

Virginia Messina Vegan for Her- E-Book

Leseprobe

[Vegan for Her- E-Book](#)
von [Virginia Messina](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<https://www.narayana-verlag.de/b22860>

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

<https://www.narayana-verlag.de>



INHALT



Einführung 1

TEIL EINS VEGAN WERDEN

KAPITEL 1

Vegan werden – Ein einfacher Übergang 12

KAPITEL 2

Vegane Ernährung – Eine Einführung. 30

KAPITEL 3

Gesunde Ernährung – Mehr als die Summe der Nährstoffe. 57

TEIL ZWEI GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR ALLE LEBENSPHASEN EINER FRAU

KAPITEL 4

Untersuchungen zu veganer Ernährung und der
Gesundheit von Frauen verstehen 68

KAPITEL 5

Ernährung und Hormone im Leben einer Frau 76

KAPITEL 6

Pflanzliche Ernährung für erhöhte Fruchtbarkeit 99

KAPITEL 7

Neue Veganer/innen großziehen – Ernährung während Schwangerschaft und Stillzeit 109

KAPITEL 8

Energie aus Pflanzen – Vegane Sportlerinnen 128

TEIL DREI
LEBENSLANGE GESUNDHEIT FÜR VEGANE FRAUEN

KAPITEL 9

Gesundheit und Zufriedenheit unabhängig der Waage. 144

KAPITEL 10

Gesund im Alter. 167

KAPITEL 11

Brustkrebsvorsorge 184

KAPITEL 12

Essen für ein gesundes Herz 202

KAPITEL 13

Lebenslang starke Knochen 227

KAPITEL 14

Schmerzen lindern mit pflanzlichen Lebensmitteln 242

KAPITEL 15

Diabetes kontrollieren. 255

KAPITEL 16

Wohlfühlen: Stress und Depressionen in den Griff bekommen. . . 268

KAPITEL 17

Veganismus über den Tellerrand hinaus 283

TEIL VIER

REZEPTE

| | |
|-------------------|-----|
| Rezepte | 294 |
|-------------------|-----|

ANHANG

| | |
|---|-----|
| Dank | 396 |
| Informationen für Veganerinnen. | 402 |

ANHANG A

| | |
|---|-----|
| Ein gesundes Leben als Veganerin führen | 405 |
|---|-----|

ANHANG B

| | |
|--|-----|
| Lebensmittel, die wichtige Nährstoffe für die Gesundheit von Veganerinnen enthalten | 407 |
|--|-----|

| | |
|------------------------|-----|
| Referenzen | 415 |
| Bezugsquellen. | 455 |
| Index. | 456 |

REZEPTE



FRÜHSTÜCK

| | |
|---|-----|
| »Eiscreme« zum Frühstück | 306 |
| Kokos-Mango-Avocado-Smoothie | 307 |
| Samtiger Erdbeer-Smoothie | 308 |
| Hafer-Amaranth-Porridge mit Möhren. | 309 |
| Cremiger Frühstücks-Gemüseauflauf | 310 |

SALATE, BEILAGEN UND DIPS

| | |
|---|-----|
| Gurken-Quinoa-Salat | 314 |
| Bunter Salat mit cremigem Chipotle-Chili-Dressing | 316 |
| Quinoa-Kirschsalat mit Nüssen | 317 |
| Apfel-Krautsalat mit Goji-Beeren-Dressing | 318 |
| Veganer Sieben-Schichten-Salat | 319 |
| Kartoffelsalat mit Adzukibohnen. | 320 |
| Cremiges Erdbeer-Dressing | 321 |
| Sesam-Tahini-Dressing | 322 |
| Cashew-Mandel-Orangen-Dressing | 323 |
| Pikantes Tomaten-Dressing | 324 |
| Cremiges Cashew-Kapern-Dressing | 325 |
| Paranuss-Mandel-Pâté | 326 |
| Roter Hummus | 327 |
| Curry-Cashewmus | 328 |
| Blattkohl mit Knoblauch und Mandeln. | 329 |
| Kohl-Lauch-Grillmischung | 330 |
| Bohnen auf mediterrane Art | 331 |

SUPPEN UND EINTÖPFE

| | |
|---|-----|
| »Hühner«-Linsensuppe mit Buchweizennudeln | 334 |
| Cremige Grünkohl-Miso-Suppe | 336 |
| Cremige Kürbis-Apfel-Suppe | 338 |
| Gerstensuppe mit Portobello-Pilzen | 340 |
| Asiatischer Eintopf aus dem Schongarerer | 342 |

| | |
|---|-----|
| Pikanter Linsen-Hirse-Eintopf | 344 |
| Einfache Tofu-Kürbis-Suppe. | 346 |

SANDWICHES UND BURGER

| | |
|---|-----|
| Saftiges Tempeh-Sandwich | 348 |
| Pikante Bohnenklöße | 349 |
| »Sloppy Joe«-Sandwich mit Portobello-Pilzen und Quinoa. | 350 |
| Kichererbsensalat-Sandwich | 352 |
| Kichererbsen-TVP-Burger | 353 |
| Sandwich mit pikantem Sojageschnetzelten | 354 |
| Quinoa-Daiya-Burger | 356 |
| Tempeh-Tostadas | 358 |
| Tofu-Tacos | 360 |
| Tempeh-Bratlinge. | 362 |

