorten mit den höchsten Anteilen an Ballaststoffen sind Artischocken, Bohnen, Brokkoli, Rosenkohl, Weißkohl, Karotten, Auberginen, grünblättrige Gemüsesorten, Pilze, Kartoffeln mit Schale, Kürbis, Paprika, Rhabarber, Spinat und Süßkartoffeln. Zu den ballaststoffreichen Früchten gehören Äpfel, Avocados, Bananen, Beeren, Trockenfrüchte, Guaven, Kiwi, Orangen, Birnen und Pflaumen. Vollkornprodukte, Nüsse und Samen sind ebenfalls gute Ballaststoffquellen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Erwachsene eine tägliche Aufnahme von 30 Gramm Ballaststoffen. Für Veganer ist das meist kein Problem. 100 Gramm Erbsen enthalten 5 Gramm Ballaststoffe; eine Portion gekochte Linsen 16 Gramm. Eine Banane liefert 3 Gramm Ballaststoffe, 100 Gramm Brombeeren 5 Gramm und ein Esslöffel Kokosflocken fast 3 Gramm. Vegane Lebensmittel sind voller Ballaststoffe!

Rohköstler und Makrobiotiker

Wenn Sie jetzt denken, die vegane Ernährung ist schon sehr speziell, kommen die Rohköstler und die Makrobiotiker um die Ecke. Dabei handelt es sich um zwei verschiedene Untergruppen der »veganen Religion«, denn die Rohköstler und die Makrobiotiker ernähren sich zwar ebenfalls pflanzenbasiert, aber die Zubereitung unterliegt bestimmten Regeln und sie verzichten noch auf weitere Dinge als der einfache Veganer.

WILEY_VCH_VERLAG :Jamieson, Vegan FD DT, Dummie, 71047 :
09-Jan-18 : Page: 34

Rohköstler verzehren nur ungekochte oder schonend verarbeitete Lebensmittel, die in sogenannten Dehydratoren oder Dörrgeräten erwärmt werden können. Die Temperatur darf hierbei 40° C nicht überschreiten. Obwohl manche Rohköstler Rohmilchprodukte, rohen Fisch in Form von Sushi oder sogar rohes Geflügel, Eier oder Fleisch essen, lebt die Mehrheit vegan.

Die makrobiotische Ernährung basiert auf traditionellen japanischen Gerichten, die mit regionalen Zutaten erweitert werden. Ähnlich wie bei den Rohköstlern essen auch manche Makrobiotiker Fisch, aber ein Großteil von ihnen verzichtet auf alle Tierprodukte. Makrobiotiker ernähren sich hauptsächlich von Gemüse, Getreide (als ganzes Korn, vor allem Reis) und pflanzlichem Eiweiß aus Bohnen, Linsen, Tofu und Co. Sie tendieren dazu, rohes Obst und tropische Früchte zu meiden.

Viele wählen eine dieser Ernährungsformen aus gesundheitlichen, spirituellen oder ökologischen Gründen und es wird aus beiden Ernährungsrichtungen von Fällen berichtet, bei denen durch die entsprechende Ernährung Krankheiten wie Krebs, Diabetes, Herzerkrankungen, Übergewicht, Arthritis, Darmerkrankungen und Depressionen geheilt werden konnten. Aus Sicht der Ernährungswissenschaft ist jedoch weder eine reine Rohkosternährung noch eine streng angewandte makrobiotische Ernährung empfehlenswert. Mangelerscheinungen und speziell bei der Rohkosternährung ein erhöhtes Infektionsrisiko mit Keimen können die Folge sein. Es spricht natürlich nichts dagegen, sich von den positiven Aspekte beider Ernährungsformen etwas abzuschauen – zum Beispiel den Rohkostanteil in der eigenen Ernährung etwas zu erhöhen und vermehrt darauf zu achten, regionale Produkte einzukaufen.

