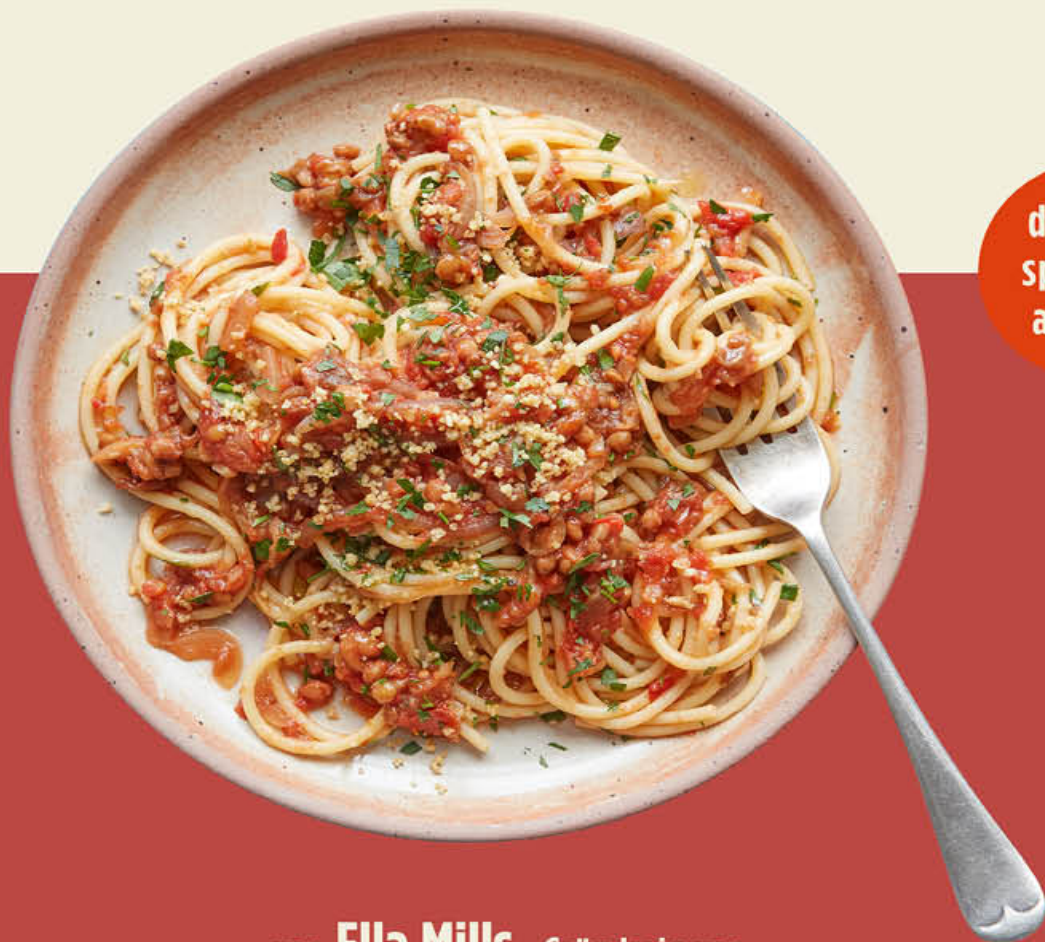


how to go plant-based

Der definitive Guide für dich und deine Familie



deutsch-
sprachige
ausgabe

von **Ella Mills**, Gründerin von

**deliciously
ella^{de}**

berlin
VERLAG 

Mehr über unsere Autorinnen und Autoren:
www.piper.de

Übersetzung aus dem Englischen von Franka Reinhart und Cornelia Stoll

Die Empfehlungen in diesem Buch ersetzen weder den Rat von professionellen Gesundheitsexpertinnen und -experten noch von Ärztinnen und Ärzten. Bei allen gesundheitlichen Fragen und insbesondere in Fällen, die eine Diagnose oder medizinische Behandlung erfordern könnten, sollte unbedingt ärztlicher Rat eingeholt werden.

Die Originalausgabe erschien 2022 unter dem Titel *How to go plant-based. A definitive guide for you and your family* bei Yellow Kite Books, einem Imprint von Hodder & Stoughton, Hachette UK.

Copyright für den Text: © Ella Mills, 2022

Rezept-Fotografie: © Clare Winfield, 2022

Porträt-Fotografie: Sophia Spring © Hodder & Stoughton, 2022

Food-Fotografie: Claire Winfield

© Berlin Verlag in der Piper Verlag GmbH, Berlin/München 2022

Lektorat: Julei M. Habisreutinger, München

Litho: Lorenz & Zeller, Inning am Ammersee

Covergestaltung: zero-media.net, München, nach einem Entwurf von Louise Breckon

Covermotiv: © Clare Winfield

Datenkonvertierung: psb, Berlin

Sämtliche Inhalte dieses E-Books sind urheberrechtlich geschützt. Der Käufer erwirbt lediglich eine Lizenz für den persönlichen Gebrauch auf eigenen Endgeräten. Urheberrechtsverstöße schaden den Autoren und ihren Werken. Die Weiterverbreitung, Vervielfältigung oder öffentliche Wiedergabe ist ausdrücklich untersagt und kann zivil- und/oder strafrechtliche Folgen haben. Inhalte fremder Webseiten, auf die in diesem Buch (etwa durch Links) hingewiesen wird, macht sich der Verlag nicht zu eigen. Eine Haftung dafür übernimmt der Verlag nicht.