PIZZA UND PASTA

| | |
|---|-----|
| Vegane Peperoniwurst. | 364 |
| Makkaroni mit Linsen und Gemüse | 367 |
| Vegane Pizza Peperoni | 368 |
| Pizza mit Augenbohnen und Blattkohl | 370 |
| Socca-Pizza | 372 |
| Spinat-Farfalle-Salat | 374 |

HERZHAFTHE HAUPTGERICHTE

| | |
|--|-----|
| Quinoa-Hirse-Schale mit Gemüse | 378 |
| Tofu mit Kurkuma, Kreuzkümmel und Ingwer | 380 |
| Tofu in Cashew-Creme | 381 |
| Zimt-Ingwer-Seitan | 382 |
| Zimt-Tofu | 384 |
| Soy-Curl-Cacciatore | 385 |

DESSERTS

| | |
|--|-----|
| Walnuss-Bananen-Kuchen mit Zimt | 388 |
| Bananenbutter | 390 |
| Schwarze-Bohnen-Kokos-Brownies mit Ingwer. | 391 |

Die Ernährung, die auch den Eisprung von Frauen verbessert, die Probleme haben, schwanger zu werden, kann auch viele Symptome der PCOS mindern. Auch wenn Sie nicht versuchen, schwanger zu werden, könnten die Richtlinien für eine verbesserte Fruchtbarkeit in Kapitel 6 Frauen helfen, die von PCOS betroffen sind.

Hier einige Tipps zur Reduktion der Symptome von PCOS:

- Bauen Sie Ihre Ernährung auf Slow Carbs auf, um Insulinresistenz zu reduzieren.
- Versorgen Sie die gesundheitsfördernden Bakterien in Ihrem Darm, indem Sie viele Bohnen (Hülsenfrüchte) essen.
- Essen Sie pflanzlichen Joghurt aus Soja-, Mandel- oder Kokosmilch, um die gesunde Bakterienpopulation zu fördern.
- Vermeiden Sie Transfette, da diese Entzündungen fördern können.
- Nehmen Sie Sojaprodukte wie Tofu, Tempeh, Sojamilch, Edamame und Sojageschnetzeltes auf Ihren Speiseplan auf.
- Falls Sie unter starken Symptomen leiden, können eine Medikamententherapie oder Verhütungspillen helfen.

Ernährung, Hormone und Haarausfall

Sie haben etwa 100 000 Haare auf dem Kopf und dass täglich 100-150 davon ausfallen, ist durchaus normal. Nach einer Dusche sind ein paar Haare auf dem Boden der Duschkabine also nichts, worüber Sie sich Sorgen machen müssten. Rapide Gewichtsabnahme kann jedoch zu übermäßigem Haarausfall führen. Wenn Sie also auf die vegane Ernährung umgestiegen sind, um abzunehmen, und Ihnen dabei mehr Haare ausgefallen sind als gewöhnlich, dann sind Sie vielleicht versucht, der veganen Ernährung die Schuld zu geben. Dabei ist es viel wahrscheinlicher, dass der Haarausfall am Gewichtsverlust liegt als an der Abwesenheit tierischer Lebensmittel.

Die Wechseljahre sind bei Frauen eine Hauptursache für den Haarausfall. Mit dem Rückgang des Östrogenlevels wachsen die Haare langsamer und fallen schneller aus. Bei den meisten Frauen pendelt sich das von selbst ein – das Haar wird dünner und bleibt dann so.

Unabhängig vom Alter: Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie übermäßig viele Haare verlieren, sprechen Sie zunächst mit einem Arzt – am besten mit Ihrem Dermatologen/Ihrer Dermatologin. Er oder Sie wird vielleicht eine Blutuntersuchung machen, um die Eisenwerte des Körpers und die Schilddrüsenfunktion zu prüfen. Wenn Ihre Eisenwerte am unteren Ende der Normalwerte liegen (und das sind sie bei Veganerinnen häufig), könnte das Teil der Erklärung sein.

Selbst wenn die Eisenwerte des Körpers ausreichen, um Anämie zu verhindern, sind sie vielleicht nicht in der »goldenen Zone«, die wunderbares Haarwachstum fördert. Und auch wenn die geringeren Eisenspeicher von Veganerinnen vermutlich vor chronischen Erkrankungen schützen, kann die Einnahme von ein wenig mehr Eisen ein gesundes Haarwachstum begünstigen.

Die essenzielle Aminosäure Lysin wird für die optimale Eisenabsorption benötigt, und Veganerinnen, die nicht genügend Hülsenfrüchte essen, sind unter Umständen nicht ausreichend mit Lysin versorgt. In einer Studie ging der Haarausfall bei Frauen, die täglich 72 mg Eisen plus 1 ½-2 g Lysin zu sich nahmen, um die Hälfte zurück.¹⁹ Allerdings handelt es sich dabei um eine hohe Dosis Eisen und es ist nicht zu empfehlen, diese Mengen einzunehmen, außer der Eisenmangel ist bestätigt. Sprechen Sie zunächst mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin und lassen Sie Ihre Eisenwerte testen, bevor Sie Nahrungsergänzungsmittel für Eisen zu sich nehmen.