Die Macht des richtigen Eiweißes

Veganes Eiweiß bietet so viel mehr als nur die Bestandteile für den Muskelaufbau. Da sie auch andere magische Bestandteile wie Ballaststoffe, komplexe Kohlenhydrate, Mineralstoffe und Vitamine beinhalten, können Sie Ihren Körper tatsächlich mit veganen Eiweißquellen heilen. Die American Academy of Nutrition and Dietetics (entspricht unserer Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)) bestätigt, dass »eine vegane Ernährung für die Vorbeugung und Heilung von (Nieren-)Erkrankungen hilfreich sein kann«. (Die DGE hat dies trotz vorliegender Studien bisher noch nicht in ihre Richtlinien übernommen.)

Während Sie also aus einer gut durchdachten und abwechslungsreichen veganen Ernährung alle Aminosäuren beziehen, die Sie brauchen, können Sie gleichzeitig darauf vertrauen, dass Sie auch jene Pflanzenbestandteile mit Heilkraft bekommen. Sich von heilenden und nährstoffreichen Pflanzen zu ernähren, das ist wirklich clever!

Die Heilkraft pflanzlicher Nahrung

Die Nahrung war unsere ursprüngliche und erste Medizin und eine vegane »Hausapotheke« kann gut geplant werden, um Krankheiten zu verhüten und zu heilen. Traditionelle Heiler und Ärzte nutzten jahrhundertelang Weidenrinde gegen Fieber und Entzündungen, bevor die

WILEY_VCH_VERLAG :Jamieson, Vegan FD DT, Dummie, 71047 :
09-Jan-18 : Page: 35

Wissenschaft entdeckte, dass sie *Acetylsäure* enthält, den Grundstoff des Aspirins. Dieses Medikament wird Menschen mit Herz-Kreislauf-Beschwerden seit Jahrzehnten verschrieben.

Ein paar weitere Lebensmittel, die im Lauf der Jahre auf ihre Heilkraft erforscht wurden:

- ✔ **Grünblättriges Gemüse aus der Kreuzblütler- oder Kohlfamilie:** Diese Gemüse sind bekannt dafür, dem Körper zu helfen, das Krebswachstum zu bekämpfen. Brokkoli, Chinakohl, Rosenkohl, Weißkohl, Blumenkohl und Grünkohl gehören alle zu dieser Gruppe, also greifen Sie zu. Dieses Grünzeug hilft nicht nur, Krebs zu bekämpfen, sondern ist auch reich an Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen. Diese Gemüse zu verzehren ist immer ein Gewinn!
- ✔ **Ingwer und Kurkuma:** Diese Gewürze gehören zu den in den letzten Jahren am meisten erforschten Pflanzen. Sie haben unglaubliche Heilkräfte und können leicht in die tägliche Ernährung integriert werden. Ingwer hilft gegen Übelkeit, Verdauungsbeschwerden, Blähungen und verringert die Auswirkungen von Chemotherapien. Kurkuma ist in der indischen Küche weitverbreitet. Das Gewürz, oder genauer gesagt dessen Inhaltsstoff Curcumin verbessert die Leberfunktion, verringert arthritische Schmerzen, Entzündungen und Sodbrennen und ist nützlich in der Krebsbehandlung und -vorbeugung.
- ✔ **Knoblauch:** Er ist ein natürliches Antibiotikum und Antipilzmittel. Er hat krebshemmende und antibakterielle Wirkung und wird gegen Ohrenentzündungen, Stirn- und Nebenhöhlenbeschwerden, hohen Blutdruck und hohe Cholesterinwerte eingesetzt.
- ✔ **Pilze:** Essbare Pilze sind nicht nur ein hervorragender Fleischersatz für Veganer. Sie sind eine eigene Klasse von Heilnahrung. Pilze und ihre Extrakte werden gegen Krebs eingesetzt, sie stärken das Immunsystem und verringern entzündliche Zustände.

Das sind nur ein paar von Tausenden von Pflanzen, Kräutern und Gewürzen, die seit Jahrhunderten genutzt werden, um Menschen zu heilen und ihre Gesundheit zu schützen. Wenn man sich auf diese mächtigen pflanzenbasierten Lebensmittel verlässt, kann die eigene Küche tatsächlich zu einer Naturapotheke werden.