INHALT

Einleitung

Unsere Expertinnen und Experten

Die Top Ten der Fragen und Antworten

Was sich in Zukunft ändern muss

Was bedeutet gesunde Ernährung?

Aufbau einer pflanzenbasierten Kost

Kinder pflanzenbasiert ernähren

So gelingt die Ernährungsumstellung



REZEPTE

Leichtes Frühstück

Fix gemixt

Aus einem Topf

Aus dem Ofen

Schnelles Abendessen

Lieblingsgerichte

Etwas Süßes

Über die Autorin

Danksagung

EINLEITUNG



Was bedeutet pflanzenbasiert?

Bevor wir uns intensiver mit dem Thema dieses Buches befassen, möchte ich zunächst den Begriff *pflanzenbasiert* genauer erklären. Geprägt wurde er in den 1980er-Jahren von Dr. Thomas Colin Campbell, einem US-amerikanischen Professor für Biochemie an der Cornell University, und beschreibt eine Ernährung, die reich an Ballaststoffen sowie Gemüse und Obst ist. Später ergänzte Campbell in seiner Definition noch das Wort *vollwertig*. Dabei ging es ihm darum, eine rein pflanzenbasierte Kost von veganer oder vegetarischer Ernährung zu unterscheiden. Beide Ernährungsarten sind deutlich älter als die pflanzenbasierte Ernährung und gründen sich auf moralischen, ethischen und ökologischen Erwägungen, die dann auf das Thema Ernährung und deren langfristige gesundheitliche Auswirkungen bezogen wurden. Meiner Ansicht nach sollten diese Überlegungen mit der neuen Bezeichnung keinesfalls infrage gestellt werden, es geht vielmehr darum, die bedeutsamen Auswirkungen unserer Nahrung auf die Gesundheit hervorzuheben.

Heute lassen sich die Begriffe pflanzenbasiert und vegan kaum unterscheiden und sind nur schwer voneinander abzugrenzen. Ich bin jedoch der Meinung, dass sie viel weniger austauschbar sind, als oft angenommen wird. Dies lässt sich anhand von drei einfachen Punkten erläutern:

- 1.** Veganismus reicht weit über das Thema Essen hinaus und umfasst viele andere Lebensbereiche und Entscheidungen. Pflanzenbasiert bezieht sich dagegen ausschließlich auf die Ernährung.

2. Veganismus basiert auf einer moralisch-ethischen Haltung und ist als Ernährungsform nicht per se darauf ausgerichtet, gesundheitsfördernd zu sein. Insofern können vegane und vegetarische Speisen durchaus industriell stark verarbeitete Lebensmittel beinhalten, während dies bei pflanzenbasierter Kost aus meiner Sicht nicht der Fall ist. Das Hauptanliegen pflanzenbasierter Ernährung besteht darin, die Gesundheit zu verbessern und hochverarbeitete Nahrungsmittel möglichst ganz zu vermeiden.

3. Bei der pflanzenbasierten Ernährung gilt keineswegs alles oder nichts. Wie am Wort *basiert* zu erkennen, setzt diese Kost vorwiegend auf pflanzliche Zutaten, schließt jedoch – meiner Meinung nach – andere Lebensmittel nicht komplett aus. Ich halte diese Ernährungsform für eine bewusste Entscheidung, überwiegend pflanzliche Nahrung (etwa 80 bis 90 %) zu sich zu nehmen und dabei frische und vollwertige Produkte vorzuziehen.

Das Unternehmen *deliciously ella* verwendet die Bezeichnung pflanzenbasiert, da sie am besten beschreibt, wer wir sind und worin unsere Mission besteht – nämlich köstliche und gesunde Anregungen zu geben, um mehr Menschen zu motivieren, verstärkt pflanzliche Produkte zu sich zu nehmen und so ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Meine Geschichte

Genau vor zehn Jahren habe ich von heute auf morgen meine Ernährung umgestellt und meine bis dahin typisch westlichen Essgewohnheiten (viele Fertiggerichte und zu wenig Obst und Gemüse – was leider in Großbritannien

heute der Normalfall ist) durch eine vollwertige, pflanzenbasierte Kost ersetzt. Im Jahr zuvor – ich studierte im zweiten Jahr an der Uni – ging es mir gesundheitlich gar nicht gut. Innerhalb weniger Monate verschlechterte sich mein Zustand so sehr, dass ich kaum noch das Haus verlassen konnte, obwohl ich bis dahin eine ganz normale Studentin gewesen war. Nachdem ich einige Monate überwiegend im Krankenhaus zugebracht hatte, bekam ich die Diagnose: Posturales Tachykardiesyndrom (POTS) – eine Erkrankung, die mein vegetatives Nervensystem massiv beeinträchtigte.

