

Max Zühlke

FITNESS-FOOD VEGAN

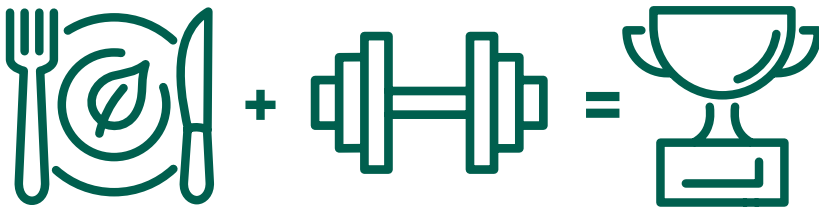


Men'sHealth

Max Zühlke

FITNESS-FOOD

VEGAN



südwest

INHALT

Vorwort	6
Ein grober Überblick	8
Warum vegan?	11
Tierwohl	12
Klimawandel	15
Welthunger	17
Stoffwechselwissen für Sportler*innen	19
Energiebedarf	20
Kalorien und Makros zählen – ja oder nein?	22
Energiebereitstellung: Ohne ATP geht nichts	24
Das Low-Carb-Problem	26
Makronährstoffe	29
Kohlenhydrate	30
Proteine	38
Fette	42
Wasser richtig trinken	47
Trinken vor dem Sport	48
Trinken während des Sports	48
Trinken nach dem Sport	49

Gesundheitliche Vorteile einer veganen Ernährung **51**

Gut versorgt **52**

Gut gemieden **54**

Die Hürden veganer Ernährung **61**

Kalzium **62**

Vitamin D **63**

Jod **64**

Eisen **66**

Selen **69**

Zink **70**

Riboflavin **73**

Vitamin B12 **73**

Omega-3-Fettsäuren **75**

Nahrungsergänzungsmittel – ja oder nein? **78**

Gewichtsmanagement **83**

Abnehmen **84**

Zunehmen **85**

Die Rezepte **89**

Register **190**

Impressum **192**

VORWORT

Dieses Buch ist für alle da. Ganz egal, ob du in deinem Leben noch nie tierische Produkte konsumiert hast, du schon lange vegetarisch isst oder dich erst seit Kurzem fragst, ob Massephase immer trocken Huhn und Reis bedeuten muss. Es gibt eine ganze Reihe einleuchtender Argumente für eine vegane Ernährung, wie Tierwohl, Umweltschutz oder soziale Gerechtigkeit. Vielleicht interessieren dich all diese Aspekte, vielleicht auch nicht. Und das ist okay! Dieses Buch soll nicht belehren. Es hebt nicht den moralischen Zeigefinger und es hält dich auch nicht für einen schlechteren Menschen, wenn dich die eigene Gesundheit eher zu einer Ernährungsumstellung inspiriert als der Klimawandel. Die allermeisten Mischköstler*innen haben keine Freude daran, Tiere leiden zu sehen. Sie wollen nicht, dass andere Menschen hungern, und beten auch nicht allabendlich für ein rascheres Fortschreiten der globalen Erwärmung, um die Flugkosten für den nächsten Sommerurlaub zu sparen. Den meisten Menschen ist der Widerspruch zwischen den eigenen Werten und ihrem tagtäglichen Handeln sehr wohl bewusst. Gerade deshalb empfinden wir eine Konfrontation damit als so unangenehm. Man kann sich schließlich nicht zurücklehnen, arglos die Hände heben und sagen: »Das habe ich nicht gewusst!« Also machen wir dicht.

Wir reagieren mit Abwehr und versuchen, uns zu rechtfertigen. Die Kritik trifft uns persönlich, sie zwingt uns hinzusehen, wenn wir eigentlich wegsehen wollen, nicht aus Bösartigkeit, sondern weil es bequem ist, sicher und vertraut. Daher bringt es meiner Meinung nach wenig, andere Menschen in ihrem Ess- oder Konsumverhalten zu kritisieren. Die inspirierendsten Veganer*innen, die ich getroffen habe, waren empathisch und lebensfroh und haben mit ihren bunt gefüllten Brotdosen und kreativen Rezepten Lust auf mehr gemacht. Ich hoffe, dass du dir auf deiner Suche nach einer für dich geeigneten Ernährungsform mit ebenso viel Empathie und Geduld begeg-

nen kannst. Dieses Buch wird einige Argumente für eine vegane Lebensweise kurz anreißen, aber nicht in all ihren Details beleuchten. Nimm dir das, was du brauchst, überspring den Rest oder besorge dir mehr Lesestoff, wenn es dir ein Thema besonders angetan hat.

Der Fokus dieses Buchs bist du. Welche Auswirkungen hat eine vegane Ernährung auf deine Gesundheit? Welche Hürden und Fallstricke erwarten dich? Wie versorgst du dich mit allen wichtigen Nährstoffen, die du als Sportler*in benötigst, und wie kannst du leckere Mahlzeiten zubereiten, ohne stundenlang in der Küche zu stehen? Dabei entscheidest du allein, ob du vollständig vegan leben oder nur öfter vegan kochen willst. Gemeinsam können wir einen Unterschied machen – Mahlzeit für Mahlzeit.

max zuhlke



EIN GROBER ÜBERBLICK

Wer sich mit alternativen Ernährungsformen beschäftigt, wird mit vielen neuen Informationen bombardiert. Wenn du dich schon immer gefragt hast, was Ovovegetarier*innen essen oder ob eine pflanzenbasierte Ernährung vegan ist, findest du hier die Antworten.

Vegan

Menschen, die sich vegan ernähren, verzichten auf alle Lebensmittel tierischen Ursprungs. Dazu gehören neben Fleisch und Fisch auch Milch und Milchprodukte wie Käse, Butter und Joghurt sowie Eier und Honig. Damit ist der Veganismus die strikteste Form des Vegetarismus.

Vegetarisch

Vegetarier*innen verzichten auf den Verzehr von Tieren, das heißt, sie essen weder Fleisch noch Fisch. Der Vegetarismus kennt unterschiedliche Ausprägungen, so konsumieren Ovovegetarier*innen zwar Eier, aber keine Milchprodukte, während Laktovegetarier*innen Milchprodukte, aber keine Eier konsumieren. Ovo-Lakto-Vegetarier*innen essen sowohl Eier als auch Milchprodukte.

Pescetarisch

Pescetarier*innen lehnen den Verzehr von Fleisch ab, essen jedoch Fisch und gegebenenfalls Krebs- und Weichtiere, zum Beispiel Garnelen, Muscheln und Tintenfisch. Während einige Lexika Pescetarier*innen zu den Vegetarier*innen zählen (Ovo-Lacto-Pesce-Vegetarier*innen), lehnen die meisten Vegetarier*innen-Verbände diese Definition ab und sehen im Pescetarismus eine eigenständige Ernährungsform.

Pflanzenbasiert und flexitarisch

Menschen, die sich für eine pflanzenbasierte oder flexitarische Ernährung entscheiden, konsumieren vorrangig pflanzliche und, im Fall der pflanzenbasierten Ernährung, oft auch möglichst unverarbeitete Produkte, schließen den gelegentlichen Verzehr von tierischen Produkten (Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Honig) aber nicht aus.

Die Grenzen zwischen den Ernährungs- und Lebensweisen sind miteinander fließend beziehungsweise werden von einzelnen Personen unterschiedlich definiert. Gängige Diskussionsthemen sind zum Beispiel der Verzehr von Lab oder Gelatine, Tierversuche, Haus- oder Lasttierhaltung sowie das Tragen von Kleidungsstücken aus Leder oder Wolle.

