

DR. MED. SIGRID STEEB

Vegetarisch. Gesund.

Alles über vegetarische Ernährung
Mit vielen Rezepten



Für Vegetarier
und alle, die es
werden wollen

Für den Einstieg: Der 8-Wochen-Rezeptplan

Damit Sie gleich anfangen können, vegetarisch zu kochen, haben wir einen Rezeptplan zusammengestellt, mit dem Sie pro Woche zwei Ihrer gewohnten Mahlzeiten gegen Gerichte aus diesem Buch ersetzen können. Wenn Sie nach diesem Plan kochen möchten, empfiehlt es sich, die Reihenfolge der Rezepte einzuhalten, da der Schwierigkeitsgrad im Wochenverlauf etwas zunimmt. Auf den Innenklappen finden Sie dazu einen praktischen Einkaufsplan.

| WOCHE | REZEPTVORSCHLAG | SEITE | ERGÄNZUNGSVORSCHLAG |
|-------|------------------------------------|-------|--|
| 1 | Spaghetti bolognese | 126 | Geriebener Parmesan, Salatgurkenscheiben |
| | Grünkerntopf | 102 | Ihre Lieblingsbrötchen |
| 2 | Pfannkuchen | 186 | Tomatenscheiben |
| | Hirsotto | 114 | Eisbergsalat |
| 3 | Linsenexpress | 144 | Roggenbrötchen |
| | Amaranthpuffer | 110 | Brötchen, Salatblätter, Joghurtsalatcreme, Ketchup |
| 4 | Tomatenreis | 117 | Gemüestäbchen, Salatgurkenscheiben |
| | Brokkolitortellini | 125 | Möhrensalat |
| 5 | Grünkernfrikadellen | 106 | Pommes frites, Pfeffersoße (S. 183), Tomatenscheiben |
| | Tomatensuppe mit Bohnen | 145 | Vollkorntoast |
| 6 | Spiralen mit Grünkern-Tomaten-Soße | 132 | Salatgurkenscheiben |
| | Salattaschen | 138 | Flockenshake (S. 89) |
| 7 | Weißkohl in Tomatencreme | 157 | Pellkartoffeln, Spiegelei |
| | Kerniger Nudelsalat | 175 | Ihre Lieblingsbrötchen |
| 8 | Quinoa-Eintopf | 112 | Vollkornbrötchen |
| | Hirsebratlinge | 113 | Kartoffelpüree, Feldsalat (S. 180) |

Der 8-Wochen-Einkaufsplan (Woche 1–3)

Um sich die Einstiegsphase zu vereinfachen, empfiehlt es sich, lagerfähige Zutaten, die Sie möglicherweise nicht in Ihrem Supermarkt erhalten, bereits zu Beginn einzukaufen. Sehen Sie auch die Wocheneinkaufsliste durch und entscheiden Sie, welche Produkte Sie auf Vorrat einkaufen möchten. Die Gemüsemenngen beziehen sich auf fertig geputztes Gemüse. Die Ergänzungsvorschläge aus dem 8-Wochen-Rezepteplan sind im Wocheneinkauf enthalten. Alle Rezepte sind für 4 Personen.



| WOCHE | FRISCHWAREN | LAGERWAREN | AUSSERDEM |
|-------|---|---|---|
| 1 | 3 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 300 g Kartoffeln, 1 Salatgurke, 25 g TK-Petersilie, 1 kleines Stück Parmesan | 100 g Grünkernschrot, 30 g Sojagranulat, 500 g Spaghetti, 1 Tetrapak Tomatenpüree (500 g), 70 g Tomatenmark 3-fach konzentriert, 1 Tetrapak 10%ige Kondensmilch | Gemüsebrühpulver, getrockneter Oregano, getrockneter Majoran, 1 Lorbeerblatt, Margarine, Brötchen zum Grünkerntopf |
| 2 | 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Eisbergsalat, 400 g Kohlrabi, 4 Tomaten, 600 g TK-Rahmspinat (alternativ 400 g TK-Heidelbeeren), 2 EL TK-Basilikum, 125 ml Milch 1,5%, 50 g Parmesan, 4 Eier | 200 g Hirse, 160 g Dinkelvollkornmehl, eventuell 50 g Zucker (für Heidelbeerpfannkuchen), eventuell 50 g gemahlene Mandeln | Salz, Gemüsebrühpulver, Rapsöl, Olivenöl, Mineralwasser, Dressing für Eisberg- salat |
| 3 | 2 rote Zwiebeln, 25 g TK-Petersilie, 200 g Sahne, 100 g Gouda (zum Reiben), 2 Eier | 100 g Amaranth, 50 g Paniermehl, 150 g Gabelspaghetti, 1 Tetrapak Tomatenpüree (500 g), 1 große Dose Linsen mit Suppengrün | Salz, Pfeffer, Gemüsebrühpulver, Ketchup, Joghurtsalatcreme, einige Salatblätter, Backpapier, Roggenbrötchen zum Linsenexpress, Brötchen für Hamburger |

