

Plant. BASED.

LAURA MERTEN UND
DR. MED. MARIE AHLUWALIA



MIT GENIAL
EINFACHEN
POWER-
REZEPTEN

MEHR PFLANZLICHE LEBENSMITTEL ESSEN –
FÜR IMMUNSYSTEM, DARM, HAUT UND HORMONE

südwest

Plant. BASED.

LAURA MERTEN UND
DR. MED. MARIE AHLUWALIA

MEHR PFLANZLICHE LEBENSMITTEL ESSEN –
FÜR IMMUNSYSTEM, DARM, HAUT UND HORMONE

südwest

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Impressum

© 2022 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

HINWEIS: Die Ratschläge/Informationen in diesem Buch sind von Autorinnen und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Projektleitung: Sarah Gast

Bildredaktion: Beate Engels

Bildnachweis

Alle Rezeptbilder: Udo Einkenkel (Foto und Styling)

Lektorat: Dr. Ulrike

Kretschmer, München Korrektorat: Barbara Kohl, Fürth

Umschlaggestaltung, Innenlayout und Grafiken:

OH, JA! (www.oh-ja.com), München

Satz: Dr. Alex Klubertanz, Haßfurt

Herstellung: Timo Wenda

DTP und Litho: Mohn Media Mohndruck GmbH, Gütersloh

ISBN 978-3-641-29187-7

V002

www.suedwest-verlag.de



Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in diesem Buch die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.





INHALT

Teil 1: Plant. Based. Basics.

[Plant. Based. – der Beginn eines gesünderen Lebens](#)
[Gesundheit und die Rolle der Ernährung](#)
[Makro- und Mikronährstoffe – das braucht der Körper](#)
[Was steckt drin in unserer Nahrung?](#)

Teil 2: Plant. Based. Gesund.

[Plant-based für das Immunsystem](#)
[Plant-based für den Darm](#)
[Plant-based für Haut und Haare](#)
[Plant-based für den Hormonhaushalt](#)

Teil 3: Plant. Based. Praxis.

[Küchentipps – plant-based im Alltag](#)
[Der gesunde Teller – ausgewogen und lecker](#)
[Ernährungsgewohnheiten langfristig anpassen](#)

Teil 4: Plant. Based. Rezepte.

[Aus zehn Basiszutaten – Reis](#)
[Kartoffeln](#)
[Bohnen](#)
[Pasta](#)
[Haferflocken](#)
[Linsen](#)
[Kichererbsen](#)
[Quinoa](#)
[Hirse](#)
[Dinkel – leckere pflanzenbasierte Gerichte zaubern](#)

[Die häufigsten Ernährungsmythen](#)

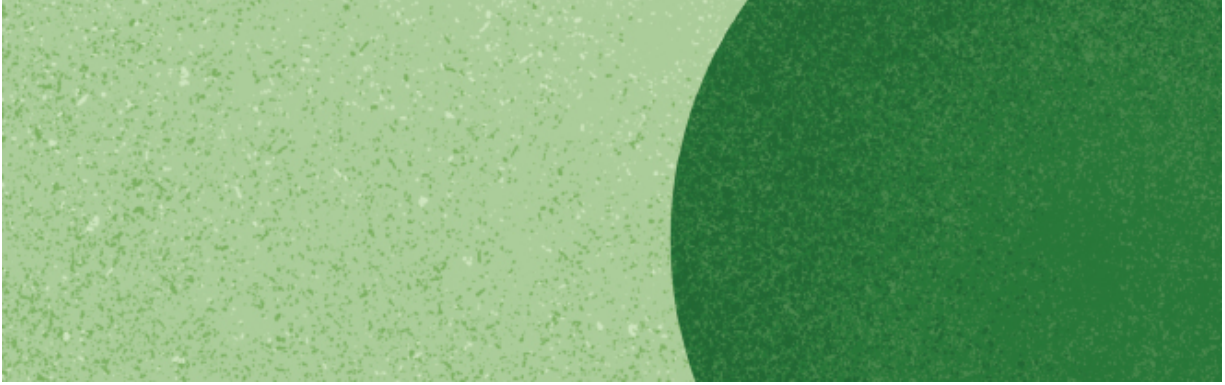
[Literatur/Quellen](#)
[Dank](#)
[Rezeptregister](#)
[Sachregister](#)

Über dieses Buch

TEIL 1

PLANT. BASED.