Auch Zinkmangel kann zu Haarausfall führen. Schlechte Zinkwerte sind jedoch schwer zu messen, daher ist es so wichtig sicherzugehen, über Hülsenfrüchte, Nüsse und vor allem Kerne und Samen diesen Nährstoff in ausreichenden Mengen zu sich zu nehmen. Nüsse, Kerne und Samen sind in einer veganen Ernährung außerdem wichtige Quellen für Fett. Ausreichend Fett, vor allem essenzielle Fettsäuren, ist wichtig für gesundes Haar.²⁰ Und falls Sie sich nicht sicher sind, ob das Sonnenlicht, das Sie abbekommen, für eine angemessene Versorgung mit Vitamin D ausreicht, sollten Sie das entsprechende Nahrungsergänzungsmittel einnehmen. Vitamin D stärkt nicht nur die Knochen, sondern scheint auch für die Verhinderung von Haarausfall wichtig zu sein.

Ein kommerziell in Belgien hergestelltes Vitamin- und Antioxi-



Verhütungspillen und Vitamin B12

Verhütungspillen werden bei einigen Frauen mit niedrigen Vitamin-B₁₂-Werten in Verbindung gebracht, doch die Gründe dafür sind nicht klar – vor allem, weil die Situation sich durch die Einnahme von Vitamin-B₁₂-Nahrungsergänzungsmitteln nicht immer korrigieren lässt. Ein Grund könnte sein, dass die niedrigen B₁₂-Werte nicht auf eine Defizienz hinweisen.

Die im Blut gemessenen Vitamin-B₁₂-Werte sind nicht unbedingt der beste Indikator für den B₁₂-Status. Es ist besser, die Werte zweier chemischer Verbindungen zu messen, die Vitamin B₁₂ benötigen, damit Ihr Metabolismus funktioniert: MMA (Methacrylsäuremethylester) und Homocystein. Bei einer B₁₂-Defizienz sind die Werte dieser beiden Verbindungen im Blut erhöht. Bei Frauen, die mit der Pille verhüten, bedeuten niedrige B₁₂-Blutwerte aber nicht automatisch erhöhte Werte von MMA oder Homocystein.

Expert/innen gehen davon aus, dass dies an Veränderungen der Proteine liegt, die B₁₂ im Blut transportieren. Bei Frauen, die mit der Pille verhüten, wirken sich diese Veränderungen auf die im Blut gemessenen Werte von B₁₂ aus, aber nicht auf die Menge des Vitamin B₁₂, das seinen Weg ins Gewebe findet.^{22,23} Das bedeutet, dass trotz des Rückgangs der messbaren Werte von Vitamin B₁₂ im Blut der tatsächliche Vitaminstatus in Ordnung zu sein scheint.

Das bedeutet aber nicht, dass es unmöglich wäre, einen Vitamin-B₁₂-Mangel zu entwickeln, während mit der Pille verhütet wird. Wenn niedrige Vitamin-B₁₂-Blutwerte auftreten, sollte dem mit weiteren Tests nachgegangen werden. Für Veganerinnen ist dies aber kein wichtigeres Thema als für Frauen, die Fleisch essen. Wenn Sie Ihre Vitamin-B₁₂-Nahrungsergänzungsmittel regelmäßig einnehmen, dann ist das Risiko, dass Sie einen Mangel an Vitamin B₁₂ entwickeln, nicht größer als das von anderen Frauen, die die Pille nehmen.



dans-Produkt wirbt damit, Haarausfall und Falten zu mindern. Die Herstellerfirma führte eigene Tests durch, deren Ergebnisse 2007 in einer medizinischen Fachzeitschrift veröffentlicht wurden.²¹ Es handelte sich um eine kleine und korrekt durchgeführte Studie, allerdings darf man bei der Auswertung der Ergebnisse nicht aus den Augen verlieren, dass es sich bei dem Auftraggeber der Studie eben auch um den Produzenten des Mittels handelt. Da das Produkt Fischöl und Haifischknorpel enthält, ist es nicht vegan. Durch die Einnahme von Multivitamin- und Mineralstoff-Nahrungsergänzungsmitteln, ein paar Tassen grünem Tee und 700 mg Borretschsamenöl, 150 mg Traubenkernextrakt und einem veganen Nahrungsergänzungsmittel für DHA und EPA entsprechend 350 mg, sollte sich diese Pille jedoch relativ gut imitieren lassen.

Pflanzliche Lebensmittel für reine Haut

Einige neue Veganerinnen berichten über einen unerwarteten Vorteil des neuen, rücksichtsvolleren Lebenswandels: reine Haut. Die meisten von uns können sich gut (und schmerzlich) daran erinnern, wie unsere Haut während der Pubertät aufzublühen schien, als durch die veränderten Hormonlevel die Talgdrüsen zur vermehrten Fettproduktion angeregt wurden. Bei vielen Frauen kann dieses Problem einige Dekaden später wieder auftauchen, wenn sie auf die Wechseljahre zugehen. Zu dieser Zeit wird es durch den Rückgang des Östrogens und das daraus resultierende Größenverhältnis von mehr Testosteron gegenüber weniger Östrogen verursacht. Das gleiche Problem wird auch bei jüngeren Frauen mit PCOS beobachtet.

