



# VEGAN ESSEN

& gesund ernähren!

**Optimal  
versorgt**

mit pflanzlichen  
Lebensmitteln!





# Vegan essen & gesund ernähren

Gut fürs Klima, gut für die Tiere und die Gesundheit – kein Wunder, dass immer mehr Menschen vegan leben. Laut einer Umfrage aus dem Jahr 2023 sind es bereits 5 % der österreichischen Bevölkerung!<sup>1</sup>

Gesund ist eine vegane Ernährung vor allem dann, wenn auf eine ausgewogene, gut geplante Lebensmittelauswahl und eine bedarfsdeckende Zufuhr der potenziell kritischen Nährstoffe geachtet wird. Was das genau bedeutet, zeigen wir dir auf den nächsten Seiten.

## Welche Vorteile hat eine vegane Ernährung für die Gesundheit?

Eine ausgewogene pflanzliche Ernährung hat zahlreiche positive Effekte: Das Risiko für viele Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und Bluthochdruck ist im Vergleich mit der üblichen Mischkost geringer.<sup>2</sup> Veganer:innen leiden seltener an Übergewicht und Adipositas als

Allesesser:innen und haben meist günstigere Blutfett- sowie Blutzuckerwerte.<sup>3</sup> Zudem gibt es Hinweise auf ein verringertes Risiko für einige Krebserkrankungen sowie eine niedrigere Gesamtmortalität.<sup>3,4</sup> Dabei handelt es sich um alle Todesfälle in einer bestimmten Personengruppe bezogen auf einen bestimmten Zeitraum. Wer sich ausgewogen vegan ernährt, hat also eine höhere Lebenserwartung!

## Hohe Nährstoffdichte

Pflanzliche Lebensmittel enthalten viele gesundheitsfördernde Vitamine, Ballaststoffe, Antioxidantien und andere sekundäre Pflanzenstoffe. Außerdem zeichnen sie sich im Vergleich mit tierischen Lebensmitteln durch eine bessere Fettsäurezusammensetzung aus: Viele ungesättigte Fettsäuren, dafür jedoch wenige gesättigte Fettsäuren wirken sich positiv auf den Cholesterinspiegel des Menschen aus. Hinzu kommt, dass Lebensmittel wie Gemüse,

Hülsenfrüchte und Getreide wenig Salz, aber viel Kalium und Magnesium liefern, was wiederum gut für den Blutdruck ist. All diese Faktoren tragen dazu bei, dass eine vegane Ernährung eine hohe Nährstoffdichte aufweist – also auf den Energiegehalt bezogen besonders viele Nährstoffe liefert.

## Optimal versorgt

Auch wenn immer mehr Studien die positiven gesundheitlichen und ökologischen Auswirkungen einer veganen Ernährung bestätigen, muss sie nicht zwangsläufig gesund sein: Die Auswahl an veganen Fertigprodukten, pflanzlicher Wurst, Chips und Süßigkeiten ist mittlerweile enorm groß. Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung musst du nicht komplett darauf verzichten, aber die Basis der Ernährung sollte immer aus frischen und vollwertigen Zutaten wie Gemüse, Obst, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten bestehen – das gilt für die vegane Kost genauso wie für Mischkost.



# Der vegane Ernährungsteller

Wie eine vegane Mahlzeit idealerweise zusammengesetzt sein sollte, veranschaulicht der vegane Ernährungsteller. Die Hälfte deines Tellers sollte demnach aus Gemüse und/oder Obst bestehen, knapp ein Viertel aus Hülsenfrüchten und Produkten daraus

und ein weiteres knappes Viertel aus Vollkorngetreide, Kartoffeln und Produkten wie Brot und Nudeln. Den verbleibenden Rest nehmen Nüsse, Samen und Kerne ein. Ergänzt wird der Teller mit hochwertigen Pflanzenölen, ausreichend Wasser und anderen kalorienarmen Getränken sowie Vitamin B<sub>12</sub> und ggf. einigen weiteren ausgewählten Nährstoffen.