Basics.





PLANT. BASED. – DER BEGINN EINES GESÜNDEREN LEBENS

Dieses Buch will dir die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung näherbringen und dir mit praktischen Tipps und Rezepten dabei helfen, in ein gesünderes Leben zu starten. Wir hätten dazu auch einen Ratgeber schreiben können, der ausschließlich die wissenschaftlichen Ernährungsempfehlungen wiedergibt: Ihnen zufolge sollte sich unsere tägliche Energiezufuhr zu 50 Prozent aus Kohlenhydraten, zu 30 Prozent aus Fetten sowie zu 20 Prozent aus Proteinen zusammensetzen und mindestens 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht und 30 Gramm Ballaststoffe enthalten. Zudem sollten nicht mehr als zehn Prozent der Energie aus gesättigten Fetten bezogen werden. Diese Ernährungsempfehlungen sind jedoch nicht nur sehr komplex, sie lassen auch Vitamine, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe und die Qualität der Lebensmittel außer Acht, die diese Energie bereitstellen.

WELCHE ERNÄHRUNG IST GUT FÜR UNS?

Es gibt unterschiedliche Ansätze, um die oben genannten Vorgaben greifbarer zu machen: In Deutschland etwa kennen wir die Ernährungspyramide der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), in die die einzelnen Lebensmittelgruppen eingezeichnet sind, in England und den USA stellt man die Aufteilung in der Regel als Teller dar. Um diese abstrakte Einteilung verständlicher und im Alltag praktikabel zu machen, müssen die Gruppen in einzelne Lebensmittel aufgeschlüsselt werden. Hinzu kommt, dass wohl kaum ein Mensch in starre Schemata passt und der Körper erst durch eine individuelle Ernährung mit allem versorgt werden kann, was er braucht.

Gibt es die optimale Ernährung?

Wir suchen ständig nach der optimalen Ernährung, um uns wohlfühlen, Krankheiten vorzubeugen und gesund alt zu werden. Kaum eine Zeitung oder Zeitschrift greift das Thema Ernährung & Gesundheit nicht in irgendeiner Art und Weise auf. Mikronährstoffe, Vitamine, Enzyme – immer neue vielversprechende Health Claims prasseln auf uns nieder. Oft sind die Tipps widersprüchlich oder betrachten nur einzelne Lebensmittel. Nicht einmal in der Wissenschaft ist man sich einig, was bei der Kontrolle von Diabetes Typ 2 besser ist: die Reduktion und gezielte Auswahl von Kohlenhydraten oder eine allgemeine Kalorienreduktion. Die gute Nachricht hier lautet: Beides funktioniert.

Bevor du aber deine Ernährung umstellst, solltest du genau hinsehen, ob die zugrunde liegende wissenschaftliche Forschung professionell durchgeführt und akkurat bewertet wurde. Leider werden für Health Claims von Lebensmitteln immer wieder Studien herangezogen, deren Durchführung zweifelhaft ist. Manche sind zudem von Interessengruppen gesponsert. Ohne zu lügen, werden dann Fakten herausgepickt, aus dem Kontext genommen und überbewertet.

Viele Health Claims beanspruchen die Verbesserung von Biomarkern wie Blutwerten für sich. Doch nicht jeder Wert hat gesundheitliche Relevanz. Ein Medikament oder Lebensmittel kann den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen, dabei aber das Herzinfarktrisiko nicht senken. Da jedoch ein allgemeiner Zusammenhang zwischen Cholesterinspiegel und Herzgesundheit besteht, wird dem Produkt dieser Zusammenhang attestiert, auch wenn der durch Studien gar nicht belegt ist.

Wer hat nun recht mit der besten Ernährung?