Hautprobleme können allerdings auch sonst zu jeder Zeit im Leben einer Frau auftreten und die Ernährung kann da helfen – wenn auch anders, als die meisten Leute denken. Es sind nicht fettiges Essen oder Schokolade, die Pickel verursachen. Die Hauptschuldigen scheinen stattdessen Insulinresistenz und womöglich auch Milchprodukte zu sein.

Eine Ernährung reich an Lebensmitteln mit hohem glykämischen Index (GI) verschlimmert Hautprobleme, während der Wechsel zu einer auf Slow Carbs basierenden Ernährung deutliche Verbesserung

bedeuten kann.^{24,25} Tatsächlich haben Medikamente zur Verbesserung der Insulinempfindlichkeit bei Frauen mit PCOS auch zu reinerer Haut geführt.²⁶

Dieser Effekt hängt vermutlich mit hohen Blutwerten eines Proteins mit Namen *Sexualhormon-bindendes Globulin* (SHBG) zusammen. Höhere SHBG-Blutwerte führen zu niedrigeren Testosteronwerten bei Frauen und damit zu weniger Akne. In einer Studie zeigte sich bei Frauen, die sich über zwei Menstruationszyklen vegan ernährten, ein messbarer Anstieg der SHBG-Werte.^{3,27}

Der Verzicht auf Milchprodukte kann ebenfalls zu reinerer Haut führen. Da die Milch häufig von trächtigen Kühen stammt, enthält sie eine Reihe an Hormonen, darunter auch Testosteron-Vorgängerhormone, die zu Akne-Ausbrüchen führen können.^{28,29} Interessanterweise scheint Magermilch häufiger zu Akne-Ausbrüchen zu führen als Vollmilch.³⁰ Das mit den Veränderungen der Hormonverhältnisse zusammenhängen, die durch das Entziehen des Fetts aus der Milch zustande kommen. Milch hat außerdem häufig einen hohen Jod-Anteil, was ebenso zur Verschlimmerung der Akne beitragen kann.³¹

Veganerinnen sind in der Regel gut mit den Vitaminen A und E versorgt, die gegen Akne vorbeugen. Besonders auf Zink zu achten, indem man viel Hülsenfrüchte, Nüsse, Kerne und Samen in die Mahlzeiten integriert, ist auch keine schlechte Idee, da dieser Nährstoff ebenfalls wichtig für eine gesunde Haut ist.^{32,33}

Die gute Nachricht ist, dass Sie Schokolade nicht aufgeben müssen. Eine Ernährung ohne Milchprodukte, basierend auf Slow Carbs und reich an Vitaminen und Mineralstoffen, scheint die beste Prävention gegen Akne-Ausbrüche zu sein. Halten Sie bei Hautcremes gegen Akne nach Produkten Ausschau, die Salicylsäure enthalten, eine Beta-Hydroxybenzoesäure (siehe Seite 182 für weitere Informationen zu diesem Thema).

Quinoa-Hirse-Schale mit Gemüse

Diese Getreide-Gemüse-Schale können Sie ganz einfach im Reisgarer zubereiten (stellen Sie die Zeitschaltfunktion einfach so ein, dass das Essen fertig ist, wenn Sie von der Arbeit nach Hause kommen!). Die Zubereitung auf dem Herd dauert auch nur ein paar Minuten.

FÜR 2 PORTIONEN ALS HAUPTGERICHT ODER 4 PORTIONEN ALS VORSPEISE

1 TL Pflanzenöl (nach Belieben)

½ TL getrockneter Rosmarin, mit den Fingern zerbröselt

65 g Zucchini, gewürfelt

1 Stangensellerie, gewürfelt

20 g Zwiebeln, gewürfelt

90 g Hirse, ab gespült und abgetropft

210 g Quinoa, ab gespült und abgetropft

Jodiertes Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung im Reisgarer

Alle Zutaten zusammen mit 560 ml Wasser in den Reisgarer geben, umrühren und mit der Einstellung für Vollkornreis garen.

Zubereitung auf dem Herd

Öl, Rosmarin, Zucchini, Sellerie und Zwiebel in einem großen Topf dünsten. (Falls Sie kein Öl verwenden möchten, die Zutaten einfach trocken anbraten.) Hirse und 560 ml Wasser zufügen und zum Kochen bringen. Den Topf mit dem Deckel verschließen, die Temperatur reduzieren und das Ganze 10 Minuten sanft köcheln lassen.

Die Quinoa zufügen und erneut zum Kochen bringen. Den Topf wieder mit dem Deckel verschließen, die Temperatur erneut reduzieren und die Mischung noch 10–15 Minuten köcheln lassen. (Nach 10 Minuten prüfen, ob das Getreide gar ist – es ist so weit, wenn die Flüssigkeit vollständig absorbiert wurde.) Vom Herd nehmen und abgedeckt 5 Minuten ziehen lassen.

Mit einer Gabel auflockern, mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Variation: Noch sättigender ist dieses Gericht, wenn es in einer Kürbishälfte serviert wird – perfekt im Herbst und Winter. Einfach einen Eichelnkürbis halbieren, die Kerne aus der Mitte schaben und die beiden Kürbishälften mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Etwa 30 Minuten bei 175 °C backen. Die gegarten Kürbishälften gefüllt mit der Quinoa-Hirse-Mischung servieren.

