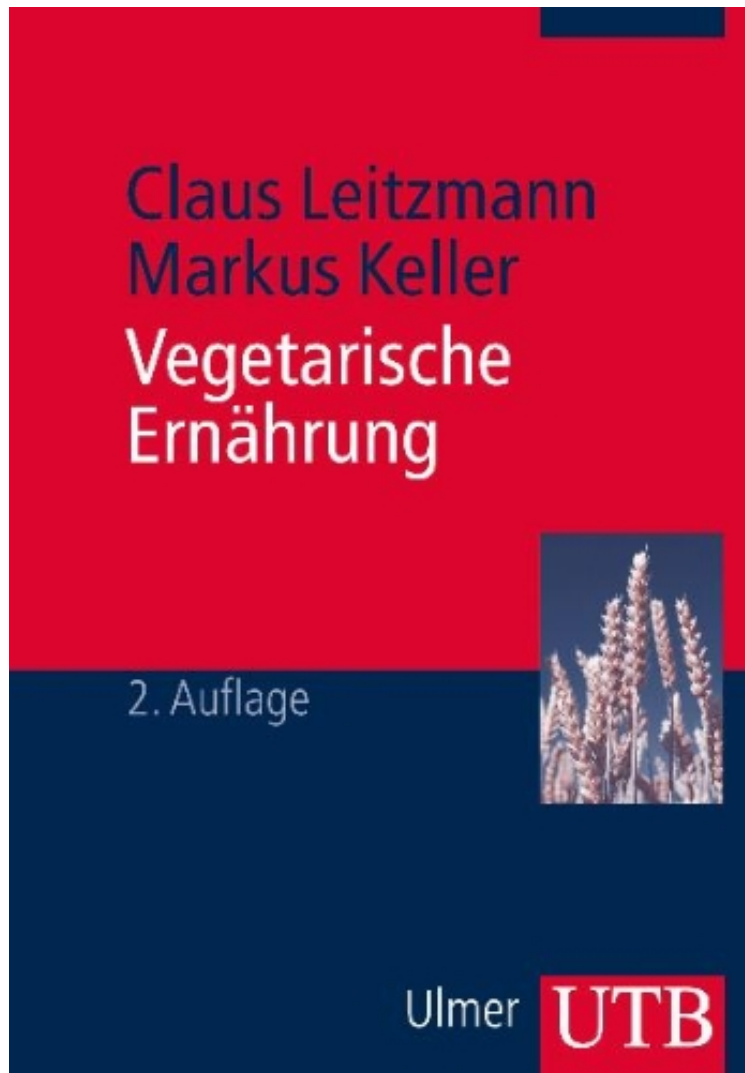


Vegetarische Ernährung

Von Claus Leitzmann, Markus Keller

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #403062 in BcherVerffentlicht am: 2010-01-20Abmessungen: 8.35 x .98b x 5.911, Einband: Taschenbuch366 Seiten | File size: 58.Mb

Von Claus Leitzmann, Markus Keller : Vegetarische Ernährung before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegetarische Ernährung:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen29 von 31 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Umfassend und informativVon Volker NietfeldNun in der 2. Auflage erschienen und solide bearbeitet und ergnzt prsentiert sich das Werk "Vegetarische Ernährung" als wahre Fundgrube fr alle Menschen, die sich mit Ernhrung professionell und auch selbstverantwortlich auseinandersetzen. Auf sprachlich berzeugendem und klarem Niveau bieten die Autoren zahlreiche Informationen und Belege zur fleischfreien Ernhrung. Sehr bersichtlich und schlssig weckt schon die Systemtik des Inhaltverzeichnis Leselust und leitet die Leser sicher durch eine immer komplexer