# Die Komponenten einer ausgewogenen pflanzlichen Ernährung

Lebensmittel	Dazu gehören
Gemüse und Obst	Alle Sorten Gemüse und Obst – von Äpfeln bis Zucchini
Hülsenfrüchte	Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Erbsen, Lupinen, Sojaprodukte wie Tofu, Tempeh, Sojaschnetzel und -joghurt, Erbsenproteinschnetzel, wenig verarbeitete pflanzliche Fleischprodukte auf Basis von Soja, Erbsen oder Lupinen
(Vollkorn-)Getreide und Kartoffeln	Brot, Nudeln, Reis, Haferflocken, Kartoffeln, Hirse, Gerste, Couscous, Bulgur, Dinkelreis, Polenta etc., Pseudogetreide wie Buchweizen, Quinoa und Amaranth
Nüsse, Kerne und Samen	Walnüsse, Leinsamen, Haselnüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesamsamen und viele mehr
Pflanzliche Öle	Rapsöl, Leinöl, Walnussöl, Kürbiskernöl, Olivenöl und viele mehr



## Das liefern sie

Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe

Protein, Mineralstoffe, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine

Energie in Form von komplexen Kohlenhydraten, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Protein

Protein, hochwertige ungesättigte Fettsäuren, Mineralstoffe, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe, Energie

Energie, hochwertige ungesättigte Fettsäuren, fettlösliche Vitamine

## Tipps

Möglichst bunt und vielfältig, am besten regional, saisonal und aus biologischem Anbau

Mindestens einmal täglich, besser zu jeder Mahlzeit

Vollkorn bevorzugen

Vielfalt nutzen

Rapsöl eignet sich besonders gut als Standardöl zum Kochen (aber nicht zum Frittieren), Lein- und Walnussöl sind gut für Salate





## Auf diese Nährstoffe solltest du achten

Trotz der hohen Nährstoffdichte von pflanzlichen Lebensmitteln gibt es einige Vitamine, Mineralstoffe, Fett- und Aminosäuren, die entweder nur in geringen Mengen enthalten sind oder vom menschlichen Körper nicht so gut wie aus tierischen Lebensmitteln aufgenommen werden können. Sie werden daher als potenziell kritische

Nährstoffe bei einer veganen Ernährung bezeichnet. Du solltest sicherstellen, dass du damit gut versorgt bist. Das gilt ganz besonders für Vitamin B<sub>12</sub> und Jod, denn diese nehmen laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) eine besondere Stellung unter den potenziell kritischen Nährstoffen ein.<sup>3</sup>

## Vitamin B<sub>12</sub>

**Quellen:** Nahrungsergänzungsmittel, angereicherte Lebensmittel (z. B. Sojamilch), Vitamin-B<sub>12</sub>-Zahncreme

**Funktion:** Blutbildung, Zellteilung, Nervensystem

**Gut zu wissen:** Die Empfehlung für Erwachsene beträgt 4 µg pro Tag, im Falle einer Supplementierung ist jedoch häufig eine höhere Dosierung sinnvoll.

**Tipp:** Lass deine Vitamin-B<sub>12</sub>-Werte regelmäßig ärztlich überprüfen.

**Weitere Infos:** [vegan.at/vitaminb12](http://vegan.at/vitaminb12)

## Jod

**Quellen:** Jodiertes Speisesalz, Algen, angereicherte Pflanzenmilch, verarbeitete Lebensmittel mit jodiertem Speisesalz (z. B. Brot)

**Funktion:** Schilddrüse, Stoffwechsel, Körperwachstum und -entwicklung

**Gut zu wissen:** Der Jodgehalt von Algen schwankt stark und ist von der Sorte abhängig.

**Tipps:** 1 TL Salz enthält ca. 100 µg Jod und deckt damit die Hälfte des Tagesbedarfs. Bevorzuge Algen mit moderatem Jodgehalt, z. B. Nori.

**Weitere Infos:** [vegan.at/jod](http://vegan.at/jod)

## Protein

(unentbehrliche Aminosäuren)

**Quellen:** Hülsenfrüchte, Tofu und weitere Produkte aus Soja sowie anderen Hülsenfrüchten, Seitan, Getreide, Nüsse und Samen

**Funktion:** Aufbau von körpereigenem Eiweiß wie Muskel-, Nerven- und Bindegewebe, Hormonen, Enzymen und

Antikörpern

**Gut zu wissen:** Die Kombination von Eiweiß aus Hülsenfrüchten und Getreide erhöht die Proteinqualität, denn die jeweils enthaltenen unentbehrlichen Aminosäuren ergänzen sich optimal.