Index

A

Adipositas
 abdominale 205
 metabolisch gesunde
 (MHO) 153-154
 Ursachen für 145
Adventist Health Study 72, 188-
 189, 209
Adventist Health Study-2 73, 188,
 258
Adzukibohnen 300
 Kartoffelsalat mit Adzukiboh-
 nen 320
Aktivismus, veganer 285, 289
Akupunktur 249
Alkohol 103, 108, 118, 224, 265
Allicin 193
Alter
 Antioxidantien 168, 170
 Gehirn 168-175
 Haut 175-181
Aluminium 171
Alzheimer 169
Amenorrhoe 130
American Cancer Society 197
American College of Sports Medi-
 cine (ACSM) 134, 138
American Institute for Cancer Re-
 search 190, 197
Aminosäuren 31
Angiogenese 191
Angustzustände 269-270, 273, 276
Anorexia nervosa 164
Anthocyanine 192
Antioxidantien 62, 102, 168, 178,
 180, 190, 214, 223, 261
Antioxidativer Vorteil 129
Arginin 36
Arteriosklerose 203
Arthrose 247-248

Aspartam 250-251, 253-254
Atmung, bewusst 96
ausreichend trinken 182
Avocados 36

B

Bakterien 88
Ballaststoffe 191, 197, 218
Bauchspeicheldrüse 256
Bekleidung 284
Bekleidung, produziert ohne Tier-
 quälerei 286
Beta-Amyloid 169
Beta-Hydroxycarbonsäuren 183
Beta-Karotin 63, 179, 193, 197
Bewegung/Sport
 Brustkrebs 197
 Diabetes 265
 Herzerkrankungen 208
 Knochengesundheit 241, 249
 kognitive Funktion 171, 175
 Stress und Depressionen 161-
 162, 270, 276
Bier 224
Blattgemüse 40, 228, 236, 241
Bluthochdruck 202, 205-206
Blutzucker 58, 63, 259, 261, 265
Blutzucker, hoher 203, 207
Body Mass Index (BMI) 148, 199
Bohnen/Hülsenfrüchte 107, 160,
 221, 237-238
Borretsch 245, 247, 263
Bragg Liquid Aminos 300
Brigham and Women's Hospital,
 Studie am 151
Brown University, Studie an
 der 150
Brustkrebs
 Alkohol 195
 Bewegung/ Sport 197
 Fett 194

Fleischverzehr 194
Frauen die Brustkrebs hatten,
Ernährung 196
Isoflavone 81-82
Medikamente 79
Milchprodukte 195, 198
Östrogene 81, 191
pflanzlich basierte Ernährung 189
Risikofaktoren 185, 190
Studien zu Ernährung 186, 188
Veganerinnen und Vegetarierinnen 188
Vorsorge 190
Bulimia nervosa 164

C

Carnitin 140
Chiasamen 217, 300
Cholesterin 170, 202-204, 206-207, 215, 264, 272
Chondroitin 248
Christina Pirello School of Integrative Health 295
Chrom 262, 265
Chronische Entzündungen 65, 169, 202, 207
Coconut Aminos 300
Coenzym Q10 252

D

Darmbakterien 88, 149
Demenz 169-171
Depressionen
Bewegung 162, 270, 276
Entzündungen 270
Ernährung 270, 273
hormonelle Ursachen 269
Laktoseintoleranz 275
Nährstoffe 271
Niedrige Cholesterinwerte 272
Umgang 276
Diabetes
Bewegung/Sport 265
Ernährung 261-262

Herzerkrankungen 207
Kontrolle über Ernährung 258-259, 264-267
Nahrungsergänzungsmittel 262
Richtlinien für Veganer/innen 263
Schwangerschaftsdiabetes 257
Typ-1 256
Typ-2 256-257
Diabetes Mellitus 255
Diäten
Risiko 144
Studien 68
Docosahexaensäure (DHA) 37-39, 85, 117, 120, 170, 217, 245, 264

E

EGCG 192
Eicosapentaensäure (EPA) 37-39, 85, 117, 120, 170, 217, 245, 264
Eierstockkrebs 198
einfach-ungesättigte Fettsäuren 212, 260
Eisen 32-34, 51, 90, 102, 113, 120, 138, 171
Eisen, zusammen mit Vitamin C 35
Endometriose 99-101, 105
Endorphine 277
Endothel 203, 223
Entzündungen 61-62, 214, 216
EPIC-Oxford (European Prospective Investigation into Cancer) 105, 188-189, 205, 210, 232
epidemiologische Studien 69
Ernährungsrichtlinien
Eisen und Kalzium zusammen 35
Fette 36-39
Hülsenfrüchte 31-33
Industriell verarbeitete Lebensmittel 43
Nahrungsergänzungsmittel 40-42
Obst und Gemüse 32

Ernährungsrichtlinien...