Richten wir unser Augenmerk einmal auf andere Healthy-Eating-Trends. Während die vegetarische, die mediterrane und die anti-entzündliche Ernährung Wert auf eine breite Vielfalt pflanzlicher Lebensmittel legen, verfolgen Säure-Basen-Ernährung, Clean Eating und Glyx-Diät einen Ansatz, der die Lebensmittel stärker einschränkt. Sie alle beruhen auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Oft betrachten die zugrunde liegenden Theorien die gesunde Ernährung also nicht im Ganzen, sondern lediglich einzelne Bausteine derselben.



SÄURE-BASEN-ERNÄHRUNG Bei dieser Ernährungsform werden die Lebensmittel nach ihren säurebildenden Eigenschaften in Basenvorläufer oder Säurevorläufer eingeteilt. Ihr jeweiliger Anteil in den Nahrungsmitteln bestimmt die »Säurelast« der Mahlzeit. Vollwertige pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Kräuter zählen als Basenbildner, während Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte sowie verarbeitete Getreide, Fertigprodukte und Zucker als Säurebildner gelten. Auf diese Lebensmittel verzichtet man daher in der Säure-Basen-Ernährung. Auch wenn diese Ernährungsform nicht auf eindeutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen fußt, fügt sie sich in die natürliche pflanzenbasierte Ernährung doch gut ein.

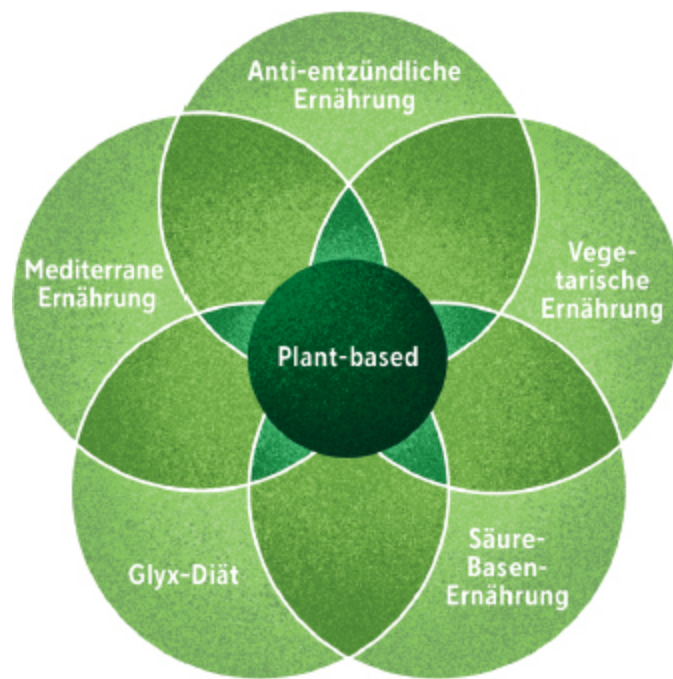
CLEAN EATING Hier wird auf den Verarbeitungsgrad der Lebensmittel geachtet. Verarbeitete Lebensmittel, Fertigprodukte und Fast Food sind nicht erlaubt. Das Ziel ist, auf Zucker, Konservierungsstoffe und industriell hinzugefügte Fette zu verzichten. Dabei werden die Lebensmittelgruppen allerdings nicht berücksichtigt, und so überwiegen bei dieser Ernährungsform durchaus tierische Lebensmittel.

GLYX-DIÄT »Glyx« steht für glykämischer Index, der anzeigt, in welchem Maß Kohlenhydrate den Blutzucker beeinflussen. Bei der Glyx-Diät stehen die *Eigenschaften* der verzehrten Kohlenhydrate im Mittelpunkt, die *Menge* an Fetten, Proteinen und Kohlenhydraten ist hingegen zweitrangig. Hinsichtlich der Kohlenhydratqualität geht die Glyx-Diät unserer Meinung nach in die richtige Richtung – sie beachtet jedoch lediglich einen Aspekt von Ernährung, ohne auf weitergehende ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse hinreichend Bezug zu nehmen. In der natürlichen pflanzenbasierten Ernährung nimmst du durch die Auswahl der Lebensmittelgruppen und ihren geringen Verarbeitungsgrad automatisch für den glykämischen Index günstige Lebensmittel zu dir. Dabei musst du dich nicht einmal beim Obst einschränken.