**Tipps:** Iss täglich Hülsenfrüchte oder Produkte daraus, am besten zu jeder Hauptmahlzeit. Kombiniere Hülsenfrüchte mit Getreide oder Pseudogetreide, z. B. Spaghetti mit Linsensbolognese, Kichererbsencurry mit Reis, Bowl mit Quinoa und Tofu, Hummus mit Brot.

**Weitere Infos:** [vegan.at/protein](http://vegan.at/protein)

## Omega-3-Fettsäuren

**Quellen:** Leinöl, Walnussöl, Rapsöl, Leinsamen, Chiasamen, Walnüsse, Hanfsamen, Algenöl

**Funktion:** Membranen, Gehirn und Nervenzellen

**Gut zu wissen:** Algenöl ist die einzige direkte vegane Quelle für die langkettigen Omega-3-Fettsäuren Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA). Sie können aber in geringem Umfang auch aus der Vorstufe Alpha-Linolensäure (ALA) hergestellt werden, die in Leinöl und den anderen genannten Lebensmitteln vorkommt.

**Tipps:** Der Tagesbedarf an ALA wird durch 1–2 TL Leinöl, 1–3 EL Rapsöl oder 5–10 Walnüsse gedeckt. Lein- und Walnussöl nicht erhitzen. Verwende Algenöl oder Algenölkapseln, wenn du eine direkte Zufuhr an DHA und EPA bevorzugst.

**Weitere Infos:** [vegan.at/omega-3](http://vegan.at/omega-3)



## Vitamin D

**Quellen:** Eigensynthese in der Haut durch Sonnenbestrahlung; geringe Mengen in Pilzen und angereicherten Lebensmitteln

**Funktion:** Knochenstoffwechsel, Immunsystem, Insulinausschüttung

**Gut zu wissen:** Die Ernährung spielt eine untergeordnete Rolle. Vitamin D kann in unseren Breiten zwischen März und Oktober in der Haut durch Sonnenbestrahlung gebildet werden.

**Tipp:** Nutze die Sonnentage zwischen März und Oktober zur Vitamin-D-Bildung. In den Wintermonaten bzw. bei nicht ausreichender Eigensynthese kann nach ärztlicher Absprache ein Supplement sinnvoll sein.

**Weitere Infos:** [vegan.at/vitamind](http://vegan.at/vitamind)

## Vitamin B<sub>2</sub>

**Quellen:** Hefeflocken, Weizenkeime, Vollkorngetreide, Nüsse und Samen, Champignons, Gemüsesorten wie Brokkoli, Spargel und Spinat

**Funktion:** Energiestoffwechsel, Nervensystem, Schutz vor oxidativem Stress.

**Gut zu wissen:** Vitamin B<sub>2</sub> ist lichtempfindlich und wasserlöslich

**Tipp:** Lagere die genannten Lebensmittel dunkel und koche das Gemüse in nur wenig Wasser.

## Kalzium

**Quellen:** Grüne Gemüse wie Brokkoli, Grünkohl und Rucola, Tofu, angereicherte Pflanzenmilch, weitere angereicherte Produkte wie Sojajoghurt und veganer Käse, kalziumreiches Mineralwasser, Sesam, Mandeln

**Funktion:** Knochen, Zähne, Blutgerinnung, Stabilisierung von Zellmembranen, Reizübertragung, Muskelkontraktion

**Gut zu wissen:** Etwa 99 % sind im Skelett gespeichert. Bei einem Absinken des Kalziumspiegels im Blut wird Kalzium aus den Knochen gelöst. Der Bluttest sagt daher nicht aus, ob ausreichend Kalzium zugeführt wird. Oxalsäure (Spinat, Mangold, Rhabarber) und Phytat (Sesam, Getreide, Hülsenfrüchte) hemmen die Kalziumaufnahme.

**Tipps:** Iss täglich mehrere Portionen der genannten Lebensmittel. Achte bei Pflanzendrinks immer auf den Kalziumzusatz. Blanchiere Spinat und Mangold, um Oxalsäure zu reduzieren. Weiche Getreide und Hülsenfrüchte ein und lass sie keimen, um Phytat abzubauen. Verwende Tofu mit Kalziumsulfat (siehe Verpackung).