- Pflanzen-Teller 44
- Vollkorngetreide 34
- Essstörungen 164-165

F

- Fall-Kontroll-Studien 70
- Female Athlete Triad 130-131
- Fette 90, 101, 136-137, 161, 169-170, 194, 203, 212-214, 216-217, 259-260
- Fette, in veganen Lebensmitteln 137
- Fibromyalgie 249-250, 253
- Fields, JL 4
- Fisch 217
- Fischöl 217
- Fleisch
 - AGEs 63
 - Blutdruck 205
 - Cholesterin 204
 - Demenz 169
 - Diabetes 258
 - Fruchtbarkeit 104
 - Gelenkrheumatismus 244
 - gesättigte Fettsäuren 39
 - Herzerkrankungen 212-213
 - Krebs 188, 194-195
 - Makuladegeneration 180
- Folat 102, 115-116, 196, 271
- Folsäure 102, 104, 108, 111, 115-116
- Four-Corners Breast Cancer Study 190
- freien Radikale 62
- freie Radikale 168
- Fruchtbarkeit
 - Alkohol 103
 - Ernährung 99-104
 - Ernährung bei Kinderwunsch 108
 - Körpergewicht 103
 - männliche Ernährung 104
 - Sojaprodukte 104-107

G

- Gamma-Linolensäure 245, 263-264
- Gebärmutterhalskrebs 198-199
- Gebärmutterschleimhaut
 - Östrogene 81
- Gehirn
 - Alzheimer 169
 - Demenz 169-171
 - kognitive Funktionen verbessern 173-174
 - Sojaprodukte 172-173
- Gelenkrheumatismus 243-246
- Gemüse 32, 160, 223, 238, 264
- Genistein 98
- gesättigte Fettsäuren 169-170, 194, 212, 216, 264
- gesundheitliche Probleme, Ursachen/Vorbeugung 65
- Gesundheit von Frauen, Studien 73
- Gesundheit von Vegetarier/innen, Studien 72
- Getränke, gesüßt 103
- Gewichtskontrolle
 - gesundes Essverhalten 166
 - intuitives Essen 156, 158
 - Jojo-Effekt 154-155
 - langfristige Gewichtsabnahme 151-152
 - metabolisch gesunde Adipositas (MHO) 153
 - Nährstoffbedarf abdecken 159
 - vegane Ernährung 148-150
- Gewichtszunahme 110
- Gewichtszunahme und genetische Veranlagung 147-148
- Ghrelin 152
- Glucosamin 248
- Glucose 58-59
- glutenfreie Ernährung 246
- Glykämischer Index (GI) 59-60, 159
- Glykogen 135
- Glykohämoglobin (HbA1c) 259

Goji-Beeren 300
Grauer Star 180
Grüntee 183, 190

H

Haarausfall 89-90
halb-vegetarisch 3
Hanföl 263
Hanfsamen 300
Haushaltsprodukte für den veganen Lifestyle 288
Haut
 Antioxidantien zum Schutz vor Hautalterung 178-179
 Ergebnis von Hautalterung 176-177
 Funktion 175
 Nährstoffe 176, 182
 Östrogen-Isoflavone 81
 Vegane Ernährung und Hautprobleme 92-93
HDL-Cholesterin 203, 208, 216, 218, 224, 260, 272
Herzerkrankungen
 bei Eskimos 217
 bei Frauen 208-209
 Bewegung/Sport 208
 Diabetes 207
 Fette, gesund für das Herz 212-214, 216
 Kohlehydrate, gut für das Herz 217-218
 Natrium 218-219
 Östrogen-Isoflavone 81
 Risikofaktoren 203-208
 Sojaprodukte 221-222
 Ursachen 202-203
 vegane/vegetarische Ernährung 209-210
 Hitzewallungen 81, 96-98
Homocystein 171, 210, 271
Hormontherapie 96, 208-209
HPV (Human Papillomviren) 198
Hülsenfrüchte 16, 31-33, 258
Hyaluronsäure 181-182

Hypoglykämie (Unterzuckerung) 257, 265
Hypospadie 122-123

I

IGF-1 (insulinähnlicher Wachstumsfaktor 1) 195
Ingwer 119
Insulin 256, 262
Insulinresistenz 58-59, 65, 87-88, 99-100, 169, 223, 256, 258
Internationales Olympische Komitee 139
Interventionsstudien (klinische) 69
intuitives Essen 156, 158
In-Vitro-Studien 70-71
Iowa Women's Health Study (IWHHS) 74, 222, 245, 271
Isoflavone
 Brustkrebs 81
 Definition 78
 Gelenkrheumatismus 245
 gesunde Haut 180-181, 183
 gesunde Knochen 235-236
 Herzerkrankungen 221-222
 Hitzewallungen 81, 97-98
 Lebensmittelquellen 192
 Sojaprodukte 82-83
 Tumore 190
 Vergleich mit Östrogen 78-80, 82

J

Jod 41-42, 117-118, 120, 124
Johannisbrot 251

K

Kaffee 252
Kalium 235
Kalorien
 Bedarf für Sportlerinnen bestimmen 132-133
 Pflanzen-Teller 266