Die Fortsetzung mit den Wochen 4–8 finden Sie auf den hinteren Klappeninnenseiten.

DR. MED. SIGRID STEEB

Vegetarisch. Gesund.

**Alles über vegetarische Ernährung
Mit vielen Rezepten**



schlütersche



4 **GELEITWORT**

6 **VORWORT**

9 **DIE THEORIE – GUTE GRÜNDE FÜR EINE FLEISCHLOSE KOST**

- 10 Vegetarismus – mehr als nur ein Trend!
- 14 Nährstofflexikon – das gesunde Maß stets im Blick
- 40 Krankheiten begegnen – vegetarisch in ein gesünderes Leben!

49 **DIE PRAXIS – FLEISCHLOS KOCHEN UND ESSEN LEICHT GEMACHT**

- 50 Schritt für Schritt – so haben Sie Erfolg!
- 54 Küchentipps für Vegetarier

87 **DIE REZEPTE – LECKERES AUS IHREM PRIVATEN VEGETARISCHEN KOCHSTUDIO**

- 88 Brot und Zerealien – Korn für Korn ein Genuss
- 100 Getreide – wie früher aus Topf und Ofen
- 109 Pseudogetreide – klein aber oho
- 116 Reis – kraftstrotzendes Korn des Lebens
- 124 Nudeln – immer gut in Form
- 134 Gemüse – vielfältig und pur wie die Natur
- 141 Hülsenfrüchte – nicht die Bohne langweilig
- 149 Sojabohne – Kraftpaket aus dem fernen Osten
- 156 Kohl – Dornröschenschlaf ade!
- 163 Pilze – Fruchtkörper mit Stil
- 173 Nuss und Kern – zum Knabbern gern
- 181 Johannisbrotkernmehl – Bindung erwünscht

185 **ANHANG**

- 185 **Buchtipps**
- 185 **Internetadressen**
- 186 **Rezeptregister**



GELEITWORT

Die vegetarische Ernährung erfreut sich in Wohlstandsländern einer immer größer werdenden Beliebtheit. Wissenschaftliche Studien weltweit zeigen, dass der Vegetarismus eine ganze Reihe von Vorteilen gegenüber der üblichen Fleischkost bietet. So sind Vegetarier weniger übergewichtig, seltener krank und leben länger – meist in Gesundheit.

Mit einer vegetarischen Kost können alle Nährstoffe in ausreichender Menge für alle Altersgruppen zugeführt werden. Wenn Vegetarier eher ethisch als gesundheitlich motiviert sind, kann es bei einer einseitigen oder fehlerhaften Auswahl, Zusammensetzung und Zubereitung der Lebensmittel zu einer Unterversorgung an bestimmten Nährstoffen kommen. Die gut informierten und daher ausreichend versorgten Vegetarier sind jedoch ein Beleg dafür, dass bei einer richtig geplanten vegetarischen Ernährungsweise keine Unterversorgung eintreten muss.

Veganer meiden alle tierischen Produkte und müssen daher noch besser über die Inhaltsstoffe unserer Lebensmittel informiert sein. Sie betrachten noch mehr als die Vegetarier unsere Mitgeschöpfe mit anderen Augen und praktizieren schlüssig den im Grundgesetz verankerten Tierschutz.