ANTI-ENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG Bei dieser Ernährungsform stehen vorwiegend frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und pflanzliche Fette im Vordergrund. Da insbesondere die Auswahl der Fette für die anti-entzündliche Wirkung relevant ist, werden fettes Fleisch und Milchprodukte fast ganz ausgeschlossen. Aus diesem Grund deckt sich die anti-

entzündliche Ernährung beinahe vollständig mit dem Ansatz der pflanzenbasierten Ernährung.

MEDITERRANE ERNÄHRUNG Rund ums Mittelmeer ernähren sich die Menschen von reichlich frischem Obst und Gemüse, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten. Die mediterrane Ernährung folgt dem traditionellen süditalienischen bzw. griechischen Speiseplan der 1950er-Jahre. Als Fettquelle dient vor allem Olivenöl. Fleisch, Fisch und Milchprodukte kommen in geringen Mengen und unverarbeitet auf den Teller. Unser Fazit: Auch wenn es sich bei der mediterranen Ernährung um eine natürliche, pflanzenbasierte Ernährungsform handelt, enthalten die entsprechenden Rezepte häufig tierische Lebensmittel.



Und sonst?

Ernährungswissenschaftler und Mediziner sehen Trends mit eingeschränkter oder zu einseitiger Ernährung kritisch, weil sie gesundheitliche Risiken bergen. Dazu gehören z. B. Low-Carb-Diäten. Hier werden Kohlenhydrate meist durch hohe Mengen an tierischem Protein und Fett ausgeglichen, um auf den täglichen Energiebedarf zu kommen. Ein Übermaß an ungünstigen Fettsäuren aus tierischen Produkten aber begünstigt, vor allem in Kombination mit geringen Ballaststoffmengen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

In der pflanzenbasierten Ernährung finden sich darüber hinaus auch Superfood-Trends wieder. Allerdings sollte man die Ernährungsweise stets als Ganzes betrachten, statt einzelne Lebensmittel im Speiseplan als Retter der Gesundheit anzupreisen. Das Konzept »minimaler Aufwand, maximales Ergebnis« geht leider nicht auf, denn wer nur auf Superfoods setzt, vergisst, wie wichtig pflanzliche Vielfalt ist. Da ist das Prinzip »saisonal und regional« schon ein nachhaltigerer und günstigerer Ansatz zur Versorgung mit nährstoffbepackten Lebensmitteln. Da Superfoods oft von weither eingeflogen werden, haben sie nicht nur eine ungünstige Umweltbilanz, sondern fallen in Tests auch häufig negativ durch Pestizidrückstände auf.

Und schließlich wären da noch speziell für körperliche Probleme und Krankheiten empfohlene Ernährungsweisen. Auch hier ist Vorsicht geboten, denn der Körper muss mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt werden. Er funktioniert als Einheit und ist als System zu betrachten. So hängt z. B. die Darmgesundheit untrennbar mit anderen Körperfunktionen zusammen.

In einem sind sich die etablierten Ernährungsfachgesellschaften derzeit tatsächlich einig: Wer sich gesund ernähren will, sollte natürlich und plant-based essen! Gemeint ist eine Ernährung aus verschiedenen Gemüsen, Früchten, Nüssen, Samen, Linsen und Vollkorngetreide bei möglichst weitgehendem Verzicht auf stark verarbeitete Lebensmittel und tierische Produkte. Die pflanzenbasierte Ernährung ist sicherlich nicht die einzige gesundheitsfördernde Ernährungsweise. Sie vereint jedoch Aspekte verschiedener Trends – ohne deren Einschränkungen – und ist leicht langfristig umsetzbar. Übrigens sind auch die Ernährungsleitlinien bei Diabetes mellitus pflanzenbasiert, dazu später mehr.