**Weitere Infos:** [vegan.at/kalzium](http://vegan.at/kalzium)



## Eisen

**Quellen:** Hülsenfrüchte, Hirse und anderes Vollkorngetreide, Amaranth, Nüsse und Ölsaaten, grünes Blattgemüse, Trockenfrüchte

**Funktion:** Blutbildung, Sauerstofftransport, Sauerstoffspeicherung im Muskel, zahlreiche Stoffwechselvorgänge

**Gut zu wissen:** Eisen wird aus pflanzlichen Lebensmitteln schlechter als aus tierischen aufgenommen. Vitamin C verbessert jedoch die Aufnahme. Phytat und Polyphenole (Kaffee, Schwarztee) hemmen hingegen die Aufnahme.

**Tipps:** Kombiniere eisenreiche Lebensmittel immer mit Vitamin-C-reichen Lebensmitteln, z. B. Paprika, Beeren, Zitrusfrüchten. Wenn du Kaffee, schwarzen oder grünen Tee trinkst, halte mindestens eine Stunde Abstand zu den Mahlzeiten ein. Weiche Getreide und Hülsenfrüchte ein und lass sie keimen.

**Weitere Infos:** [vegan.at/eisen](http://vegan.at/eisen)

## Zink

**Quellen:** Nüsse, Samen und Kerne, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide

**Funktion:** Immunsystem, antioxidative Abwehr, Wundheilung, Zellteilung und -wachstum, viele weitere Stoffwechselvorgänge

**Gut zu wissen:** Phytat und Polyphenole hemmen die Aufnahme.

Zitronensäure (z. B. in Zitrusfrüchten, Beeren, Kiwi, Kartoffeln) und Lebensmittel, die andere Säuren enthalten (z. B. Essig, Sauerkraut) fördern die Aufnahme.

**Tipps:** Weiche Getreide und Hülsenfrüchte ein und lass sie keimen.

Kombiniere zinkreiche Lebensmittel mit solchen, die Zitronensäure enthalten, oder mit Essig, Sauerkraut oder Kimchi. Bevorzuge Sauerteigbrot.

**Weitere Infos:** [vegan.at/zink](http://vegan.at/zink)

## Selen

**Quellen:** Paranüsse, Steinpilze, Sesam, Hülsenfrüchte, Getreide, Kohl- und Zwiebelgemüse, Spargel (gebietsabhängig)

**Funktion:** Antioxidative Abwehr, Schilddrüsenfunktion, Immunsystem, Spermien

**Gut zu wissen:** Der Selengehalt pflanzlicher Lebensmittel ist vom Selengehalt des Bodens abhängig. Europäische Böden sind großteils selenarm. Paranüsse sind sehr reichhaltige Quellen.

**Tipps:** Iss zwei Paranüsse täglich. Bau weitere selenreiche Lebensmittel in deinen Speiseplan ein.

**Weitere Infos:** [vegan.at/selen](http://vegan.at/selen)

# Fleisch-, Milch und Käsealternativen: Wie gesund sind vegane Produkte?

Für eine ausgewogene und vielfältige vegane Ernährung sind keine verarbeiteten Lebensmittel notwendig. Sie können den Speiseplan aber geschmacklich erweitern und sind praktisch, wenn es mal schnell gehen muss.

Die Vielfalt ist groß. Da sich die verschiedenen pflanzlichen Fleisch- und Milchprodukte in der Nährstoffzusammensetzung stark unterscheiden, können sie nicht pauschal beurteilt werden. Während weniger stark verarbeitete Lebensmittel wie Tofu und Sojamilch gerne häufig auf deinem Teller landen dürfen, ist bei manch anderen Produkten eher Zurückhaltung angesagt. Wir verraten dir, worauf du achten kannst, um eine gesündere Wahl zu treffen.

## **Pflanzliches Fleisch: von Bolognese bis Leberkäse**

Bevorzuge Produkte auf Basis von Hülsenfrüchten wie Soja, Erbse oder Lupine. Achte auf einen hohen Proteingehalt (mind. 15 %), einen niedrigen Fettgehalt (max. 10 %), einen niedrigen Salzgehalt (max. 1,5 %) sowie eine kurze Zutatenliste. Besser als Fertigprodukte wie Wurst und

Schnitzel sind Sojaschnitzel, -granulat und -medaillons, Erbsenprotein-schnitzel und Seitan, die allerdings gewürzt und zubereitet werden müssen. Tofu und Tempeh sind kein Fleischersatz im eigentlichen Sinne, können jedoch als Eiweißlieferanten anstelle von Fleisch verwendet werden. Sie liefern viel hochwertiges Protein sowie weitere wichtige Nährstoffe und werden im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung ausdrücklich empfohlen!