Kalzium 40, 44, 50, 85, 114, 199, 203, 228, 232
 Kichererbsenmehl 300
 Knochengesundheit
 Bewegung/Sport 241, 249
 Empfehlungen für Veganerinnen 241
 Gelenkrheumatismus 243-246
 Gewicht 240
 Kalzium und Proteine, Zusammenhang 229-231
 Nährstoffbedarf 232-235
 Superfoods 236, 238
 Verlust der Knochenmasse 50, 81
 Koffein 97, 140
 kognitive Funktion
 Bewegung/Sport 161, 171, 175
 Koffein 140
 Kreatin 173
 Omega-3-Fettsäuren 170
 Östrogen-Isoflavone 81, 173
 Kohlehydrate 58-59, 159, 217-218, 259
 Kohlenhydrate
 in veganen Lebensmitteln 136
 Kokosöl 215-216
 konjugierte Linolsäure (CLA) 195
 Körpergewicht
 Fruchtbarkeit 103
 Krafttraining 162, 240
 Kreatin 139, 173-174
 Krebs
 Fleisch 188, 194-195
 Milchprodukte 195, 198
 Sojaprodukte 190, 196-197
 Kupfer 171

L

Lacto-Ovo-Vegetarier/innen 3
 Laktase 227-228
 Laktose 227
 Laktoseintoleranz 275
 Landwirtschaft, moderne 7
 Laurinsäure 216

LDL-Cholesterin 203-204, 208, 216-217, 221-224, 260
 Leinsamen 217, 300
 Leptin 151-152
 Life after Cancer Epidemiology Study 197
 Limonoide 193
 Linolsäure (LA) 37-38, 176
 Lipoproteine 203-204
 Lutein 180
 Lycopren 179, 191-192
 Lysin 31, 90

M

Magersucht 164
 Magnesium 235, 252, 258, 262, 265
 Main Street Vegan Academy 286
 makrobiotische Ernährung, Schwangerschaft 110
 Makuladegeneration 180
 Margarine/Butter, vegane 302
 Marmite 300
 Mayonnaise, vegan 302
 Meditation 207, 270, 277
 mediterrane Ernährung 190, 212, 224, 260, 277
 MediterrAsiatische Speisen 226
 Meeressgemüse 300
 mehrfach ungesättigte Fettsäuren 212
 Menstruationskrämpfe 84-85
 Metaanalyse 71
 Metabolisches Syndrom 206
 metabolisch gesunde Adipositas (MHO) 153-154
 mexikanische Ernährung 190
 Migränekopfschmerzen 251-253
 Milch, pflanzliche 44, 239, 300
 Milchprodukte
 Depressionen 275
 Fibromyalgie 250
 gesättigte Fettsäuren 39
 Geschichte 227
 Hautprobleme 92

Krebs 195, 198
 Miso 300
 Mixer 299
 Mönchspfeffer 85
 Mononatriumglutamat
 (MNG) 250-251, 253
 Mutation 184
 Mutterkraut 252

N

Nachtkerze 245, 247, 263
 Nährstoffbedarf, Auswirkungen
 des Alterns 49-50
 Nahrungsergänzungsmittel
 Arthritis 248
 Depressionen 271, 273, 277
 Diabetes 262-264
 Endometriose 101
 Gelenkrheumatismus 245, 247
 Hitzewallungen 97
 menstruelle Beschwerden 85
 Migränekopfschmerzen 252
 Sportlerinnen 139
 Veganer/innen 40-42, 48, 51,
 140, 178, 217, 233
 während der Schwanger-
 schaft 113-117, 124
 während des Stillens 120-121, 127
 National Cancer Institute
 (NCI) 190-191
 National Weight Loss Registry 152
 Natrium 218-220, 237
 Natriumsalzylat 257
 Natural Gourmet Institute 295
 New York Headache Center 252
 North American Menopause Soci-
 ety 173
 Nurses' Health Study 73, 100, 103,
 150, 170, 213, 222, 245
 Nurses' Health Study II 74
 Nüsse 150, 214, 217, 222, 258, 261
 Nüsse/Kerne/Samen 238

O

Observationsstudien 69

Obst 32, 160, 223, 239, 264
 Ökologische Studien 70
 Oleuropein 194
 Olivenöl 179, 194, 214
 Omega-3-Fettsäuren 37-38, 85,
 117, 170, 217, 271, 273, 277
 Omega-6-Fettsäuren 38, 61
 orale Verhütungsmittel 91, 245
 Ornish, Dean 212
 Orthorexie 164, 278
 Osteomalazie 233
 Osteoporose 79, 229, 237, 240
 Östrogen 78-80, 82, 94-95, 172,
 208
 Östrogenrezeptoren 79
 Oxford Vegetarian Study 73
 oxidativer Stress 62-65, 168, 170,
 178

P

Palmfett 264
 PCOS (Polyzystisches Ovar-Syn-
 drom) 86-89, 100
 People for the Ethical Treatment
 of Animals (PETA) 289
 Pestwurz 252
 Petasites Hybridus (Pestwurz) 252
 Pflanzen-Teller
 Anwendung 46, 48, 266
 Definition 44
 Diagramm 45
 Richtlinien 53-55
 pflanzlich basiert, Definition 3
 pflanzliche Ernährung, Vorteile 3
 pflanzliches Öl 36
 Pflegeprodukte 287-288
 Physicians Committee for Respon-
 sible Medicine (PCRM) 6
 Phytoöstrogene 78
 Pille 91, 245
 Pirello, Christina 297
 Prädiabetes 258
 Prämenstruelles Syndrom
 (PMS) 84-86
 Prospektive Studien 69-70