Meine Herzfrequenz und mein Blutdruck gerieten völlig außer Kontrolle. Sobald ich aufstand, schnellte mein Puls auf 150 bis 180 Schläge pro Minute hoch (normal sind 60 bis 100 Schläge pro Minute), und mein Blutdruck fiel so stark ab, dass ich mich kaum noch bewegen konnte. Ich litt unter chronischer Erschöpfung, Benommenheit, Reizdarm, heftigem Sodbrennen, diversen weiteren Verdauungsbeschwerden, zahllosen Infektionen, Kopfschmerzen und anderen Schmerzen, begleitet von zunehmender Depression und Angstzuständen. Diese chronische, mehr oder weniger unsichtbare Krankheit führte dazu, dass ich beinahe ein Jahr im Bett oder zu Hause verbringen und Unmengen von Medikamenten wie z. B. Steroide und Säureblocker nehmen musste, die jedoch kaum etwas bewirkten. Damals war ich gerade einmal 21 und empfand die ganze Situation als unerträglich. Es gab viele Momente, in denen ich mir keine Zukunft vorstellen konnte. Mein gesamtes Leben geriet aus den Fugen, und ich war irgendwann auf einem absoluten Tiefpunkt

angelangt. Doch genau dieser Tiefpunkt war es, der schließlich zur Veränderung führte. Mir war bewusst, dass ich so nicht weitermachen konnte. Es gab nur zwei Möglichkeiten – entweder aufgeben oder intensiver recherchieren als bisher, um eine Lösung zu finden. Ich entschied mich für die zweite Option und fing an, mich zu informieren, was mir sonst noch helfen könnte. Ich begann, mich mit dem Thema Ernährung zu beschäftigen und mich mit den neuesten Forschungsergebnissen über die Auswirkungen unseres Lebensstils und unserer Essgewohnheiten vertraut zu machen.

Bei der pflanzenbasierten Ernährung gilt keineswegs alles oder nichts – sie setzt vorwiegend auf pflanzliche Zutaten, schließt jedoch – aus meiner Sicht – andere Lebensmittel nicht komplett aus.

Das war im Frühjahr 2012. Seitdem hat sich viel getan, vor zehn Jahren jedoch waren diese Forschungen noch ein

Nischenthema. Die Frage, inwiefern Ernährung sich unmittelbar auf die Gesundheit auswirkt, kam in unserem damaligen öffentlichen Diskurs noch nicht vor. Daher erntete ich anfangs enorm viel Skepsis. Heute ist es völlig normal, weitgehend auf stark verarbeitete Produkte zu verzichten, die Inhaltsangaben von Produkten genau zu studieren (und dabei festzustellen, dass Emulgatoren, Konservierungs- und Zusatzstoffe praktisch überall enthalten sind) und mit pflanzlichen Zutaten kochen zu lernen. Doch damals war das noch nicht üblich. Ich kannte keine einzige Person, die vegan lebte; der Ausdruck *pflanzenbasiert* war nahezu unbekannt (jemand sagte damals, es würde sich anhören, als müsste man Zimmerpflanzen und Kakteen knabbern!); nirgends ließ sich gesundes und leckeres pflanzenbasiertes Essen auftreiben, und es fiel schwer, Freunde und Verwandte davon zu überzeugen.

Freilich existierte seit Langem eine Gemeinschaft veganer Vordenkerinnen und Vordenker, und im Hinduismus, Jainismus, Buddhismus und Sikhismus gab es eine religiöse und kulturelle Tradition auf diesem Gebiet. Das Konzept pflanzenbasierter Ernährung dagegen war in Großbritannien bis dahin völlig unbekannt. Die veganen Rezepte, die ich bei meinen Recherchen fand, bestanden vorwiegend darin, Fleisch oder Fisch durch eine vegane Alternative zu ersetzen, und waren weit davon entfernt, Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst in den Mittelpunkt zu stellen.

Und diese Fleischersatzprodukte waren häufig stark verarbeitet und somit überhaupt nicht das, wonach ich suchte. Denn ich wollte meine Lebensweise ja komplett umstellen und dabei Kichererbsen und Brokkoli so genießen, wie ich es in Großbritannien bisher noch nicht kannte. Aus diesem Grund startete ich meinen Blog deliciouslyella.com. Ich wollte es schaffen, mir eine gesunde, natürliche, pflanzenbasierte Ernährung zur neuen Gewohnheit zu machen. Da dies so meilenweit vom damals Üblichen entfernt war, fühlte ich mich anfangs recht allein mit meiner Mission. Doch als ich begann, Rezepte auf meinem Blog zu veröffentlichen, entstand schon bald eine kleine Community von aufgeschlossenen Gleichgesinnten, die ebenfalls nach Rezepten suchten, die ihnen guttaten. Die meisten von ihnen litten genau wie ich unter gesundheitlichen Problemen und versuchten, ihre Lebensweise so zu verändern, dass es ihnen besser ging. Dadurch empfand ich auf Anhieb eine tiefe Verbundenheit, die mich motivierte und inspirierte, weiterhin gegen den Strom zu schwimmen und nach gesunden Alternativen zu suchen.

