

protein per day and blood cholesterol. *Atherosclerosis*, 200(1), 13-27.

- 184 Anderson, J. W. & Bush, H. M. (2011). Soy protein effects on serum lipoproteins: a quality assessment and meta-analysis of randomized, controlled studies. *J Am Coll Nutr*, 30(2), 79-91.
- 185 Liu, X. X., Li, S. H., Chen, J. Z., Sun, K., Wang, X. J., Wang, X. G. & Hui, R. T. (2012). Effect of soy isoflavones on blood pressure: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*, 22(6), 463-470.
- 186 Bolca, S., Bracke, M. & Depypere, D. (2012). Soy consumption during menopause. *Facts Views Vis Obgyn*, 4(1), 30-37.
- 187 Taku, K., Melby, M. K., Kronenberg, F., Kurzer, M. S. & Messina, M. (2012). Extracted or synthesized soybean isoflavones reduce menopausal hot flash frequency and severity: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Menopause*, 19(7), 776-790.
- 188 Chen, M., Rao, Y., Zheng, Y., Wei, S., Li, Y. & Guo, T. (2014). Association between soy isoflavone intake and breast cancer risk for pre- and post-menopausal women: a meta-analysis of epidemiological studies. *PLoS One*, 9(2), e89288.
- 189 Trock, B. J., Hilakivi-Clarke, L. & Clarke, R. (2006). Meta-analysis of soy intake and breast cancer risk. *J Natl Cancer Inst*, 98(7), 459-471.
- 190 Applegate, C. C., Rowles, J. L., Ranard, K. M., Jeon S. & Erdman, J. W. (2018). Soy Consumption and the Risk of Prostate Cancer: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*, 10(1), E40.
- 191 van Die, M. D., Bone, K. M., Williams, S. G. & Pirota, M. V. (2014). Soy and soy isoflavones in prostate cancer: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BJU Int*, 113(5b), 119-130.
- 192 Ko, K. P., Park, S. K., Yang, J. J., Ma, S. H., Gwack, J., Shin, A. et al. (2013). Intake of soy products and other foods and gastric cancer risk: a prospective study. *J Epidemiol*, 23(5), 337-343.
- 193 Wenig, K. G. & Yuan, Y. L. (2017). Soy food intake and risk of gastric cancer: A dose-response meta-analysis of prospective studies. *Medicine (Baltimore)*, 96(33), e7802.
- 194 Wu, S. H. & Liu, Z. (2013). Soy food consumption and lung cancer risk: a meta-analysis using a common measure across studies. *Nutr Cancer*, 65(5), 625-632.
- 195 Yang, W. S., Va, P., Wong, M. Y., Zhang, H. L. & Xiang, Y. B. (2011). Soy intake is associated with lower lung cancer risk: results from a meta-analysis of epidemiologic studies. *Am J Clin Nutr*, 94(6), 1575-1583.
- 196 Wu, A. H., Yang, D. & Pike, M. C. (2000). A meta-analysis of soyfoods and risk of stomach cancer: the problem of potential confounders. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*, 9(10), 1051-1058.