Die Entscheidung der Vegetarier für ihre Ernährungsweise sollte respektiert und anerkannt werden, denn die positiven Aspekte vegetarischer Ernährung sind auch beispielhaft für die heute oft geforderte nachhaltige Lebensweise. Vegetarier gehen meist deutlich sparsamer mit Energie und anderen Ressourcen um. Neben den Vorteilen für die Gesundheit, die durch eine pflanzliche Kost erreicht wird, sind es auch eine weniger belastete Umwelt,



eine geringere Schädigung des Klimas sowie eine bessere Verteilung der weltweit zur Verfügung stehenden Lebensmittel.

Diese umfassenden und nachhaltigen Auswirkungen einer vegetarischen Ernährung werden sich global auswirken, wenn immer mehr Menschen diese Lebensweise praktizieren würden. Erfreulicherweise befinden sich inzwischen immer mehr bewusst lebende Menschen auf diesem Weg. Dabei kommen sie in vielen Fällen nicht direkt zum Vegetarismus, sondern oft über die Vollwert-Ernährung, andere alternative Ernährungsformen oder durch den Hunger in der Welt und die Klimadebatte.

In dem vorliegenden Buch hat Frau Dr. Steeb die verschiedenen Aspekte und Anliegen der vegetarischen Ernährung systematisch dargestellt. Neben den theoretischen Grundlagen finden sich in „Vegetarisch. Gesund.“ hilfreiche praktische Tipps zur Umsetzung der vegetarischen Ernährung mit einer Vielzahl von eigenen Rezepten. Die Darstellung ist schlüssig, immer sachlich und dadurch glaubwürdig. Die vorliegende Lektüre kann ich allen Interessierten sehr empfehlen.

Dem Buch wünsche ich eine weite Verbreitung, damit sich möglichst viele Menschen auf den Weg zu einer zukunftsfähigen Ernährung begeben. Nicht jeder wird das Ziel erreichen und Vegetarier werden, aber auch hier gilt: Der Weg ist das Ziel.

Claus Leitzmann

Prof. em. Dr. Claus Leitzmann

Institut für Ernährungswissenschaft

Justus Liebig Universität Gießen

*»Die vorliegende
Lektüre kann ich
allen Interessierten
sehr empfehlen.«*

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

auf diese Frage meiner 12-jährigen Tochter war ich überhaupt nicht vorbereitet: „Mama, kannst du nicht öfter vegetarisch kochen?“ Sie hatte sich für die lebenden Tiere entschieden.

Als Ärztin war mir ja grundsätzlich bekannt, dass die vegetarische Ernährung gesund ist, doch hatte ich noch nie weiter darüber nachgedacht. Ich stimmte aus gesundheitlicher Überlegung zu, ahnte jedoch gleich die Schwierigkeiten, die auf mich zukommen könnten. Mein Mann ist im Schwarzwald aufgewachsen, wo man zum Vesper, also dem Abendbrot, Wurst und Schinken in großen Stücken isst. Unser Sohn war erst knapp 2 Jahre alt und aß bis dahin zwar alles, aber würde das auch so bleiben? Hinzu kam, dass Kochen damals nicht gerade zu meinen Hobbys zählte.

Mit entscheidend für meine positive Antwort auf Kerstins Frage war, dass ich zu der Zeit beruflich nur gering eingespannt war und auf neue Herausforderungen wartete. So machte ich mich 1994 auf die Suche nach ebenso praktischen wie schmackhaften vegetarischen Rezepten. Nur diejenigen vegetarischen Gerichte, die allen Familienmitgliedern zusagten, wurden fortan immer wieder einmal zubereitet. Sie verdrängten nach und nach Fleischbraten, Speck, Kotelett, Schnitzel, Geflügel, Würstchen und Wurstaufschnitt.

Die Mehrzahl der Rezepte in diesem Buch habe ich in meinem eigenen „Küchenlabor“ entwickelt, einige davon, wie Bigosch und Marinierte Pilze, so erfolgreich, dass sie prämiert wurden. Und mein Linsenexpress ist schon bis in die Sahara gereist! Eine Nachbarin kochte ihn zu Hause vor und nahm ihn in Dosen ein-



geschweift auf ihre Wüstentour mit. Mein Sauerteigbrot habe ich seit 1992 schon rund 2000-mal gebacken und ist nicht mehr aus unserem Alltag wegzudenken. Meine Kinder lieben es und nennen es treffend „Mamasbrot“.