Je mehr ich erfuhr, desto deutlicher erkannte ich, welchen entscheidenden Einfluss Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stressbewältigung darauf haben, wie wir uns fühlen – sowohl körperlich als auch mental. Ich musste also meine gesamte Lebensweise grundlegend ändern. Gleichzeitig war es mein Anliegen, diesen mühsamen Prozess anderen Menschen zu erleichtern.

Das Potenzial pflanzenbasierter Ernährung

Im Jahr 2022 ist die Situation eine ganz andere. Man findet leicht Zugang zu Gesundheitsdiskussionen anhand von zahllosen Podcasts, Kochbüchern, Websites und sonstigen Quellen. Und man ist zunehmend dafür sensibilisiert, welche Rolle Nahrung und Lebensweise für die Gesundheit spielen, obgleich dabei sicher noch viel zu entdecken ist. Wir schöpfen das Potenzial einer gesunden, pflanzenbasierten - bzw. überwiegend pflanzlichen - Ernährung noch nicht ansatzweise aus. Nur 8 % der Kinder und 27 % der Erwachsenen schaffen es, die empfohlenen 5 am Tag^[1] zu sich zu nehmen, was im Übrigen wohl eher zu 10 am Tag^[2] tendieren sollte. Stattdessen werden immer mehr stark verarbeitete Nahrungsmittel konsumiert. Aktuell sind 56 % der in Großbritannien und den USA gekauften Lebensmittel als stark verarbeitet einzustufen und haben nichts oder nur sehr wenig mit vollwertigen Inhaltsstoffen zu tun.^[3] Die Folgen unserer Lebensweise sind daran erkennbar, dass laut WHO 71 % aller weltweiten Todesfälle durch Krankheiten verursacht werden, die auf den Lebensstil zurückzuführen sind.^[4]

Eine pflanzenbasierte Ernährung als alleinige Lösung zu propagieren wäre dennoch eine grobe Vereinfachung. Doch aus unzähligen Studien geht klar hervor, dass sich eine pflanzenbasierte Kost sehr vorteilhaft auswirken kann und ein Umstieg zu frischem, nährstoffreichem Essen mit viel Obst und Gemüse auf jeden Fall der richtige Weg ist. Statistischen Auswertungen zufolge ist bei vegan lebenden Menschen ein geringeres Risiko für zu hohen Blutdruck,

Diabetes Typ 2 sowie Krebserkrankungen^[5] zu verzeichnen (verringert um erstaunliche 15 %^[6]). Außerdem leiden sie seltener an Herzerkrankungen^[7], weisen geringere Cholesterinwerte^[8] auf und neigen seltener zu Übergewicht bzw. Fettleibigkeit.^[9]

Gleichzeitig wird aus ökologischen Gründen die Bedeutung einer pflanzenbasierten oder vorwiegend pflanzlichen Ernährung diskutiert. Obwohl es in diesem Buch hauptsächlich um eure Gesundheit und gegebenenfalls um die eurer Familie geht, kann man nicht die Augen davor verschließen, dass die menschliche Gesundheit untrennbar mit dem Zustand des Planeten verbunden ist. Die Produktion von Nahrungsmitteln ist einer der Hauptgründe für die vorliegenden Umweltveränderungen, und eine Studie nach der anderen kommt zu dem eindeutigen Ergebnis, dass eine pflanzenbasierte Ernährung die Lösung für dieses Problem sein kann. Nur so lässt sich nachhaltig genügend Nahrung erzeugen, ohne weitere ökologische Schäden anzurichten.^{[10], [11]} Während Fleischesser durchschnittlich 1730 kg CO₂ verursachen, kommen Veganer nur auf 1040 kg CO₂ pro Jahr.^[12]

Auch wenn wir nicht vollständig auf pflanzenbasierte Kost umschwenken müssen, um Verbesserungen zu erzielen, hat sich doch grundlegend etwas zu ändern. In Großbritannien bedeutet dies, dass der Konsum von Schweine-, Rind- und Lammfleisch um 89 %, von Geflügel um 66 % und von Milchprodukten um 60 % verringert werden muss. Nur ein solches Maß an Veränderung würde verhindern, dass der

Temperaturanstieg unter der kritischen Marke von 2 °C bleibt.^[13]