## **Pflanzenmilch: Soja, Hafer & Co.**

Mit Kalzium angereicherte Pflanzenmilch kann wesentlich zu deiner Kalziumversorgung beitragen. Daher solltest du darauf achten, dass deine Milch Kalzium enthält. Empfehlenswert ist zudem die Ergänzung mit Jod, Vitamin B<sub>2</sub> und Vitamin B<sub>12</sub>. Zucker sollte dahingegen nicht zugesetzt sein. Wähle idealerweise Produkte auf Basis von Soja oder Erbse, da sie mehr Eiweiß als Getreidemilch enthalten.<sup>5</sup>

Auch für pflanzliches Joghurt gilt: Mit Kalzium angereicherte, ungezuckerte Produkte auf Sojabasis sind die beste Wahl.



## Veganer Käse

Bevorzuge Käse aus Nüssen mit kurzen Zutatenlisten. Auch Frischkäse auf der Basis von Soja, Nüssen und/oder Rapsöl kann gesundheitliche Vorteile haben. Käseprodukte, die großteils aus modifizierter Stärke und vielen gesättigten Fettsäuren bestehen, liefern dahingegen kaum wichtige Nährstoffe.



**Tipp:** Mit Hilfe des V-Labels erkennst du auf einen Blick, ob ein Produkt garantiert vegan ist!

## Soja – Eiweißbombe mit Mehrwert

Die Sojabohne zählt zu den besten pflanzlichen Proteinquellen, denn sie enthält nicht nur sehr viel davon, sondern noch dazu in einer besonders guten Zusammensetzung. Dadurch kann der Mensch das Eiweiß gut verwerten. Zudem liefert die Hülsenfrucht viele gesundheitsfördernde ungesättigte Fettsäuren, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

Eine Besonderheit von Soja sind die enthaltenen Isoflavone. Diese sind in ihrer Struktur dem körpereigenen Hormon Östrogen ähnlich. In der Vergangenheit wurde befürchtet, dass es zu negativen hormonellen Aus-

wirkungen beim Menschen kommen könnte. Studien belegen aber klar das Gegenteil: Die Isoflavone der Sojabohne gelten als sicher – sowohl für Männer<sup>6</sup> als auch für Frauen in Hinblick auf das Brustkrebsrisiko<sup>7</sup>. Zudem gibt es zunehmend Hinweise darauf, dass sich ein regelmäßiger Sojakonsum positiv auf die Gesundheit auswirkt, beispielsweise auf den Blutdruck, die Blutfettwerte und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Mehr Infos und Quellen:

[vegan.at/soja](http://vegan.at/soja)

### Gut zu wissen:

Für Soja, das wir als Tofu, Sojamilch und in Form von anderen Produkten direkt konsumieren, wird kein Regenwald abgeholzt. Soja aus den Amazonasgebieten wandert ausschließlich in die Futtertröge von Tieren!





Foto: Vanessa Maas / Brandstätter Verlag

# Linsen mit Nudeln und karamellisierten Zwiebeln

## Zutaten für 2 Portionen

100 Gramm grüne Linsen | 250 Gramm Zwiebeln  
6 EL Öl (Tipp: im Originalrezept Olivenöl, nutze Rapsöl als Omega-3-Fettsäurequelle) | Salz | 100 Gramm Linguini oder Bandnudeln (Tipp: nutze Vollkorn zur Nährstoffoptimierung) | 1 Knoblauchzehe | ½ Bund glatte Petersilie  
½ TL gemahlener Koriander | Schwarzer Pfeffer (aus der Mühle)  
Chiliflocken | 2 EL frisch gepresster Zitronensaft

## Zubereitung

1. Linsen waschen, in ca. 2 l Salzwasser aufkochen und in 10–15 Minuten zugedeckt bissfest garen.
2. Währenddessen Zwiebeln schälen, halbieren, längs in Streifen schneiden. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin anschwitzen, leicht salzen und auf kleinster Flamme in ca. 15 Minuten langsam weich und braun karamellisieren. Häufig umrühren.
3. Sobald die Linsen bissfest sind, Nudeln zu den Linsen geben, al dente kochen.
4. Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trockenschütteln, grob abzupfen, Blätter mitsamt zarter Stängel grob schneiden.
5. Knoblauch zu den geschmorten Zwiebeln geben, mit Koriander würzen.
6. Linsen und Nudeln abseihen, sofort mit dem Großteil der Zwiebeln, Petersilie und 2–3 EL Olivenöl mischen, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken kräftig-pikant abschmecken.
7. Anrichten, mit den restlichen Zwiebeln bestreuen und großzügig mit Zitronensaft beträufeln.