Es war nicht immer einfach, jahrelange Kochgewohnheiten abzulegen, die richtigen Einkaufsquellen ausfindig zu machen, die Vorratsküche umzugestalten, den Geschmacksnerv der ganzen Familie zu treffen und so ganz nebenbei auch noch angemessen auf Kritik Außenstehender zu reagieren. Umso erfreulicher, dass in unserem Umfeld immer mehr Menschen auf den vegetarischen Geschmack kommen. Für all diese und natürlich auch für Sie soll dieser Ratgeber ein zuverlässiger und treuer Begleiter sein.

Ihre

Dr. Sigrid Steeb



Widmung

Für Vegetarier, Veganer und alle, die es noch werden wollen

Für Kerstin, die den Stein ins Rollen brachte

Für Jochen, dessen Toleranz unverzichtbar war

Für Marcel, der sich nicht beirren ließ

Für Fido, der uns bemerkenswert schnell einholte

Für Karlsson, der den Weg noch vor sich hat



A close-up photograph of several bright green pea pods on a leaf. The pods are slightly open, revealing the round peas inside. The background is a soft-focus green leaf with visible veins.

DIE THEORIE – GUTE GRÜNDE FÜR EINE FLEISCHLOSE KOST

Mit dem Kauf dieses Buches haben Sie schon den ersten Schritt auf dem Weg zum Vegetarier getan. Vielleicht leben Sie auch schon vegetarisch. So oder so ist es gut zu wissen, warum es richtig ist, auf Fleisch zu verzichten. Dieses Kapitel liefert Ihnen die nötigen Hintergrundinformationen und zeigt die positiven Effekte, die eine fleischnfreie Kost auf Ihren Körper hat. Mit diesem Wissen im Marschgepäck wird es Ihnen umso leichter fallen, Ihren Weg weiterzugehen. Die Tiere und Ihre Gesundheit werden es Ihnen danken!

»Es gibt Dinge, für die es sich lohnt, kompromisslos zu sein.«

Dietrich Bonhoeffer,
Theologe
(1906–1945)

Eine fleischlose Kost hat viele positive Effekte auf Ihren Körper.

Vegetarismus – mehr als nur ein Trend!

Ernährung früher und heute

Der Mensch hat sich immer flexibel an das Nahrungsangebot der Erde anpassen müssen, abhängig von Aufenthaltsort, klimatischen Bedingungen, Werkzeugen, Feuer, Ackerbau und Viehzucht. Seine Ernährung war überwiegend vegetarisch, größere Fleischrationen waren selten und nur zu erzielen, wenn man lange, anstrengende Jagdwege auf sich nahm. Noch im Mittelalter war Fleisch, wie Weißmehl und Zucker, aufgrund hoher Produktions- und Handelskosten den Großgrundbesitzern, Lehnsherren und Fürsten vorbehalten.

Heute ist unsere Industriegesellschaft auf dem besten Wege von einer Ernährung zur „Vernährung“. Massentierhaltung, Le-



bensmittelchemie, Supermärkte, Fast Food, Convenience-Produkte, Functional Food, Essen und Trinken „to go“ – die Entfremdung und Verfremdung von Lebensmitteln nimmt rasant zu. Und das, obwohl wir bestens über Massentierhaltung, Welthunger und Krankheitsursachen informiert sind! Weniger bekannt dagegen ist der Wissenschaftszweig Epigenetik, der uns lehrt, wie sich unser Lebens- und Ernährungsstil direkt auf unsere Gene und Gesundheit, ja sogar auf die unserer Nachkommen auswirkt.

Tierschutz, Gesundheit, Religion, Ökologie oder Epigenetik – es gibt viele gute Gründe, sich für eine vegetarische Ernährung zu entscheiden. Vegetarische Kost ist in vieler Hinsicht gesünder und wird die Ernährung der Zukunft sein – eben viel mehr als nur ein Trend!