Pauschale Antworten gibt es nicht

Zu den hier dargelegten Fakten möchte ich bemerken, dass ich nur äußert ungern anderen vorschreibe, wie sie sich zu verhalten haben. Und dieses Buch möchte gewiss keinen belehrenden Ton anschlagen. Vielmehr setze ich seit jeher darauf, dass vor dem Wie das Warum stehen muss. Meiner Erfahrung nach ist man viel motivierter für Veränderungen und eher bereit, das Wie anzugehen, je besser man das Warum versteht. Warum man mehr Gemüse essen sollte, wie wichtig unsere Darmgesundheit ist und welche große Rolle es daher spielt, was wir unserem Darm zuführen. Seien wir ehrlich: Der Wille, etwas zu verändern, ist das eine. Aber etwas ganz anderes ist es, solche Veränderungen tatsächlich umzusetzen. Der erste Teil ist ganz einfach. Der zweite Teil dagegen umso schwieriger, je mehr neu angepackt werden muss und je turbulenter der Alltag an einem zerrt. Das kenne ich nur allzu gut. Deshalb möchte ich diese Seite so unkompliziert wie möglich gestalten.

Soll eine Ernährungsumstellung machbar erscheinen und langfristig gelingen – da es nicht nur um das Essen selbst, sondern um eine Lebensweise geht, die eurem Wohlbefinden und dem eurer Familie dient –, ist eine gewisse Flexibilität erforderlich, um nicht in eine dogmatische Haltung nach dem Motto »alles oder nichts« zu verfallen.

Ich möchte euch weder überreden noch unter Druck setzen, ab sofort auf 100 % pflanzenbasierte Kost umzuschwenken. Hier geht es vielmehr darum, euch Mut zuzusprechen, mehr zu wagen - mehr Gemüse, mehr vollwertige Produkte, mehr gemeinsame Mahlzeiten mit Freunden und Verwandten und vor allem mehr Menschen anzuregen, regelmäßig pflanzenbasierte Nahrung zu sich zu nehmen. Ihr müsst dazu nicht sämtliche Ernährungsgewohnheiten ändern - weder sofort noch überhaupt.

In meinem allerersten, 2015 erschienenen Buch empfahl ich einst, die Rezepte eurem Geschmack anzupassen. Dazu stehe ich auch sieben Jahre später noch. Mittlerweile habe ich jedoch ein besseres Gespür dafür entwickelt, wie sich unsere Rezepte in euren Alltag integrieren lassen. Seit das kleine Start-up, das ich mit meinem Ehemann Matthew gegründet habe, zu einem mittelgroßen Unternehmen mit 50 Beschäftigten angewachsen ist und ich zudem Mama von zwei Kindern geworden bin, weiß ich nur allzu genau, was Stress bedeutet! Darüber hinaus ist mir inzwischen bewusst, wie wichtig es für viele Leute ist, ein Gericht zuzubereiten, das der ganzen Familie schmeckt, weil sie nicht separat für Kinder und Eltern oder drei verschiedene Geschmäcker kochen können. Ich hoffe, meine hinzugewonnenen Erfahrungen finden sich in diesem Buch wieder und ihr könnt davon profitieren.

Einige von euch experimentieren seit geraumer Zeit mit pflanzenbasierter Kost, andere ernähren sich seit Jahrzehnten komplett vegan und für manche Leserinnen

und Leser ist vielleicht alles noch vollkommen neu. Wenn ihr zu den Neulingen gehört oder nur teilweise auf pflanzenbasiertes Essen setzt (also eher Flexitarier seid), jedoch den Anteil pflanzlicher Nahrung erhöhen wollt, ist es vielleicht hilfreich, sich zunächst auf wesentliche Grundfragen zu konzentrieren, zum Beispiel: Wie kann ich mehr fleischofreie Mahlzeiten in meinen Alltag integrieren? Wo finde ich fleischofreie Gerichte, die mir schmecken? Wie mache ich meiner Familie Teile davon schmackhaft? Wie kann ich den Obst- und Gemüsekonsum so steigern, dass wir die Empfehlung von 5 bis 10 pro Tag schaffen, und wie komme ich auf die benötigten 30 g Ballaststoffe am Tag (was nur wenigen Menschen gelingt)? Das ist sinnvoller als der Versuch, alles auf einen Schlag zu ändern.

Soll eine Ernährungsumstellung machbar erscheinen und langfristig gelingen, ist eine gewisse Flexibilität erforderlich, um nicht in eine dogmatische Haltung nach dem Motto »alles oder nichts« zu verfallen.

