

# Virginia Messina Vegan for Her- E-Book

Leseprobe

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

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<https://www.unimedica.de/b22860>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<https://www.unimedica.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

## HERZHAFTE 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.<sup>19</sup> 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.<sup>20</sup> 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-B<sub>12</sub>-Werten in Verbindung gebracht, doch die Gründe dafür sind nicht klar – vor allem, weil die Situation sich durch die Einnahme von Vitamin-B<sub>12</sub>-Nahrungsergänzungsmitteln nicht immer korrigieren lässt. Ein Grund könnte sein, dass die niedrigen B<sub>12</sub>-Werte nicht auf eine Defizienz hinweisen.

Die im Blut gemessenen Vitamin-B<sub>12</sub>-Werte sind nicht unbedingt der beste Indikator für den B<sub>12</sub>-Status. Es ist besser, die Werte zweier chemischer Verbindungen zu messen, die Vitamin B<sub>12</sub> benötigen, damit Ihr Metabolismus funktioniert: MMA (Methacrylsäuremethylester) und Homocystein. Bei einer B<sub>12</sub>-Defizienz sind die Werte dieser beiden Verbindungen im Blut erhöht. Bei Frauen, die mit der Pille verhüten, bedeuten niedrige B<sub>12</sub>-Blutwerte aber nicht automatisch erhöhte Werte von MMA oder Homocystein.

Expert/innen gehen davon aus, dass dies an Veränderungen der Proteine liegt, die B<sub>12</sub> im Blut transportieren. Bei Frauen, die mit der Pille verhüten, wirken sich diese Veränderungen auf die im Blut gemessenen Werte von B<sub>12</sub> aus, aber nicht auf die Menge des Vitamin B<sub>12</sub>, das seinen Weg ins Gewebe findet.<sup>22,23</sup> Das bedeutet, dass trotz des Rückgangs der messbaren Werte von Vitamin B<sub>12</sub> im Blut der tatsächliche Vitaminstatus in Ordnung zu sein scheint.

Das bedeutet aber nicht, dass es unmöglich wäre, einen Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel zu entwickeln, während mit der Pille verhütet wird. Wenn niedrige Vitamin-B<sub>12</sub>-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-B<sub>12</sub>-Nahrungsergänzungsmittel regelmäßig einnehmen, dann ist das Risiko, dass Sie einen Mangel an Vitamin B<sub>12</sub> 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.<sup>21</sup> 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.<sup>24,25</sup> Tatsächlich haben Medikamente zur Verbesserung der Insulinempfindlichkeit bei Frauen mit PCOS auch zu reinerer Haut geführt.<sup>26</sup>

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.<sup>3,27</sup>

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.<sup>28,29</sup> Interessanterweise scheint Magermilch häufiger zu Akne-Ausbrüchen zu führen als Vollmilch.<sup>30</sup> 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.<sup>31</sup>

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.<sup>32,33</sup>

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 Ernäh-  
rung 189  
Risikofaktoren 185, 190  
Studien zu Ernährung 186, 188  
Veganerinnen und Vegetarierin-  
nen 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 Integ-  
rative 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/in-  
nen 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 Fettsäu-  
ren 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 Prospec-  
tive Investigation into Can-  
cer) 105, 188-189, 205, 210, 232  
epidemiologische Studien 69  
Ernährungsrichtlinien  
Eisen und Kalzium zusam-  
men 35  
Fette 36-39  
Hülsenfrüchte 31-33  
Industriell verarbeitete Lebens-  
mittel 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
  - Herzkrankungen 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  
 Meeresgemüse 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 B<sub>12</sub> 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



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung  
[www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)