Vegetarier ist nicht gleich Vegetarier

Vegetarier ist nach den Leitsätzen der Internationalen Vegetarischen Union jeder, der keine Nahrungsmittel zu sich nimmt, die von getöteten Tieren stammen. Der Begriff „vegetarisch“ kommt aus dem Lateinischen: „vegetus“ bedeutet rüstig, munter, lebenskräftig. Als Begründer des Vegetarismus in Europa gilt der griechische Philosoph und Mathematiker Pythagoras.

Vegetariertypen

- **Moderate Vegetarier** verzehren gelegentlich kleine Mengen Fleisch oder Fisch, beachten dabei allerdings häufig nicht die Regeln einer vollwertigen, ausgewogenen Ernährung. Doch nur wenn sie dies tun, ernähren sich diese „inkonsequenten Vegetarier“ gesund.
- **Pesce-Vegetarier** meiden Fleisch, verzehren jedoch Fisch (ital.: pesce), Eier, Milch und Milchprodukte. Aus rein ernährungsmedizinischer Sicht ist dies die gesündeste aller Ernährungsformen. Für Menschen, die aus ethischen Gründen keine Tiere essen, ist sie jedoch nicht akzeptabel.



Egal, ob Sie sich erst auf den Weg machen oder schon konsequent vegetarisch leben, Sie sind willkommen im größeren werdenden Kreis der „fleischlos Glücklichen“!

! Die ovo-lacto-vegetarische Kost ist von Ernährungsmedizinern vollständig akzeptiert und auch für Kinder jeden Alters geeignet.

- **Sogenannte Pudding-Vegetarier** verzichten oft aus ethischen Gründen auf Fleisch. Nicht selten entscheiden sich Mädchen ab etwa 12 Jahren für eine fleischfreie Ernährung, ohne dass sie hierzu Rückhalt in der Familie haben; ihnen bleibt dann nichts anderes übrig, als nur die Beilagen zu essen. Aus ernährungsmedizinischer Sicht ist das sehr ungünstig, da diese Vegetarier oft vermehrt Käse, Sahne, Eier, Weißmehl, Fast Food und Süßspeisen verzehren, statt ihren Speiseplan durch Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Co aufzuwerten. Sie essen zu viel, zu fett und zu salzig. Mangelerscheinungen sind hier fast vorprogrammiert. Denn vegetarisch zu leben bedeutet weitaus mehr, als nur das Fleisch wegzulassen.
- Erst die **Ovo-Lacto-Vegetarier** sind echte Vegetarier. Sie verzichten konsequent auf alle Lebensmittel vom toten Tier, also beispielsweise auch auf Gelatine, Speck und tierisches Schmalz. Neben pflanzlichen Lebensmitteln lassen sie Eier, Milch und Milchprodukte zu. Auf dem Speiseplan stehen reichlich vollwertige Lebensmittel.
- **Lacto-Vegetarier** (von lat. lac = Milch) unterscheiden sich von den Ovo-Lacto-Vegetariern dadurch, dass sie keine Eier verzehren.
- **Ovo-Vegetarier** (von lat. ovum = Ei) unterscheiden sich von den Ovo-Lacto-Vegetariern dadurch, dass sie keine Milchprodukte verzehren.
- **Veganer** lehnen neben Lebensmitteln vom toten Tier auch Eier, Milch, Milchprodukte, Honig, Leder, Wolle und andere tierische Produkte ab. Unter moralischen Aspekten verhalten sich Veganer verantwortungsbewusst und konsequent, da auch die Erzeugung von Eiern und Milchprodukten das Töten von Tieren mit sich bringt (männliche Küken werden getötet, weil sie keine Eier legen, und männliche Kälber, weil sie keine Milch geben). Doch nur wenn Veganer ein umfangreiches Ernährungswissen haben und ihren Speiseplan geschickt zu-

sammenstellen, ist ihr Nährstoffbedarf gesichert. Für Säuglinge, Kleinkinder und Schwangere ist diese Ernährungsform nicht empfehlenswert, da nicht sicher gewährleistet ist, dass sie ausreichend mit Eiweiß, Eisen, Zink, Kalzium und Vitamin B₁₂ versorgt werden.