Wo auch immer ihr euch auf diesem Weg gerade befindet, möchte ich euch versichern, dass es vollkommen normal ist, wenn ihr anfangs von größeren Veränderungen etwas überfordert seid. Vor zehn Jahren hatte ich nicht die leiseste Ahnung, wo ich überhaupt anfangen sollte; es gab keinerlei verlässliche Ratgeber, und zu Beginn hatte ich viel mehr Fragen als Antworten. Ich kann sehr gut nachvollziehen, wenn der Mangel an klaren, leicht umzusetzenden Informationen viele Menschen zögern lässt. Die widersprüchlichen Aussagen im Netz und anderen Medien sind dabei auch nicht gerade hilfreich. Als ich mich in unserer Social-Media-Community erkundigte, welche Hindernisse es gibt, die Essgewohnheiten zu ändern, sah ich mich in meiner Vermutung bestätigt. Allgemeine Unsicherheit hielt viele Menschen davon ab, Veränderungen, die sie sich für ihr Leben wünschten, auch umzusetzen. Es gab viele ungeklärte Fragen: Wie sieht eine ausgewogene Mahlzeit aus? Ist das schnell, einfach und preiswert möglich? Wie begeistere ich meine Freunde und Verwandten dafür? Wo ist viel Eiweiß enthalten? Und was ist mit Kalzium, Eisen und Zink? Was muss ich als Nahrungsergänzung zu mir nehmen? Muss ich mich bei irgendwas vorsehen? Können Kinder rein pflanzenbasierte Kost bekommen? Wie sieht es mit Teenagern aus? Was sind die Vorteile? Und welche Probleme kann es geben?

Ich hoffe, mit diesem Buch für etwas mehr Klarheit sorgen zu können, um den Umstieg auf pflanzliche Kost zu vereinfachen. Ich kenne die größten Hindernisse: Zeitmangel; Unsicherheit, was eine ausgewogene, gesunde pflanzenbasierte Mahlzeit ausmacht; Scheu vor zu hohen

Kosten; Skepsis, ob die Speisen abwechslungsreich genug sind, wenn sie nicht alle Lebensmittelgruppen enthalten, sowie mangelndes Selbstvertrauen in der Küche. Jeden einzelnen dieser Aspekte zu überwinden war das wichtigste Ziel beim Schreiben dieses Buches, das ein großes Herzensprojekt für mich ist. Ich bin enorm dankbar, dabei mit so tollen Leuten zusammengearbeitet zu haben. Entstanden ist dieses Projekt in Gemeinschaftsarbeit, denn ihr findet darin Beiträge und Hinweise von sieben hervorragenden Fachleuten aus den Bereichen Medizin, Ernährungswissenschaft, Diätberatung und Psychologie. Auf den folgenden Seiten lernt ihr sie kennen. Insofern unterscheidet sich dieser Titel ein wenig von meinen früheren Kochbüchern, denn es enthält deutlich mehr begleitende Informationen. Ich hoffe, dass es euch und eurer Familie als Ratgeber dient, der es euch ermöglicht, fundierte Entscheidungen für eure Ernährung zu treffen und den Umstieg auf pflanzenbasierte Kost viel einfacher und leckerer zu gestalten, als ihr es je erwartet hättet.

Alles Liebe

Ella x

Quellenhinweise

1 | www.bda.uk.com/resource/are-we-achieving-5-a-day.html, abgerufen am 14. Februar 2022.

2 | academic.oup.com/ije/article/46/3/1029/3039477, abgerufen am 14. Februar 2022.

3 | bmjopen.bmj.com/content/9/10/e027546;
bmjopen.bmj.com/content/6/3/e009892, abgerufen am 14. Februar 2022.

- 4 | www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases, abgerufen am 14. Februar 2022.
- 5 | doi.org/10.3390/nu6062131, abgerufen am 14. Februar 2022.
- 6 | doi.org/10.1080/10408398.2016.1138447, abgerufen am 14. Februar 2022.
- 7 | www.ahajournals.org/doi/10.1161/JAHA.119.012865, abgerufen am 16. Mai 2022.
- 8 | academic.oup.com/ajcn/article/89/5/1627S/4596952, abgerufen am 16. Mai 2022.
- 9 | www.cambridge.org/core/journals/proceedings-of-the-nutrition-society/article/longterm-health-of-vegetarians-and-vegans/263822873377096A7BAC4F887D42A4CA, abgerufen am 16. Mai 2022.
- 10 | doi.org/10.3390/su11154110, abgerufen am 16. Mai 2022.
- 11 | doi.org/10.1093/advances/nmz019doi.org/10.1126/science.aaq0216, abgerufen am 16. Mai 2022
- 12 | <https://de.statista.com/infografik/20492/co2-ausstoss-verschiedener-ernaehrungsweisen/>
- 13 | www.nature.com/articles/s41586-018-0594-0, abgerufen am 16. Mai 2022.

UNSERE EXPERTINNEN UND EXPERTEN



Dr. Shireen Kassam



Dr. Gemma Newman



Dr. Alan Desmond



Rosemary Martin



Rohini Bajekal



Paula Hallam



Shahroo Izadi

In den vergangenen zehn Jahren hatte ich das Glück, großartige Ärzte und Fachleute für Ernährungswissenschaft, Diätberatung und Psychologie sowie andere Gesundheitsprofis und Forschende zu treffen, die meinen eigenen Lernprozess sehr bereicherten. Als ich mit der Arbeit an diesem Buch begann, stellte ich eine Liste von Expertinnen und Experten zusammen, deren Wissen und Kompetenz ich hier mit einfließen lassen möchte. Diese Zusammenarbeit erfüllt mich mit großem Stolz, und ich hoffe, dass ihr von ihnen genauso viel lernen könnt wie ich.