PFLANZENBASIERTE ERNÄHRUNG:ARTGERECHTE MENSCHENHALTUNG

Die pflanzenbasierte Ernährung ist zwar ein aktueller Trend, doch handelt es sich bei ihr im Grunde um die ursprüngliche – man könnte auch sagen: artgerechte – gesundheitsfördernde Ernährung des Menschen, die jetzt als Trend wiederentdeckt wurde. Neben anderen Wissenschaftlern hat der amerikanische Arzt Dean Ornish schon in den 1980er-Jahren die positiven Effekte der pflanzenbasierten Ernährung auf chronische Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems und das metabolische Syndrom aufgezeigt. Die positiven Auswirkungen etwa auf Diabetes ähnelten denen von Medikamenten wie Metformin, allerdings ohne deren Nebenwirkungen. Und während Medikamente nur die Symptome behandeln, bekämpft die Ernährung die Ursache der Krankheit.

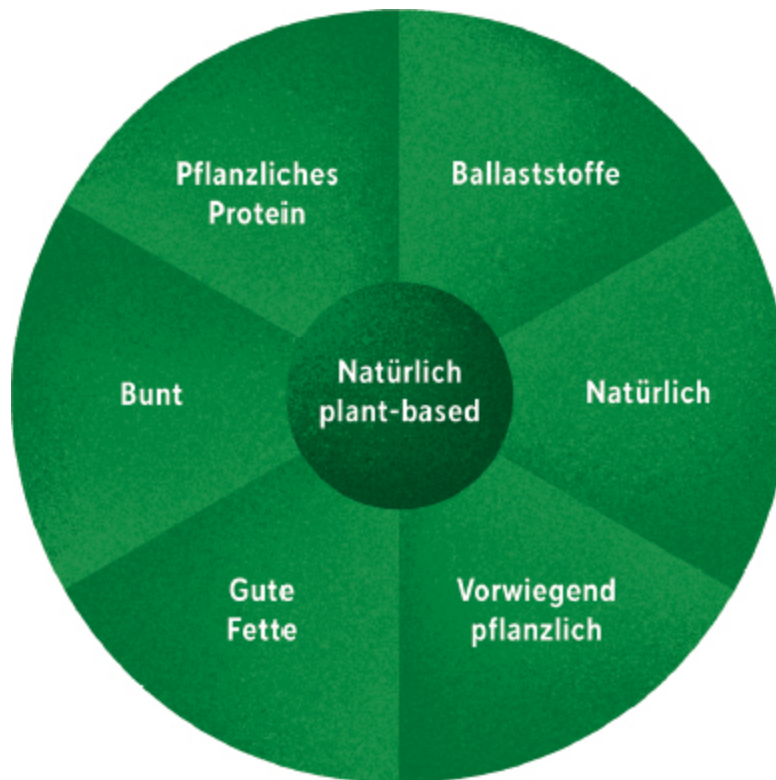
Trotz dieser Erkenntnis hat sich unsere Ernährung durch unsere Lebensumstände und die Lebensmittelindustrie in den letzten rund 30 Jahren eher zum Schlechteren gewandelt: Die Portionen wachsen, ein Überangebot an industriell gefertigten Produkten trainiert unser Geschmacksempfinden bereits im Kindesalter auf zu süß, zu fettig und zu salzig. In der Wohlstandsgesellschaft stehen Fleisch oder Fisch fast täglich auf dem Speiseplan. Hinzu kommen ein sitzender Lebensstil (Büro) und die Fortbewegung per Auto oder andere Verkehrsmittel. Da ist es nur logisch, dass sich unser Nährstoffbedarf von dem in weniger industrialisierten Ländern unterscheidet, Länder, in denen noch viel traditioneller und pflanzenbasierter gegessen wird. Die Folge dieser Fehlernährung sind chronische Krankheiten des Stoffwechsels und des Herz-Kreislauf-Systems sowie Krebserkrankungen und Übergewicht. Um dies zu durchbrechen, müssen wir umlernen bzw. uns rückbesinnen: auf die natürliche pflanzenbasierte Ernährung. Wir müssen nicht nur die Zutaten, sondern auch die Mengen und den Verarbeitungsgrad derselben an unseren heutigen Lebensstil anpassen.