Veganes Leben jenseits der Ernährung

Eine vegane Lebensweise endet nicht am Esstisch – sie springt aus der Küche über und verändert Ihr ganzes Leben. Von Ihrer Kleidung über Ihre Pflegeprodukte bis hin zu Reinigungsmitteln umfasst die vegane Lebensweise alle Aspekte Ihres täglichen Lebens.

Fantastische pelzfreie Mode

Eine vollständig vegane Lebensweise betrifft nicht nur die Ernährung, sie lehnt auch jegliches Tierleid für Mode ab, seien es Handtaschen, Schuhe, Pullover, Gürtel oder Mäntel. Die meisten Veganer kaufen keine Leder-, Woll- oder Seidenartikel. Kapitel 11 zeigt Ihnen, wie schick und schön vegane Mode sein kann.

WILEY_VCH_VERLAG :Jamieson, Vegan FD DT, Dummie, 71047 :
09-Jan-18 : Page: 36

Sich zu Hause treu bleiben

In einem veganen Zuhause führt jeder Einkauf auf eine tiefere Ebene. Ihr Heim sollte Ihre Überzeugungen widerspiegeln, es soll Zuflucht, Unterhaltung und Raum bieten, um Sie und Ihre Familie im Einklang mit Ihren Werten zu nähren und zu verwöhnen.

Lernen Sie, Ihren individuellen veganen Stil zu Hause mit Materialien und Dekorationen auszudrücken, die ohne tierische Produkte hergestellt wurden. Ihr Haus zu putzen, Ihr Gesicht zu pflegen oder Ihr Haar zu waschen bekommt eine neue Bedeutung, wenn Sie ungiftige Produkte verwenden, die nicht an Tieren getestet wurden. Die Marken, die in Kapitel 11 vorgestellt werden, werden Ihnen behilflich sein, tolle Produkte für Ihr Haus, Ihren Körper und Ihre ethischen Werte auszuwählen.

Vegan bleiben in einer nicht veganen Welt

Wenn Sie sich entschieden haben, dass Sie ganz und gar vegan leben wollen, wird sich Ihnen eine völlig neue und facettenreiche Welt eröffnen. Teil III veranschaulicht das A und O des täglichen Lebens als Liebhaber pflanzlicher Nahrung. Zu wissen, wie Sie Ihr Essen einkaufen, kochen und etwas wirklich Leckeres daraus zaubern, gehört zu den wichtigsten grundlegendsten Fähigkeiten. Selbst wenn Sie noch nicht einmal Wasser kochen können oder Ihre Vorratsschränke so leer sind, dass sich die Mäuse bei der Futtersuche Blasen laufen würden – in Kapitel 7 lernen Sie Schritt für Schritt, eine vegane Küche auszustatten.

In einer veganen Blase zu leben mit veganen Freunden, die gern vegan kochen, wäre ideal, aber die meisten von uns leben in »Mischfamilien« von Fleischessern, Vegetariern und vielleicht Veganern. Die Kombination der Ernährungsethik kann schwierig werden, aber Kapitel 8 hilft Ihnen, die schwierige Situation zu meistern, wenn Sie Ihre Küche mit einem Fleischesser teilen.

Das Leben als Veganer kann zur Herausforderung werden, wenn Sie nicht im Voraus planen. Clevere Veganer sorgen für ihren Erfolg, indem sie lernen, sich strategisch klug zu verhalten. Kapitel 9 wartet mit Menüvorschlägen auf, mit Listen von gesunden Snacks und mit Tipps für den Einkauf beziehungsweise die Mahlzeitenplanung. Wenn Sie diese Vorlagen in Ihr tägliches Leben übernehmen, haben Sie viel weniger Stress beim Einkaufen, Kochen und in Ihrem Leben.