Shireen Kassam

Dr. Shireen Kassam ist Fachärztin für Hämatologie und Privatdozentin am King's College Hospital. Die promovierte Medizinerin besitzt mehr als 20 Jahre klinische Erfahrung im öffentlichen Gesundheitswesen, hat eine Reihe wissenschaftlicher Beiträge publiziert und verfügt über Zusatzqualifikationen in den Bereichen pflanzenbasierte Ernährung sowie Lebensstilmedizin. Shireen ist auf die Behandlung von Lymphomen (Lymphdrüsenkrebs) spezialisiert. Seit etwa zehn Jahren setzt sie sich engagiert für pflanzenbasierte Ernährung zur Prävention und Therapie chronischer Erkrankungen ein. Im Jahr 2017 rief Shireen die Initiative *Plant Based Health Professionals UK* ins Leben, um in Großbritannien wissenschaftlich fundiert über pflanzenbasierte Ernährung zu informieren. Außerdem gründete sie mit *Plant Based Health Online* die erste interdisziplinäre Anlaufstelle für pflanzenbasierte Lebensstilmedizin.

plantbasedhealthprofessionals.com

[@plantbasedhealthprofessionals](https://www.instagram.com/plantbasedhealthprofessionals)

Gemma Newman

Dr. Gemma Newman ist seit 18 Jahren niedergelassene Allgemeinärztin und Inhaberin einer familienmedizinischen Praxis. Gemma verfügt über vielfältige Erfahrungen, u. a. in der Altersmedizin, Kinderheilkunde, Geburtshilfe und Psychiatrie. Sie ist Mutter von zwei Söhnen, Gründungsmitglied von *Plant Based Health Professionals*, Podcasterin, Autorin und engagierte Befürworterin eines lebensstilorientierten Gesundheitskonzepts.

gemmanewman.com

@plantpowerdoctor

Alan Desmond

Dr. Alan Desmond ist Facharzt für Gastroenterologie im öffentlichen Gesundheitswesen. Sein besonderer Schwerpunkt liegt auf einer wissenschaftlich fundierten Ernährungsberatung. Dabei informiert er über das Potenzial vollwertiger, pflanzenbasierter Kost sowie die Bedeutung eines gesunden Darms. Alan hat in Irland und Oxford studiert und ist Fellow am Royal College of Physicians in London. Er hat mehrere wichtige Forschungsarbeiten über entzündliche Darmerkrankungen publiziert und ist auf Diäten für die Behandlung von Morbus Crohn und Colitis ulcerosa spezialisiert.

alandesmond.com

@dr.alandesmond

Rosemary Martin (Rosie)

Rosie ist studierte und staatlich geprüfte Diätspezialistin und arbeitet sowohl im öffentlichen Gesundheitswesen als auch in ihrer Privatpraxis *Rosemary Nutrition & Dietetics*. Sie ist auf pflanzenbasierte Ernährung spezialisiert und begeistert Menschen dafür, weil ihr die Gesundheit von Menschen, Tieren und unserem Planeten am Herzen liegt.

rosemarynutrition.co.uk

@plantdietitianrosie

Rohini Bajekal

Rohini ist Ernährungswissenschaftlerin und zertifizierte Expertin für Lebensstilmedizin. Sie bietet wissenschaftlich fundierte Ernährungs- und Lebensstilberatung für Klientinnen und Klienten in aller Welt an und propagiert die Vorzüge pflanzenbasierter Kost für Prävention, Bewältigung und Behandlung chronischer Erkrankungen. Darüber hinaus gibt sie ehrenamtlich Kochkurse bei *Made in Hackney*, informiert über südasiatische Küche und ist PR-Verantwortliche von *Plant-Based Health Professionals*.

rohinibajekal.com

@rohinibajekal

Paula Hallam

Paula ist Spezialistin für Kinder-Diätberatung mit über 20-jähriger klinischer Erfahrung, u. a. in den Kinderkliniken Great Ormond Street und Evelina Children's Hospital. Paula unterstützt Eltern dabei, pflanzliche Kost ihren Kindern näherzubringen, und weist dabei unermüdlich darauf hin, dass gesunde Essgewohnheiten schon sehr früh etabliert werden müssen. Sie ist Betreiberin von *Tiny Tots Nutrition* und *Plant Based Kids* sowie Mama von zwei kleinen Töchtern.

tinytotsnutrition.co.uk

@tinytotsnutrition;

@plantbasedkids.uk

Shahroo Izadi

Shahroo ist preisgekrönte Expertin für Verhaltenstherapie und Psychologin. Ihre vielfältigen Erfahrungen aus der

Suchttherapie, die sie u. a. im staatlichen Gesundheitswesen und bei der Amy Winehouse Foundation sammeln konnte, führten sie zu ihrem unvoreingenommenen und empathischen Ansatz, Verhaltensänderungen zu bewirken. Besonders wichtig ist es Shahroo, Menschen zu vermitteln, wie viel leichter es fällt, das eigene Verhalten zu ändern, wenn man lernt, sich selbst zu stärken, wertzuschätzen und für sich einzutreten.