Pflanzen – das A und O einer gesunden Ernährung

Das Konzept der pflanzenbasierten Ernährung ist ganz einfach: Iss bunte und vorwiegend pflanzliche Lebensmittel, achte auf die Fettqualität und nimm ausreichend Ballaststoffe zu dir. Betrachte tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte als Gelegenheitslebensmittel. Die pflanzenbasierte Ernährung umfasst ein breites Spektrum an Ernährungsgewohnheiten und kann auch bedeuten, einzelne Gruppen tierischer Produkte vollständig auszuschließen, sich also vegetarisch oder vegan zu ernähren bzw. zu leben. Insbesondere im englischsprachigen Raum bezeichnen Veganer ihre Ernährungsweise immer öfter als »plant-based«, um sich vom teils stark ausgeprägten Dogma der veganen Szene abzugrenzen. »Plant-based« steht für mehr Offenheit und inkludiert auch Menschen, die nicht hundertprozentig vegan leben, sich aber bewusst mit ihrer Ernährungsweise und deren gesundheitlichen, ethischen und ökologischen Fragen auseinandersetzen und den Konsum tierischer Lebensmittel einschränken. Somit ähnelt die pflanzenbasierte Ernährung auch dem flexitarischen Ansatz, bei dem sowohl die Nachhaltigkeit als auch der Ursprung von Lebensmitteln eine große Rolle spielen.

Bei der Vollwerternährung kommt der Natürlichkeit der verwendeten Lebensmittel eine zentrale Stellung zu, sie sollten frisch und unbehandelt sein. Außerdem werden pflanzenbasierte Vollkornprodukte bevorzugt. Eine hohe Qualität der Nahrungsmittel sowie die Umwelt- und Sozialverträglichkeit sind Bestandteile des Konzepts. Ein bekannter Vertreter der Vollwerternährung ist Maximilian Bircher-Benner, der noch heute für sein Müsli bekannt ist. Nicht zu verwechseln ist sie mit der vollwertigen Ernährung, die auf den Empfehlungen der DGE basiert und ein Mischkostkonzept mit ernährungsmedizinischer Zielsetzung bezeichnet, ohne dabei jedoch Aspekte der Nachhaltigkeit zu berücksichtigen.

Allerdings ist plant-based nicht gleich plant-based, denn wie wir noch sehen werden, gibt es durchaus auch eine ungesunde pflanzenbasierte Ernährung. Deshalb bezeichnen wir unser Konzept auch als natürliche pflanzenbasierte Ernährung, zu der der gesundheitliche Aspekt zwingend dazugehört.



NATÜRLICH Nimm möglichst unveränderte und regionale Lebensmittel zu dir. Das trifft sowohl auf Obst und Gemüse, auf Vollkorngetreide und Nüsse als auch auf Fleisch und Milchprodukte zu. Es bedeutet nicht, dass alle Lebensmittel roh verzehrt werden müssten. Manche Nährstoffe werden durch schonendes Garen vom Körper besser aufgenommen, diese Lebensmittel sind gegart besser verdaulich (siehe dazu auch »Küchentipps – plantbased im Alltag«, [hier](#)). Kaufe vorwiegend unverarbeitete Lebensmittel und verarbeite sie selbst.

BUNT Studien zeigen, dass der wöchentliche Verzehr von mehr als 30 verschiedenen pflanzlichen Lebensmitteln die Diversität des Mikrobioms und dadurch unsere Gesundheit »boostet«. So versorgst du deinen Körper mit einer Vielzahl an Nährstoffen. Es kommt also nicht nur auf die Menge an, sondern auch auf die Vielfalt!

VORWIEGEND PFLANZLICH Bei der pflanzenbasierten Ernährung bauen Mahlzeiten auf einer Portion Gemüse als Hauptdarsteller auf. Anfangs reduzierst du tierische Lebensmittel: Du isst sie in kleineren Mengen und

seltener. Plane die Mahlzeit um Gemüse statt um ein Stück Fleisch, Fisch oder Nudeln.

