

## **Gesunde vegane Ernährung: Tipps von Experten für jede Lebensphase**

Erfahren Sie in "Der Vegan-Doc für alle Fälle", wie eine gesunde vegane Ernährung aussieht, welche Nährstoffe wichtig sind und was in verschiedenen Lebensphasen zu beachten ist. Ein unverzichtbarer Ratgeber für Interessierte und erfahrene Veganer:innen.

In der Welt der Ernährung gewinnt die vegane Kost zunehmend an Bedeutung. Doch wie sieht eine gesunde vegane Ernährung konkret aus und welche Pflanzenlebensmittel sind dabei unverzichtbar? Diese und viele weitere Fragen werden umfassend in dem Buch „Der Vegan-Doc für alle Fälle“ behandelt, verfasst von der Autorenschaft Dr. Markus Kolm, einem erfahrenen Allgemeinmediziner und Notarzt, sowie Dr. Ronny Tekal. Die beiden Experten geben in ihrem Werk Einblicke in die Grundlagen einer pflanzlichen Ernährung und beleuchten verschiedene Motivationen, die Menschen davon überzeugen, ihre Ernährung umzustellen.

Eine der zentralen Aussagen des Buches bezieht sich auf die gesundheitlichen Vorteile einer veganen Ernährung. Die Autoren erläutern, wie pflanzliche Kost als „Schutzschild“ gegen weitverbreitete Gesundheitsprobleme wie Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes wirken kann. Dabei wird auch auf spezifische Laborwerte eingegangen, die für vegane Ernährungsweisen beachtet werden sollten. Die eingängigen Tabellen und übersichtlichen Infoboxen erleichtern den Lesenden das Verständnis und helfen, die wesentlichen Informationen schnell zu erfassen.

# Vegane Ernährung in verschiedenen Lebensphasen

Ein weiterer wichtiger Aspekt, den das Buch behandelt, ist die vegane Ernährung in allen Lebensphasen. Die Autoren betonen, dass es grundsätzlich möglich ist, sich auch während Schwangerschaft und Stillzeit gesund und verzehrend vegan zu ernähren, solange man auf bestimmte Nährstoffe achtet. Während das Buch spezifische Hinweise zur Ernährung für Babys und Kleinkinder enthält, wird die vegane Ernährung im Alter weniger ausführlich behandelt. Jedoch werden spezielle Anforderungen von Sportler:innen berücksichtigt, was für viele Leser:innen von großem Interesse ist.

Darüber hinaus widmet sich das Buch dem Thema der veganen Ernährung in der Alltagspraxis. Hierbei setzen die Autoren einen klaren Fokus auf die Lebensmittelbeschaffung und Vorbereitung. Besonders wichtig ist es, die Labels auf fertigen Produkten sorgfältig zu lesen, um die Qualität der Zutaten zu wahren. Bei der Essenzubereitung werden geeignete Methoden vorgestellt, um eine optimale Nährstoffaufnahme zu gewährleisten. Auch das Essen in Restaurants findet Erwähnung, wobei die Autoren anregen, kritisch hinsichtlich der angebotenen veganen Optionen zu sein.

„Der Vegan-Doc für alle Fälle“ bietet nicht nur wertvolle Informationen für Neulinge, die sich mit der veganen Lebensweise vertraut machen möchten, sondern ist ebenso für erfahrene Veganer:innen von Nutzen. Die klare und verständliche Sprache macht das Buch zu einem empfehlenswerten Leitfaden, um sich gesund und sicher pflanzlich zu ernähren. Schließlich vereint es aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse mit praktischen Tipps und ist damit eine wertvolle Ressource für alle, die sich intensiver mit der veganen Ernährung auseinandersetzen möchten.

*Dr. Markus Kolm, Dr. Ronny Tekal: Der Vegan-Doc für alle Fälle. Gesund und sicher pflanzlich ernähren: der Kompass für alle*

*Veganer:innen. Kneipp Verlag in der Verlagsgruppe Styria GmbH  
& Co KG Wien, 2024.*

Details

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](https://www.die-nachrichten.at)**