shahroozadi.co.uk
@shahroo_izadi



DIE TOP TEN DER FRAGEN UND ANTWORTEN

Dieses Buch ist mit Unterstützung unserer Community von *deliciously ella* entstanden. Dabei werden vor allem Themen besprochen, die unsere Leserinnen und Leser als besonders problematisch empfinden, und auch die Fragen beantwortet, die sie am häufigsten stellen. Bevor wir noch weiter ins Detail gehen, möchte ich auf die Top Ten der Fragen zum Thema pflanzenbasierte Ernährung eingehen:

1. Was unterscheidet vegan von pflanzenbasiert, vegetarisch und flexitarisch?

Der Ausdruck *vegan* wurde 1944 von Donald Watson geprägt, einem englischen Tierschützer und Gründer der *Vegan Society*. Er bezeichnete damit Menschen, die aus ethischen Gründen keine tierischen Produkte zu sich nehmen. Der Veganismus bezieht sich nicht nur auf das, was auf den Teller kommt, sondern umfasst den gesamten Lebensstil.

Die Bezeichnung *pflanzenbasiert* wurde in den 1980er-Jahren von Dr. Thomas Colin Campbell eingeführt, einem US-amerikanischen Professor für Biochemie an der Cornell

University. Er beschrieb damit eine ballaststoffreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse, wobei es ihm primär um die menschliche Gesundheit und weniger um ethische Aspekte ging. Die vegetarische Ernährung hat erheblich ältere Wurzeln und wurde erstmals um 500 v. Chr. durch den griechischen Philosophen und Mathematiker Pythagoras von Samos erwähnt. Die erste vegetarische Gesellschaft in England wurde 1847 gegründet – fast 100 Jahre bevor das Wort vegan überhaupt entstand. Während pflanzenbasiert sich auf eine Ernährung bezieht, die überwiegend (oder vollständig) aus pflanzlichen Zutaten besteht, beinhaltet vegetarische Kost zusätzlich Milchprodukte und Eier.

Flexitarische Ernährung ist der jüngste Begriff in diesem Kontext. Der Ausdruck stammt von der US-amerikanischen Ernährungswissenschaftlerin Dawn Jackson Blatner aus dem Jahr 2008. Das Wort selbst ist eine Kombination aus flexibel und vegetarisch und bezeichnet somit Personen, die sich hauptsächlich vegetarisch ernähren, jedoch gelegentlich Fleisch oder Fisch essen.

Vereinfacht kann man sich das Konstrukt als Leiter vorstellen, an deren veganem Ende in sämtlichen Lebensbereichen auf tierische Produkte verzichtet wird, bis hin zu einem flexibleren Ansatz mit vielen pflanzlichen Lebensmitteln sowie zusätzlich auch tierischen Erzeugnissen am flexitarischen Ende.

2. Was gehört zu einer ausgewogenen pflanzenbasierten Ernährung?

Eine pflanzenbasierte Ernährung besteht aus frischen, vollwertigen, pflanzlichen Zutaten: Obst, Gemüse, Nüssen, Vollkorn und Hülsenfrüchten (Bohnen, Erbsen, Linsen, Erdnüsse, Sojabohnen). Vielleicht mag diese Liste etwas eintönig klingen, aber das ist sie keineswegs, wichtig dabei ist eine ausgewogene Zusammenstellung. Jede Mahlzeit sollte einen Mix aus komplexen Kohlenhydraten, Eiweißen und gesunden Fetten enthalten. Diese drei Komponenten halten gemeinsam den Blutzucker stabil und verhindern, dass er abrupt ansteigt und wieder abfällt, was für Lethargie und Heißhunger auf Süßes sorgt. Um den Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen zu decken, sollten die Mahlzeiten möglichst viele Farben des Regenbogens enthalten und im Laufe der Woche variieren. Das Kapitel »*Aufbau einer pflanzenbasierten Kost« wird euch dabei helfen, sicherer darin zu werden, euch eine ausgewogene Mahlzeit zusammenzustellen.

3. Sind Nahrungsergänzungen nötig?

Dies wird detailliert im *oben genannten Kapitel beschrieben. Darin erläutert Rosie, auf welche Vitamine und Mineralstoffe ihr achten müsst, worin sie enthalten sind und ob es welche gibt, die ihr ergänzend einnehmen solltet. Kurz, ihr braucht einfach Vielfalt und Abwechslung: Wenn ihr eine breite Palette an Zutaten zu euch nehmt, sorgt ihr besser für euch als mit den immer gleichen Gewohnheitsrezepten. Zusammengefasst bedeutet das: Vitamin C, die B-Vitamine (außer B12), Vitamin E, Folsäure, Kalium und Magnesium sind in pflanzenbasierter Kost reichlich enthalten. Besonders achten solltet ihr auf