GUTE FETTE Fette beeinflussen viele Funktionen im Körper und sollten deshalb sorgsam ausgewählt werden. Pflanzliche Fette aus Nüssen und Samen sowie Raps- und Olivenöl stellen die Basis dar. Tierische und raffinierte Fette werden reduziert.

BALLASTSTOFFE Ballaststoffe sind unglaublich wichtig für die Verdauung, ein funktionierendes Mikrobiom und die Regulation des Blutzuckerspiegels. Ernährungswissenschaftler empfehlen, 30 Gramm Ballaststoffe am Tag zu essen. Mit der pflanzenbasierten Ernährung nimmst du automatisch viele und abwechslungsreiche Ballaststoffe zu dir.

PFLANZLICHES PROTEIN In der westlichen Ernährung verlassen wir uns auf Fleisch, Fisch und Milchprodukte als Hauptproteinquellen. Dabei liefern pflanzliche Proteinquellen mehr Nährstoffe und dazu eine Fülle an wertvollen Ballaststoffen. Gleichzeitig enthalten sie weniger (gesättigte) Fette als tierische Lebensmittel.

Ein pflanzenbasierter Alltag

In unserer Praxis werden wir oft nach Zahlen, Formeln und Regeln der gesunden Ernährung gefragt. Wie viel Gramm Getreide sollte ich pro Tag essen? Wie viel Fett, Proteine und Kohlenhydrate brauche ich? Wie viele tierische Produkte sind in Ordnung? Wir sagen dann immer: Vergiss das Zählen! In diesem Buch sprechen wir über Mengen, die sich mit der Hand abmessen lassen.

Denn nicht einmal die Wissenschaft kann die optimalen Mengen grammgenau bestimmen. Was wir aber wissen, ist, dass eine natürliche pflanzenbasierte Ernährung den Körper mit allem versorgt, was er braucht. Dabei ist es völlig okay, gelegentlich und in Maßen tierische Produkte zu verzehren. Viele oder wenige Kohlenhydrate? Jeder Mensch ist anders und sollte daher auch nach seinen Bedürfnissen und gemäß seinem Lebensstil essen.

Wir empfehlen eine nachhaltige und individuelle Ernährungsweise, die sich gut in deinen Alltag integrieren lässt. Das unterscheidet unseren Ansatz von Ernährungskonzepten oder Diäten, die für einen Zeitraum bestimmte Lebensmittel verbieten oder dir feste Mengen vorschreiben. Am Ende muss es schließlich schmecken! Sonst verlierst du schnell die Lust.

PFLANZENBASIIERT = GESUND?

Pommes mit Ketchup sind pflanzenbasiert, sogar vegan – aber auch gesund? Leider enthalten sie reichlich ungünstige Fette, viel zugesetzten Zucker und künstliche Zusätze. Es kommt neben der Auswahl der pflanzlichen Lebensmittel also immer auch auf deren Zubereitung an. Das lässt sich am Beispiel Indien gut beobachten. Dort pflegt man pflanzenbasierte Essgewohnheiten. Trotzdem ist in den letzten Jahrzehnten die Rate ernährungsbedingter Krankheiten gestiegen, obwohl nicht wesentlich mehr tierische Produkte auf den Teller gekommen sind. Was ist passiert? Pflanzenbasierte Lebensmittel, also Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Getreide, wurden zunehmend durch ebenfalls pflanzliche, aber kalorienreiche, nährstoffarme, zuckerreiche Lebensmittel und qualitativ schlechtes Fett ersetzt. Pflanzenbasiert ist also nicht zwingend auch gesund. Die gesunde pflanzenbasierte Ernährung besteht aus minimal verarbeiteten oder unverarbeiteten Lebensmitteln.

