

## Presstext

# Vegan-Klischee ade!

## Wissenschaftliche Antworten auf kritische Fragen zu pflanzlicher Ernährung

»Vegan-Klischee ade!« räumt evidenzbasiert mit den häufigsten Vorurteilen gegenüber der veganen Ernährung auf. Wissenschaftlich fundiert, aber allgemein verständlich, beantwortet das Buch wichtige Fragen zur Versorgung mit essentiellen Nährstoffen und entkräftet weit verbreitete Mythen über die pflanzliche Ernährung: Woher erhält man ganz ohne Milchprodukte genügend Kalzium, ohne Fisch ausreichend Omega-3-Fettsäuren und wie steht es um das Dauerthema Vitamin B12? Welche pflanzlichen Lebensmittel sind besonders reich an Mineralstoffen wie Eisen, Zink, Jod und Selen und woher bekommen Veganer gänzlich ohne tierische Produkte genügend Protein?

Die Quellen der vielfältigen Vegan-Klischees werden hierbei ausführlich untersucht und unvoreingenommen auf ihren Wahrheitsgehalt überprüft. Enthält Soja wirklich Östrogene, die schädlich für Männer sein können und Brustkrebs bei Frauen begünstigen? Wirkt Fruchtzucker im Obst gesundheitlich abträglich und sind Nüsse tatsächlich Dickmacher? Schadet Gluten im Getreide

und was hat es mit den angeblich toxischen Antinährstoffen in Hülsenfrüchten auf sich? All diese und viele weitere Vorurteile werden basierend auf der aktuellen Studienlage objektiv und undogmatisch erläutert.

»Niko Rittenau ist ein bemerkenswerter Fürsprecher der pflanzlichen Ernährung. Er hat ein außerordentliches Verständnis der Ernährungswissenschaft und seine Arbeitsweise ist professionell, gründlich und unvoreingenommen. Ich halte Nikos Buch für eine unschätzbare Quelle an Wissen für alle, die sich für eine gesunde, nachhaltige und ethische Ernährung interessieren.«

Brenda Davis, Diätologin und Co-Autorin von u.a. »Becoming Vegan: Comprehensive Edition«



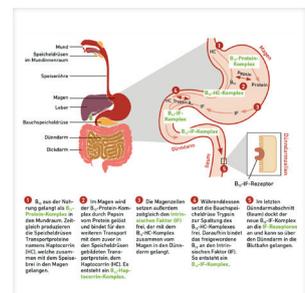
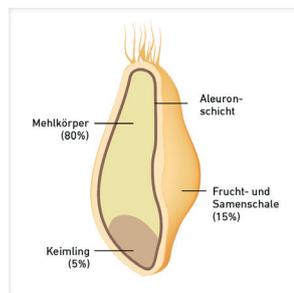
### Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-189-9

26,50 EUR (D), 27,30 EUR (A)

512 Seiten, Format 17 x 24 cm, gebunden

Text: Niko Rittenau



Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Presstext zum Download im Pressebereich unter [www.bjvv.de](http://www.bjvv.de). Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Pressekontakt: Valerie Mayer, [vm@bjvv.de](mailto:vm@bjvv.de), 02103 90788-15

**BECKER  
JOEST  
VOLK  
VERLAG**