

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Studien und wissenschaftliche Fakten zu	
Milch und Milchprodukten.....	14
Fleisch	42
Eiern.....	84
Fisch.....	93
Herzerkrankungen.....	109
Krebs	140
Übergewicht und Adipositas (Fettleibigkeit)	177
Diabetes	194
Schlaganfall	219
Bluthochdruck	222
Osteoporose und Knochengesundheit	226
Demenz und Alzheimer	233
Protein – das angebliche und das tatsächliche Problem mit dem Eiweiß	247
Fette – die Unterscheidung zwischen gesunden und ungesunden Fetten	255
Kohlenhydrate – Basiswissen über gesunde und ungesunde Kohlenhydrate	261
Nahrungsergänzungspräparate – differenziert betrachtet	267
Vitamin B12 (Cobalamin)	273
Vitamin D – das wahrscheinlich unterschätzte Sonnen-Vitamin	278
Die 7 Regeln der gesunden veganen Ernährung	283
Die gesündeste Ernährung	301
Vegane Ernährung von Kindern und Schwangeren aus ärztlicher Sicht	320
Weitere Gründe für eine vegane Lebensweise	331
Schlusswort	343
Referenzen/Quellenverzeichnis.....	347