- Ab und zu ist auch die Rede von weiteren Vegetarierformen, zum Beispiel Fastvegetarier, Wochenendvegetarier oder Urlaubsvegetarier. Manche dieser „**Teilzeitvegetarier**“ sind auf dem besten Weg zum „Vollzeitvegetarier“.

Was ist für welche Vegetarier erlaubt?

| | LEBENSMITTEL VOM TOTEN TIER | FISCH | EIER | MILCH- UND MILCHPRODUKTE | GEBRAUCHS-MATERIAL VOM TOTEN TIER |
|--------------------------|--------------------------------|-------|------|-----------------------------|--------------------------------------|
| Moderate Vegetarier | ja | ja | ja | ja | ja |
| Pesce-Vegetarier | ja | ja | ja | ja | ja |
| Pudding- Vegetarier | nein | nein | ja | ja | ja |
| Ovo-Lacto- Vegetarier | nein | nein | ja | ja | ja |
| Lacto-Vegetarier | nein | nein | nein | ja | ja |
| Ovo-Vegetarier | nein | nein | ja | nein | ja |
| Veganer | nein | nein | nein | nein | nein |

Ab morgen alles anders?

Die Motivation ist ausschlaggebend dafür, ob jemand schlagartig keine Fleischwaren mehr essen möchte oder ob er sich langsamer an das Thema herantastet. Menschen, die sich über die Herkunft von Fleisch, über die Massentierhaltung oder das Schlachthauswesen informieren, haben damit oft ein Schlüsselerlebnis und ziehen einen radikalen Schlussstrich. Menschen, die sich aus ge-



Stellen Sie so rasch oder langsam auf vegetarische Kost um, wie Sie mögen. Sie finden in diesem Buch Anleitung für den fliegenden Wechsel ebenso wie für den Schritt-für-Schritt-Einstieg.

sundheitlichen Gründen für eine vegetarische Ernährung interessieren, lassen sich mit der Umstellung typischerweise etwas Zeit. Auch wenn eine Familie mit am Esstisch sitzt, benötigt die Umstellung Geduld. Außerdem dauert es auch etwas, sich mit ungewohnten Kochzutaten wie Hirse, Quinoa, Sojagranulat und deren Einkauf vertraut zu machen und ihnen einen dauerhaften Platz in der Küche einzuräumen.

Für den schnellen Umstieg finden Sie in diesem Buch genau die Rezepte, die Ihnen umgehend eine sinnvolle und ausgewogene vegetarische Ernährung ermöglichen. Beginnen Sie am besten mit den einfachen Rezepten.

Für den allmählichen Einstieg finden Sie im Kapitel „Schritt für Schritt: So haben Sie Erfolg“ einen 8-Wochen-Plan für Ihre Ernährungsumstellung. Für Erwachsene kann auch Vitalfasten (siehe Buchtipp im Anhang) ein idealer Brückenschlag zur vegetarischen Ernährung sein.

Nährstofflexikon – das gesunde Maß stets im Blick

Hartnäckig hält sich das Vorurteil, Vegetarier seien nicht ausreichend mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt. Nun gut, möglicherweise wären die Neandertaler noch eher ausgestorben, hätten sie nicht ab und zu erfolgreich ein Mammut gejagt. Sie hatten ja auch keinen Supermarkt um die Ecke, vollgestopft mit Milch, Joghurt, Quark und Käse, kein Bioregal mit Hirse, Quinoa und Amaranth, und das Reformhaus war auch noch nicht erfunden. Heute müssen Vegetarier nur noch zugreifen. Sofern Sie sich immer schön querbeet durch die Rezepte dieses Buches essen und die Vegetarierinfos beherzigen, dürfen Sie sich mit allen Nährstoffen gut versorgt fühlen – und das ganz ohne Rechner und Strichliste! Trotzdem ist ein wenig Ernährungstheorie nötig,

»*Eure Nahrung sei euer Heilmittel und euer Heilmittel sei eure Nahrung.*«
Hippokrates
(460–370 v. Chr.)

denn Vegetarier sollten besonders gut Bescheid wissen – oder zumindest schnell einmal nachschlagen können.