**Tipp:** Iss einen frischen, bunten Salat der Saison dazu!



## Weiterführende Infos:

Allgemein:

**[vegan.at/gesundheits](https://www.vegan.at/gesundheits)**

Blutbild und Laborwertuntersuchung für Veganer:innen:

**[vegan.at/blutbild](https://www.vegan.at/blutbild)**

Ernährungsberatung mit Fokus vegane Ernährung:

**[vegan.at/ernaehrungsberatung](https://www.vegan.at/ernaehrungsberatung)**

Einen veganen Monat ausprobieren:

**[vegan.at/veganuary](https://www.vegan.at/veganuary)**

Ärzt:innen, die für vegane Ernährung offen sind:

**[vegan.at/aerzte](https://www.vegan.at/aerzte)**



Hier geht's zur  
Linksammlung

## Quellen:

- 1 Smart Protein Report. 2023. *Evolving appetites: an in-depth look at European attitudes towards plant-based eating*.
- 2 Wang T., Masedunskas A., Willett W. C., Fontana L. 2023. Vegetarian and vegan diets: benefits and drawbacks. *European Heart Journal* (44:36), 3423–3439.
- 3 Klug A., Barbaresco J., Alexy U., Kühn T., Kroke A., Lotze-Campen H., Nöthlings U., Richter M., Schader C., Schlesinger S., Virmani K., Conrad J., Watzl B. on behalf of the German Nutrition Society (DGE). 2024. Update of the DGE position on vegan diet – Position statement of the German Nutrition Society (DGE). *Ernährungs Umschau* (71:7), 60–84.
- 4 Selinger E., Neuenschwander M., Koller A., Gajda J., Kühn T., Schwingshackl L., Barbaresco J., Schlesinger S. 2022. Evidence of a vegan diet for health benefits and risks – an umbrella review of meta-analyses of observational and clinical studies. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, (63:29), 9926–9936.
- 5 Richter M., Schäfer A., Alexy U., Conrad J., Watzl B. im Namen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). 2024. Kuhmilch(-produkte) und pflanzliche Milchalternativen in einer nachhaltigeren Ernährung. Positionspapier der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). *Ernährungs Umschau* (71:12).
- 6 Reed K., Camargo J., Hamilton-Reeves J., Kurzer M., Messina M. 2021. Neither soy nor isoflavone intake affects male reproductive hormones: An expanded and updated meta-analysis of clinical studies. *Reproductive Toxicology* (100), 60–67.
- 7 EFSA ANS Panel (EFSA Panel on Food Additives and Nutrient Sources added to Food). Scientific opinion on the risk assessment for peri- and post-menopausal women taking food supplements containing isolated isoflavones. *EFSA Journal*, 2015 (13(10):4246), 1–342.

## Weitere Quellen und weiterführende Infos:

Koeder C., Perez-Cueto F. J. A. 2022. Vegan nutrition: a preliminary guide for health professionals. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* (64), 670–707.

Kolm M. 2024. Vegane und vegetarische Ernährung aus medizinischer Sicht. Fundiert beraten bei pflanzenbasierten Ernährungsformen. 1. Auflage. Berlin: Springer Verlag.

Leitzmann C., Keller M. 2020. Vegetarische und vegane Ernährung. 4. vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage. Stuttgart: Eugen Ulmer Verlag.

Österreichische Gesellschaft für Ernährung ÖGE. 2024. Vegane Ernährung – FAQs und Empfehlungen für die praktische Umsetzung. Wien.



## Impressum:

Ausgabe 2024

Vegane Gesellschaft Österreich  
Wurmbstr. 42/4. OG  
1120 Wien, Österreich  
ZVR-Zahl: 208143224

+43 1 909 2 101  
info@vegan.at

Fotos: adobestock.com/sonjakamoz