Energetisch gesehen: Die spirituelle Seite des Veganismus

Verschiedene Religionen auf der ganzen Welt haben bestimmte Ernährungsregeln, durch die der Glaube manifestiert wird. In manchen Religionen wird Schweinefleisch oder Alkohol gemieden, andere haben bestimmte Fastentage. Die spirituelle Seite der Ernährung hat eine lange Geschichte. Auch Veganer können die Spiritualität für sich entdecken, um eine tiefere Verbindung mit anderen Menschen und Tieren herzustellen.

WILEY_VCH_VERLAG :Jamieson, Vegan FD DT, Dummie, 71047 :
09-Jan-18 : Page: 37

Es folgen einige Religionen und Weltanschauungen, die eine vegane oder vegetarische Lebensweise empfehlen:

- ✔ **Buddhismus:** Buddhisten glauben, dass jeder Mensch versuchen sollte, anderen Lebewesen so wenig Leid wie möglich zuzufügen. Dieser Glaube hat verschiedene buddhistische Sekten zum veganen Leben geführt. Ein »reines Herz« zu haben, indem man sich extra bemüht, mit anderen so mitfühlend wie möglich umzugehen, führt schnell zum Verzicht auf Fleisch und andere Tierprodukte.
- ✔ **Jainismus:** Das ist eine alte indische Religion, deren bewusst gewaltfreie Haltung sich auf dem Teller widerspiegelt. Obwohl die meisten Jains Vegetarier sind und Milchprodukte oder Eier essen, werden immer mehr von ihnen vegan. Spirituelle Anhänger dieser Religion glauben, dass eine echte gewaltfreie Haltung nicht vereinbar ist mit der Ausbeutung von Tieren, indem man ihnen ihre Eier oder Milch nimmt.
- ✔ **Adventisten des Siebten Tages:** Hierbei handelt es sich um vegetarische Christen, deren Ernährungsweise und Gesundheit besonders gut erforscht wurde. Diese religiösen Vegetarier und Veganer glauben, dass eine Lebensführung aus »Vernunft und Verzicht« durch den Verzicht auf Fleisch, Tabak, Alkohol und Drogen sie näher zu Gott bringt. Die folgenden Passagen der Bibel werden oft angeführt, um ihre Ernährungsweise zu rechtfertigen:
  - »Und Gott sprach: Siehe, ich habe euch gegeben alles samenbringende Kraut, das auf der Fläche der ganzen Erde ist, und jeden Baum, an welchem samenbringende Baumfrucht ist: es soll euch zur Speise sein.« (Genesis 1:29)
  - »Dornen und Disteln wird er dir sprossen lassen, und du wirst das Kraut des Feldes essen.« (Genesis 3:18)
  - »Nur das Fleisch mit seiner Seele, seinem Blute, sollt ihr nicht essen.« (Genesis 9:4)

  Aufgrund dieser biblischen Anweisungen sind die meisten Adventisten Vegetarier, aber viele werden zu Veganern, wenn sich ihr Glaube vertieft.

Für die restlichen Veganer, die keiner dieser speziellen Religionsgemeinschaften angehören, umfasst die spirituelle Seite der pflanzlichen Ernährung ganz alltägliche Traditionen. Jede Mahlzeit, jeder Bissen, den wir zu uns nehmen, kann das Bewusstsein mit sich bringen, dass wir damit anderen Lebewesen kein Leid zufügen, dass wir jeden Tag einen Unterschied machen. Durch ständiges Kultivieren ihres Mitgefühls schützen Veganer das Leben anderer Menschen, das der Tiere und der weiten Welt um uns herum – das macht ganz nebenbei glücklich.

Allgemeine Fragen über das vegane Leben meistern

Veganer müssen ständig Fragen bezüglich ihrer Ernährung beantworten. Wenn Sie dafür gewappnet sein möchten, ist es hilfreich, sich mit den Fakten vertraut zu machen. So können Sie Ihre Beweggründe und Lebensweise leicht erklären. Kapitel 26 listet die häufigsten Fragen auf, die Ihnen immer wieder begegnen werden, und liefert Ihnen genug Informationen, um die Inquisitoren aufzuhalten.