Energie

Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette liefern unserem Körper unterschiedlich viel Energie, die in Kilokalorien (kcal) gemessen wird. Diese Energie wird für die Stoffwechselfvorgänge in Ruhe und in Bewegung benötigt. Der tägliche Energiebedarf hängt von Geschlecht, Alter und körperlicher Aktivität ab.

1 g Kohlenhydrate beziehungsweise 1 g Eiweiß liefert je 4,1 kcal. Da Fett mehr als das Doppelte an Kilokalorien liefert (9,3 kcal/g) und entsprechend dick machen kann, sollte man es nur mit Bedacht zuführen.

Ob Ihre Energiezufuhr in der Vergangenheit angemessen war oder ob Sie sich mit Ihrem Gewicht in Gesundheitsgefahr befinden, können Sie an Ihrem Taillenumfang ablesen: Bei Frauen gilt ein Umfang ab 80 cm als leicht und ab 88 cm als deutlich erhöht, bei Männern ab 94 cm als leicht und ab 102 cm als deutlich erhöht. Je größer der Taillen- beziehungsweise Bauchumfang – je dicker also der Wohlstandsbauch –, umso höher das Risiko für Arteriosklerose, Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Herzinfarkt und Schlaganfall.



Vegetarier heute leben im Schlaraffenland: Es gibt gesunde Lebensmittel in Hülle und Fülle.

Vegetarierinfo

Ovo-Lacto-Vegetarier sind mit Energie gut versorgt, bei hoher Fettzufuhr (etwa über Vollmilchprodukte) auch übertversorgt. Veganer können mit Energie unterversorgt sein und sollten ihre Energiebilanz durch Müsli, Sojaprodukte und eine Extraportion gesunder Pflanzenöle verbessern.

Kohlenhydrate (Zucker)

Stärke: Langkettiger Zucker, wird langsam verdaut, hebt den Blutzuckerspiegel kaum an, sättigt lange. Vegetarische Quellen: Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte.

Milchzucker, Traubenzucker, Fruchtzucker: Kurzkettige Zucker für den Energiestoffwechsel. Vegetarische Quellen: Milchprodukte, Obst, Gemüse, Honig. Beachten Sie mögliche Unverträglichkeiten (siehe S. 41).

Hülsenfrüchte
enthalten reichlich
Eiweiß, Kohlen-
hydrate und Ballast-
stoffe.



Handelszucker: Milchzucker, Traubenzucker, Fruchtzucker, Haushaltszucker in Form von Raffinaden, enthält keine weiteren Nährstoffe, fördert die Entstehung von Karies, Übergewicht, Zuckerkrankheit und Arteriosklerose.

Vegetarierinfo

Vegetarier sind über Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchte reichlich mit Stärke versorgt. Aufgrund ihrer gesundheitsbewussten Ernährung nehmen sie nur wenig Haushaltszucker zu sich.

Vorsicht, Falle!

Schützen Sie sich vor zu viel Zucker, indem Sie regelmäßig das Zutatenverzeichnis verpackter Lebensmittel studieren. Die Zutaten sind in absteigender Reihe so angeordnet, dass an erster Stelle die Zutat steht, die am meisten drin ist, und an letzter diejenige, die in geringster Menge enthalten ist. So enttarnen Sie auch größere Mengen an Fett oder Weißmehl. Lesen Sie Angaben in Form von Ampeln oder Säulen besonders kritisch, denn da betreiben die Hersteller gern Augenschwärze, indem sie mit unrealistisch kleinen Portionsgrößen, zu hohen Obergrenzen und Rechen-tricks ungesunde Produkte gesund rechnen.

Ballaststoffe (Faserstoffe)

Tagesbedarf: Mindestens 30 g

Aufgaben: Lange Sättigung, Schutz vor Verstopfung, chronischen Darmerkrankungen, Hämorrhoiden, Darmkrebs, Übergewicht.

Quellen: Pflanzen (Zellwände, Schale und Gerüst); nicht vorhanden in tierischen Lebensmitteln.