werdende Forschungslandschaft. Nach einer kurzweiligen Begriffsklärung, werden historische Aspekte dargestellt: Die Entwicklung der Ernährung des Menschen sowie die Entwicklung des Vegetarismus. Alternativen zur vegetarischen Ernährungsform werden dargestellt und die Grundlagen für eine ernährungsphysiologische Bewertung einer Kostform werden interessant und sachlich dargestellt. Die "Vegetarische Ernährung" selbst wird im Hinblick auf die Prävention chronischer Erkrankungen untersucht und diskutiert, außerdem werden Forschungsergebnisse zur Energie- und Nährstoffversorgung von Vegetariern anschaulich dargestellt. Besonders hervorzuheben ist das Kapitel über potentiell kritische Nährstoffe bei vegetarischer Ernährung, denn hier werden den Lesern wesentliche Informationen an die Hand gegeben, die eine angemessene Bewertung vegetarischer Ernährung ermöglichen. Das Kapitel "Globale Aspekte des Vegetarismus" stellt die "Vegetarische Ernährung" in einen größeren Zusammenhang und beleuchtet Ernährungsgewohnheiten in den Kontexten Umwelt- und Klimawirkung. Zusammenfassend lädt das Buch dazu ein, sich umfassend zu informieren und bietet Diskussions- und Forschungsgrundlagen für Fachkräfte aus den Bereichen Ernährung und Gesundheit und - das ist besonders hervorzuheben - eben auch für Laien, denn das Werk liest sich dank des Sprachstils hervorragend. 29 von 31 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Für ernsthaft Interessierte ein super Buch. Von Daoh Vorneweg: Das Buch ist nicht leicht zu lesen und physiologisches bzw. kotrophologisches Backgroundwissen ist absolut hilfreich. Wer also ein nur ein nettes Kochrezeptebuch sucht, ist hier falsch. Aber dafür ist es eine ernsthafte wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Thema Vegetarismus und lässt keine Fragen hinsichtlich Vor- und Nachteilen offen. Alle Aussagen sind durch Studien und Quellenangaben belegt, was die Seriosität unterstreicht, mit der der Autor gearbeitet hat. Sehr empfehlenswert! 13 von 14 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Alles Wichtige zur vegetarischen Ernährung. Von Hoverla Die sehr gelungene 2. Auflage des Fachbuchs (die 1. erschien vor fast 15 Jahren) befasst sich mit allen Aspekten der vegetarischen und veganen Ernährung. Die beiden Ernährungswissenschaftler Leitzmann und Keller haben den aktuellen Stand der Wissenschaft sachlich aufgearbeitet. Dabei beschreiben sie sowohl die gesundheitlichen Vorteile einer fleischlosen Ernährungsweise als auch die möglichen Probleme bei einer schlecht zusammengestellten vegetarischen bzw. veganen Kost. Auch auf die besonderen Erfordernisse bei vegetarisch ernährten Kindern, Schwangeren, Stillenden und älteren Personen wird ausführlich eingegangen. Die praktische Umsetzung der vegetarischen Ernährung wird in einer vegetarischen Lebensmittelpyramide veranschaulicht. Das Buch ist sehr lesefreundlich gestaltet (viele Tabellen und Abbildungen). Gut finde ich, dass auch Bereiche angesprochen werden, die über den Ernährungsbereich hinaus gehen, z.B. die Geschichte des Vegetarismus und Zusammenhänge zwischen unserem Ernährungsverhalten und der Klimaerwärmung. Das Buch richtet sich vor allem an Fachleute, ist aber auch für Laien verständlich geschrieben. Fazit: Absolut empfehlenswert für alle, die sich für vegetarische Ernährung interessieren.

Produktbeschreibung Taschenbuchausgabe von 1996, 1. Auflage, ungelesen, Adressaufkleber im Vorsatz, Buchschnitt etwas nachgedunkelt, ansonsten wie neu. K82

Kurzbeschreibung Der Vegetarismus ist nicht nur eine Ernährungsweise, sondern ein Lebensstil. Langjährige Erfahrungen und viele wissenschaftliche Daten belegen, dass sich eine vegetarische Ernährung günstig auf Gesundheit, Umwelt und Gesellschaft auswirkt. In dieser völlig neu bearbeiteten Auflage liegen die Schwerpunkte auf der Krankheitsprävention und der Versorgungslage der Vegetarier mit Nährstoffen. Zusätzlich werden die historische Entwicklung des Vegetarismus, die vegetarische Ernährung von Schwangeren, Stillenden und Kindern, globale Aspekte (z.B. Klimaschutz) sowie die praktische Umsetzung einer vegetarischen Ernährungsweise angesprochen. Das Buch richtet sich an Studenten und Lehrende der Ernährungswissenschaften, Medizin sowie verwandter Fachgebiete. Angesprochen sind auch Mittlerpersonen in der Beratung sowie alle, die sich für den Vegetarismus interessieren. Der Autor und weitere Mitwirkende Prof. Dr. Claus Leitzmann ist Ernährungswissenschaftler und leitete zuletzt das Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Gießen. Seine Forschungsgebiete sind die internationale Ernährung, Vegetarismus, Vollwert-Ernährung und Ernährungskologie. Für seine Arbeiten erhielt Leitzmann den Zabelpreis für Krebsprävention und den Preis der Broermann Stiftung für präventive Ernährung. Dr. Markus Keller, Ernährungswissenschaftler, arbeitet als freiberuflicher wissenschaftlicher Autor, Lehrbeauftragter und Dozent. Schwerpunkte seiner wissenschaftlichen Arbeit sind die Themen alternative Ernährungsformen, Vegetarismus und nachhaltige Ernährung. Er gründete und leitet das Institut für alternative und nachhaltige Ernährung.