WILEY_VCH_VERLAG :Jamieson, Vegan FD DT, Dummie, 71047 :
09-Jan-18 : Page: 38

Warum, um alles in der Welt, sollte jemand so leben wollen?

Veganer sehen das ganze Bild, wenn es darum geht, wie kleine tägliche Handlungen das große Ganze beeinflussen. Denjenigen, die das nicht nachvollziehen können, können Sie einfach davon erzählen, wie viel besser Sie sich seit der Umstellung auf vegane Ernährung fühlen.

Nebenbei sei gesagt, dass ein Großteil der Deutschen krank und erschöpft ist. Laut statistischem Bundesamt ist rund die Hälfte der erwachsenen Bevölkerung übergewichtig. 62 Prozent der Männer und 43 Prozent der Frauen, davon leiden circa 16 Prozent der Männer und 14 Prozent der Frauen unter starkem Übergewicht, der sogenannten *Adipositas*. Bei den Kindern steigt die Zahl der übergewichtigen und adipösen ständig an. 15 bis 20 Prozent sind übergewichtig, davon sind 7 bis 8 Prozent adipös.

All diese Extrakilos verursachen mehr als nur die Mühe, eine passende Jeans zu finden. Die meisten Todesfälle werden durch Herzerkrankungen, Schlaganfälle, Krebs und Diabetes verursacht, erst danach folgen Atemwegserkrankungen oder Unfälle. Wenn Sie übergewichtig sind, sich aber anschnallen und einen Helm tragen, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass Sie durch eine Ernährung mit fetthaltigen Nahrungsmitteln und Fertiggerichten zu Tode kommen.

Die gute Nachricht lautet, dass sich die Salatfans unter den Veganern ohne große Mühe auf der schlankeren Seite wiederfinden. Manche Veganer sind übergewichtig, aber ihr Anteil ist viel geringer als der der Gesamtbevölkerung. Die Mitgliedschaft im Club der Veganer beinhaltet also durchaus Privilegien!

Veganer haben aber nicht nur seltener Übergewicht, sie sind auch allgemein gesünder als die Mischköstler-Bevölkerung. Fleisch- und Milchprodukte tragen nachweislich zu den steigenden Zahlen von Darm-, Brust-, Eierstock- und Prostatakrebs bei. Eine Studie der Harvard-Universität ergab, dass der regelmäßige Verzehr von rotem Fleisch das Risiko für Darmkrebs um etwa 300 Prozent ansteigen lässt. Eine fettreiche Ernährung veranlasst den Körper, mehr Östrogen zu produzieren; das wiederum wird mit Brustkrebs in Verbindung gebracht.

Fairerweise muss aber auch erwähnt werden, dass veganer nicht unbedingt gesünder sind nur weil sie sich vegan ernähren. Auch der sonstige Lebensstil spielt eine große Rolle …

Die gute Nachricht für Veganer ist klar: Selbst wenn Sie sich aus ethischen oder ökologischen Gründen für eine vegane Lebensweise entschieden haben, genießen Sie trotzdem die erheblichen gesundheitlichen Vorteile. Die Verbesserung Ihrer eigenen Gesundheit gibt Ihnen auch die Kraft und das Durchhaltevermögen, um eine gesündere, positivere Welt für alle anderen Lebewesen zu schaffen!

Was kann ein Veganer essen?

Wenn Sie Ihre Ernährung auf vegan umstellen, werden Sie oft die Frage zu hören bekommen: »Du isst keine Milchprodukte? Kein Fleisch? Was kannst du denn überhaupt noch essen?« Es kann sein, dass andere überraschend emotional oder sogar merkwürdig bis feindselig auf Ihre Ernährungsweise reagieren werden, aber lassen Sie sich davon nicht beeindrucken oder gar abbringen.