Gesund vs. ungesund plant-based	
Gesund plant-based	Ungesund plant-based
Reich an Ballaststoffen	Arm an Ballaststoffen
Gute Fette	Ungesunde Fette
Günstige Kohlenhydrate in ausreichender Menge	Ungünstige Kohlenhydrate in zu großer Menge
Reich an Mikronährstoffen wie Antioxidantien	Arm an Mikronährstoffen
Ausgewogener Kaloriengehalt	Zu viele Kalorien
Verzicht auf stark verarbeitete Lebensmittel	Viel zugefügter Zucker

Auch hierzulande greifen viele Menschen zu Ersatzprodukten, um tierische Lebensmittel zu reduzieren. So können sie den Geschmack und die gewohnte Mahlzeitenzusammensetzung beibehalten – nur eben pflanzenbasiert. Hier



KOSTENLOS REINLESEN



[Kostenlos reinlesen](#)

Das Strunz-Low-Carb-Kochbuch

Low Carb und Genuss gehören zusammen! Mit diesem opulenten Kochbuch zeigt der Bestsellerautor Dr. med. Ulrich Strunz, dass es ein Leichtes ist, sich gesund und fit zu halten. Essen à la Strunz bedeutet: überflüssige Kohlenhydrate streichen, dafür auf hochwertiges Eiweiß und knackfrische Vitalstoffe setzen – kurz, sich genetisch korrekt ernähren. Klingt einfach, ist lecker! Eine moderne Küche mit vielen vegetarischen und auch veganen Rezepten – von mediterran bis asiatisch, von urban bis „Landlust“. Aufwändig fotografiert, verführerisch gestaltet: über 150 unkomplizierte Forever-Young-Gerichte für jeden Geschmack. Von der ersten bis zur letzten Seite Strunz pur!

Wieso macht die Tomate dick?

Kohlenhydrate sind als Sattmacher unverzichtbar? Fett soll man meiden? Weniger essen macht schlank? – Alles falsch! Längst hat die Wissenschaft die Empfehlungen der offiziellen Ernährungslehre widerlegt. Bestsellerautor Dr. med. Ulrich Strunz räumt mit den Ernährungs-Mythen auf. Und sagt, wie Sie wirklich schlank und fit werden!

»Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln«, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung bis heute. Doch Kohlenhydrate haben unangenehme »Nebenwirkungen«: Carbs machen dick, faul, krank und vorzeitig alt! Ein gesundes, den Bedürfnissen des Menschen entsprechendes Ernährungsprogramm enthält wenig bis gar keine Kohlenhydrate, dafür aber jede Menge Eiweiß, Obst – und tatsächlich: Fett! Anhand von 100 überraschenden Thesen zum Thema »Kohlenhydrate« räumt Dr. med. Ulrich Strunz mit verbreiteten Irrtümern auf. Dazu gibt er praktikable Tipps für den Alltag: Tabellen für den Lebensmitteleinkauf, Speisepläne, Rezepte und Diätvorschläge. Das Diät- und Ernährungsbuch der anderen Art – unterhaltsam, anregend und motivierend! Für alle, die auf Dauer gesund, schlank und leistungsfähig sein wollen!

- Erfolgsformel »Carb Intelligence«: Kohlenhydrate aufspüren und austricksen
- Aufregende Thesen – garantierter Nutzwert!

[Anmeldung zum Penguin Newsletter](#)

Doris Flury
Eat Good Vegan Beauty Food

Gesunde Rezepte, die dich strahlen lassen



[Kostenlos reinlesen](#)

Mit diesen 85 veganen Beauty-Rezepten erklärt uns die Bloggerin und Ernährungswissenschaftlerin Doris Flury alles über eine ausgewogene Ernährung und zeigt uns, welche wichtigen Nährstoffe wo drin stecken und warum gewisse Lebensmittel gut für unsere Schönheit sind. Mit welchem Frühstück bekommen wir schon morgens den Superglow und starten energiereich in den Tag? Welche Snacks sind perfekt für Zwischendurch und tun gleichzeitig etwas für unsere Haut? Mit welchen Gerichten kurbeln wir den Stoffwechsel und die Kollagenbildung an? Das und noch viel mehr verrät Doris in diesem Buch. Außerdem gibt's die besten Rezepte für gesunde und natürlich süße Leckereien. Die schmecken nicht nur fantastisch, sondern lassen uns obendrein richtig strahlen. Und als kleines Beauty-Extra:

vier Kosmetikrezepte für eine schöne Haut und glänzende Haare.

[Anmeldung zum Penguin Newsletter](#)