

LEBEN VEGANER/INNEN GESÜNDER? - AKTUELLER STAND DER WISSENSCHAFT

Zahlreiche Studien zeigen, dass Veganerinnen und Veganer ein teilweise deutlich verringertes Risiko für chronische, ernährungsassoziierte Erkrankungen aufweisen. Doch sind diese Vorteile auf die Ernährung oder den insgesamt gesünderen Lebensstil zurück zu führen? Kann mit veganer Ernährung eine ausreichende Nährstoffversorgung erreicht werden? Welche kritischen Nährstoffe gibt es und welche Forschungslücken bestehen? Diese und weitere Fragen sollen in seinem Vortrag diskutiert und beantwortet werden.



Dr. Markus Keller studierte an der Justus-Liebig-Universität Gießen Oecotrophologie und ist Leiter des Instituts für alternative und nachhaltige Ernährung (www.ifane.org).

Schwerpunkte seiner wissenschaftlichen Arbeit sind die Themen Vegetarismus/ Veganismus, alternative Ernährungsformen sowie nachhaltige Ernährung. Er ist Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats des Vegetarierbundes Deutschland (VEBU) und leitet die Abteilung Wissenschaft und Forschung im Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung (UGB). Dr. Markus Keller ist Autor u.a. des Standardwerkes "Vegetarische Ernährung".