Proteine 50, 101, 111-112, 159, 203,
229-232, 234, 264
Menüvorschläge für eine höhere
Zufuhr 52

Q

Quercetin 190, 192

R

Raloxifen 79
Rapsöl 217
Rauchen 97, 104, 108, 202, 207,
245
Reaktionsprodukte der Glykation
(AGEs, Advanced Glycation
Endproducts) 63, 169, 180, 261
Regelzyklus 83-84
Reinboud, Weia 129
Reisgarer 299
Resveratrol 192, 195
Retrospektive Studien 70
Riboflavin 252
Rohköstliche Ernährung 4
Rotwein 195, 224, 262

S

Sarkopenie 49
Sättigungswert, hoher 159-160
Schlaf, Bedeutung 161, 251, 270,
276
Schlaganfall 203
Schmerzen, pflanzliche Lebens-
mittel 242
Schnellkochtopf 297
Schokolade 251
Schwangerschaft
Ernährung bei Kinder-
wunsch 107-108
Geburtsgewicht des Babys 110
Kalorienzufuhr 110
Menüvorschläge 125
Nährstoffbedarf 111-112, 123
Schwangerschaftsübelkeit 119

Sojaprodukte 122-123
zu vermeidende Lebensmit-
tel 118
Schwangerschaftsdiabetes 257
Schwangerschaftsübelkeit 119
Schwarzsatz (Himalaya-Salz) 300
Seitan 161
sekundäre Pflanzenstoffe 32, 36,
63, 190, 192, 221
selektive Estrogenrezeptormodu-
latoren (SERMs) 79
Serotonin 271, 273, 275
Seven Countries Study 211-212
Shanghai Breast Cancer Survival
Study 74, 196
Shanghai Women's Health Stu-
dy 74, 222
SHBG (Sexualhormon-bindendes
Globulin) 93, 104
Sirup 301
Slow Carbs 59-60, 100, 160, 218,
263, 277
Smartphone-App zur Suche Tier-
quälerei-freier Produkte 287
Society for Women's Health Rese-
arch 202
Sojaprodukte
Fruchtbarkeit 104-107
Gelenkrheumatismus 245
gesunde Knochen 237
gesundes Herz 221-222
gesundheitliche Vorteile 77
Hitzewallungen 81, 97
Isoflavongehalt 82-83
kognitive Funktionen 172-173
Krebsvorsorge 190, 196-197
Männer und Verzehr von 105-
106, 172
Sättigungswert 161
Sonnenbänke 178
Sonnenschutz 178
Sportlerinnen
Beispiel Speisepläne 141
Eisenbedarf 138
Female Athlete Triad 130-131

Fette 136-137
Kalorienbedarf 131-134
Kohlehydrate 135-136
Nahrungsergänzungsmittel 139-140
Proteinbedarf 134-135
Sriracha 301
Stillen
Ernährung 124
Nährstoffbedarf 120-121
Nahrungsergänzungsmittel 127
Sojaprodukte 122-123
Stress 207, 251, 268, 270, 276, 278
Studien, verschiedene Arten 68
Studien zur Ernährung 68
Sulforaphan 192

T

Tageslicht 276
teilweise gehärtetes Öl 40, 264
Telomer 168
Tempeh 17, 172, 301
Texturisiertes Pflanzenprotein (TVP) 302
Tierversuche 70-71
Tofu 17, 172, 301
Transfette 39-40, 170, 194, 216, 258, 264
Traubensaft, rot 224, 262
Triglyceride 81, 204-205, 213, 218, 224, 260
tropische Öle 215-216
Tryptophan 273-275
Tumor, Arten von 186

U

Umami 19, 253
Umeboshi 302
Umeboshi-Pflaumen-Essig 302
Unfruchtbarkeit 99
Unterzuckerung 257, 265

V

Vaute Couture 286
Vegan Cuts 287

Vegan, Definition 2, 4
vegane Ernährung
Aktivismus 282, 286, 288-289
als Ursache für Stress 278-279
Ausstattung Vorratskammer 299
Diabetes 261-262
Fibromyalgie 250
Fleischersatz 17-18
Gewichtskontrolle 148-151, 155, 163
Hautprobleme 92
Herzerkrankungen 209-211
Hülsenfrüchte 16
Menüvorschläge 26, 28
Migränekopfschmerzen 251-252
Richtlinien 12-14, 16, 22-25
Schutz vor Krebs 189-190, 199
Serotonin 273, 275
Umami zufügen 19-20
Wechseljahre 94-96, 98
vegane Mahlzeiten
Fleischersatz 15, 17-18
vegane(r) Lifestyle
Bekleidung 284-286
Haushaltsprodukte 288
Pflegeprodukte 287-288
Veganismus Definition 283
Vegan Society 2
Vegetarisch 3
Vitales Weizengluten 302
Vitamin A 32, 120, 176, 183
Vitamin B6 85, 119, 271, 277
Vitamin B₁₂ 41, 51, 85, 91, 115, 120-121, 171, 210, 271, 273, 277



Virginia Messina

[Vegan for Her- E-Book](#)

Der pflanzenbasierte
Ernährungsratgeber für Frauen

448 Seiten, geb.
erschienen 2017



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder
Lebensweise www.narayana-verlag.de