

Inhalt

6	Vorwort
8	Einleitung
15	Richtlinien für vegane Ernährung
17	Abkürzungen und Glossar
19	Tabellen, Abbildungen und Übersichten

Vegane Ernährung

20	Protein und Energie
41	Kohlenhydrate
56	Fette
77	Vitamine
121	Mineralstoffe
156	Vegane Mütter und Kinder
206	Milch und Gesundheit
216	Die allgemeine Gesundheit vegan lebender Menschen
224	Vegane Ernährung als Therapie
233	Nachwort
235	Index

von Seite 74

Fette

Fette - Zusammenfassung

Zahlreiche Expertengremien haben eine allgemeine Reduktion des Fettverzehrs empfohlen. Nur vegane Ernährungsformen erfüllen die aktuellen Richtlinien, nach denen Fett nicht mehr als 35% zur gesamten Energieaufnahme bei Erwachsenen und Kindern beitragen sollte.

Gesättigte Fette tragen zu einer Erhöhung des Cholesterinspiegels im Blut bei, einem Risikofaktor für Arteriosklerose und Herzkrankheiten. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (PUFAs) dagegen bewirken das Gegenteil. Da vegane Kost weder Fleisch noch Milchfette enthält, ist sie arm an gesättigten Fettsäuren und reich an förderlichen PUFAs. Im Vergleich zu den anderen Ernährungsgruppen konsumieren Veganer erheblich größere Mengen der essentiellen *PUFA* Linolsäure und annähernd identische Mengen der anderen essentiellen *PUFA*, alpha-Linolensäure, Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA), zwei nicht essentielle *PUFAs*, kommen in veganer Ernährung nicht vor. Der menschliche Körper kann alpha-Linolensäure in EPA und DHA umwandeln; dennoch enthalten einige Körpergewebe vegan lebender Menschen weniger EPA und DHA als die der anderen Ernährungsgruppen. Sollte dieser Unterschied Auswirkungen haben, so sind diese nicht bekannt.

Auch die Muttermilch enthält bei Veganerinnen, Vegetarierinnen und Allesesserinnen unterschiedliche Anteile verschiedener mehrfach ungesättigter Fettsäuren, was sich bei Kleinkindern in einigen Körpergeweben widerspiegelt. Bisher ist nicht bekannt, ob, und wenn

ja, inwieweit diese Abweichungen Wachstum und Entwicklung der Kleinkinder beeinflussen.

Vegane und omnivore Kost enthalten ähnliche Anteile einfach ungesättigter Fettsäuren. Vegane Kost ist ausgesprochen cholesterinarm. Dennoch schätzen einige Studien den Gehalt zu hoch ein, weil die zur Auswertung der Ernährungstagebücher verwendeten Computerprogramme davon ausgehen, daß Kuchen, Gebäck und vergleichbare Produkte unter der Verwendung von Eiern und Milchprodukten hergestellt werden.

Das Blut von vegan lebenden Menschen zeigt niedrigere Cholesterin- und LDL-Cholesterinwerte als das aller anderen Ernährungsgruppen; infolgedessen sind sie weniger anfällig für koronare Herzkrankheiten. Bestimmte Krebsarten treten im Verbund mit fettreicher Ernährung auf, in einigen Fällen speziell mit tierlichen Fetten.