WILEY_VCH_VERLAG :Jamieson, Vegan FD DT, Dummie, 71047 :
09-Jan-18 : Page: 39

Die Welt ist voller veganer Möglichkeiten, wenn man nur weiß, wo man danach suchen soll. Stapelweise vegane Kochbücher sind auf dem Markt; es wird Ihnen also nie an Inspiration oder leckeren Rezepten mangeln. Tabelle 1.1 listet einige Beispiele veganer Gerichte auf, die viele regelmäßig essen, ohne sich dessen bewusst zu sein. Die Tabelle zeigt auch die wichtigsten Nahrungsbestandteile auf, die ein solches Gericht liefert.

Um Ihre ersten veganen Kochkünste zu erproben, schauen Sie in Teil IV. Sie finden dort leckere und gesunde vegane Rezepte, die Sie morgens, mittags und abends kochen können, auch Zwischenmahlzeiten und Desserts sind dort zu finden.

Ist es eine ausgewogene Ernährungsweise?

Zu Beginn werden Sie sich fragen, ob Sie und Ihre Familie aus einer pflanzenbasierten Ernährung alle nötigen Nährstoffe erhalten. Die Antwort ist ein ganz klares Ja! Eiweiß, Kalzium, Eisen und Vitamin B12 sind die Nährstoffe, auf die Neuveganer besonders achten müssen – und es ist so einfach, ausreichend davon aus Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen, Gemüse und Obst und ein oder zwei Nahrungsergänzungsmitteln zu bekommen.

Veganer bekommen nicht nur ausreichend Eiweiß, Kalzium und Eisen, sie bekommen auch mehr Ballaststoffe, Vitamine, Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe als Nichtveganer. Der Grund ist, dass sie mehr frisches Obst und Gemüse essen! Kapitel 4 enthüllt die Wahrheit über gesunde Knochen, die Geheimnisse häufiger ernährungsbedingter Erkrankungen und den Möglichkeiten der Heilung durch Ernährung.

Gericht	Wichtige Nahrungsbestandteile
Maispolenta mit Ratatouille	komplexe Kohlenhydrate, sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine
Spaghetti mit Tomatensoße	komplexe Kohlenhydrate, Lycopen
Kürbissuppe mit Kokosmilch	komplexe Kohlenhydrate, Antioxidantien, einfach ungesättigte Fettsäuren
Reis und Hülsenfrüchte	Eiweiß, Ballaststoffe und komplexe Kohlendhydrate
Gemischter Salat mit Essig und Öl	Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine und ungesättigte Fettsäuren
Kokos-Curry mit Gemüse und Reis	Gesunde Fette, Kalzium, komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe
Hummus (Kichererbsenmus), Pitabrot und Oliven	Eiweiß, komplexe Kohlenhydrate, einfach ungesättigte Fettsäuren
Gazpacho oder Tomatensuppe	Vitamin A und Lycopen
Dreierlei Bohnensalat	Eiweiß, Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate
Linsensuppe mit Vollkornbrot	Eiweiß, Ballaststoffe, Eisen, und komplexe Kohlenhydrate
Haferflockenmüsli mit Mandeln, Rosinen und Ahornsirup	Eiweiß, komplexe Kohlenhydrate, Eisen und Ballaststoffe

WILEY_VCH_VERLAG :Jamieson, Vegan FD DT, Dummie, 71047 :
09-Jan-18 : Page: 40

Gericht	Wichtige Nahrungsbestandteile
Gedünsteter Brokkoli, Tofu und Vollkornreis	Kalzium, Eisen, Eiweiß und komplexe Kohlenhydrate
Pfannengemüse mit Udon- oder Vollkornnudeln	komplexe Kohlenhydrate, Vitamine, Eisen und Kalzium
Couscoussalat mit Kichererbsen, Petersilie, Knoblauch und Zitrone	komplexe Kohlenhydrate, Vitamine, Ballaststoffe, Eiweiß, sekundäre Pflanzenstoffe

Tabelle 1.1: Einfache vegane Mahlzeiten und ihre Nährstoffe