TIPPS ZUR UMSETZUNG EINER VEGANEN ERNÄHRUNG IM ALLTAG

- 1 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2017). *Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE*. Zugriff am 14. Dezember 2019. Verfügbar unter <https://bit.ly/2PE69lm>
- 2 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (o. D.). *Dreidimensionale DGE-Lebensmittelpyramide*. Zugriff am 14. Dezember 2019. Verfügbar unter <https://bit.ly/2EdnV9K>
- 3 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (o. D.). *DGE-Ernährungskreis - Beispiel für eine vollwertige Lebensmittelauswahl*. Zugriff am 14. Dezember 2019. Verfügbar unter <https://bit.ly/2RREq3g>
- 4 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (o. D.). *DGE-Ernährungskreis - Beispiel für eine vollwertige Lebensmittelauswahl*. Zugriff am 1. Januar 2020. Verfügbar unter <https://bit.ly/2FxIILm>
- 5 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (o. D.). *Dreidimensionale DGE-Lebensmittelpyramide*. Zugriff am 1. Januar 2020. Verfügbar unter <https://bit.ly/2N6Jiya>
- 6 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2017). *Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE*. Zugriff am 14. Dezember 2019. Verfügbar unter <https://bit.ly/2PE69lm>
- 7 Aro, A., Alfthan, G. & Varo, P. (1995). Effects of supplementation of fertilizers on human selenium status in Finland. *Analyst*, 120(3), 841-843.
- 8 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2017). *Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE*. Zugriff am 14. Dezember 2019. Verfügbar unter <https://bit.ly/2PE69lm>
- 9 Nguyen, B., Bauman, A., Gale, J., Banks, E., Kritharides, L. & Ding, D. (2016). Fruit and vegetable consumption and all-cause mortality: evidence from a large Australian cohort study. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 13, 9.
- 10 U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service (2010). *USDA Database for the Oxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC) of Selected Foods, Release 2*. Zugriff am 10. Mai 2019. Verfügbar unter <https://bit.ly/30fkGZe>
- 11 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2017). *Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE*. Zugriff am 14. Dezember 2019. Verfügbar unter <https://bit.ly/2PE69lm>
- 12 Max Rubner-Institut - Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel (2008). *Nationale Verzehrsstudie II: Die bundesweite Befragung zur Ernährung - Ergebnisbericht, Teil 2*. Zugriff am 1. Juni 2018. Verfügbar unter <http://bit.ly/23d1feH>
- 13 American Heart Association (2016). *The Greatness of Whole Grains*. Zugriff am 14. Dezember 2019. Verfügbar unter <https://bit.ly/2YLFKWK>
- 14 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2012). *Mehr Ballaststoffe bitte! Ballaststoffzufuhr lässt sich im Alltag leicht steigern*. Zugriff am 14. Dezember 2019. Verfügbar unter <https://bit.ly/34IP9A0>
- 15 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2017). *Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE - 4. Vollkorn wählen*. Zugriff am 14. Dezember 2019. Verfügbar unter <https://bit.ly/2PE69lm>
- 16 Clarys, P., Deliens, T., Huybrechts, I., Deriemaeker, P., Vanaelst, B., De Keyser, W. et al. (2014). Comparison of nutritional quality of the vegan, vegetarian, semi-vegetarian, pesco-vegetarian and omnivorous diet. *Nutrients*, 6(3), 1318-1332.
- 17 Davies, G. J., Crowder, M. & Dickerson, J. W. (1985).

- Dietary fibre intakes of individuals with different eating patterns. *Hum Nutr Appl Nutr*, 39(2), 139–148.
- 18 Wolever, T. M., Jenkins, D. J., Ocana, A. M., Rao, V. A. & Collier, G. R. (1988). Second-meal effect: low-glycemic-index foods eaten at dinner improve subsequent breakfast glycemic response. *Am J Clin Nutr*, 48(4), 1041–1047.
- 19 Törrönen, R., Kolehmainen, M., Sarkkinen, E., Poutanen, K., Mykkänen, H. & Niskanen, L. (2013). Berries reduce postprandial insulin responses to wheat and rye breads in healthy women. *J Nutr*, 143(4), 430–436.
- 20 Imai, S., Fukui, M. & Kajiyama, S. (2013). Effect of eating vegetables before carbohydrates on glucose excursions in patients with type 2 diabetes. *J Clin Biochem Nutr*, 54(1), 7–11.
- 21 Sugiyama, M., Tang, A. C., Wakaki, Y. & Koyama, W. (2003). Glycemic index of single and mixed meal foods among common Japanese foods with white rice as a reference food. *Eur J Clin Nutr*, 57(6), 743–752.
- 22 Johnston, C. S. & Buller, A. J. (2005). Vinegar and peanut products as complementary foods to reduce postprandial glycemia. *J Am Diet Assoc*, 105(12), 1939–1942.
- 23 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2017). *Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE*. Zugriff am 14. Dezember 2019. Verfügbar unter <https://bit.ly/2PE69lm>
- 24 Statista (2019). *Fleischkonsum pro Kopf in Deutschland in den Jahren 1991 bis 2018*. Zugriff am 14. Dezember 2019. Verfügbar unter <https://bit.ly/2rjfMHv>
- 25 Teucher, B., Olivares, M. & Cori, H. (2004). Enhancers of iron absorption: ascorbic acid and other organic acids. *Int J Vitam Nutr Res*, 74(6), 403–419.
- 26 Layrisse, M., García-Casal, M. N., Solano, L., Barón, M. A., Arguello, F., Llovera, D. et al. (2000). New property of vitamin A and beta-carotene on human iron absorption: effect on phytate and polyphenols as inhibitors of iron absorption. *Arch Latinoam Nutr*, 50(3), 243–248.
- 27 Gillooly, M., Bothwell, T. H., Torrance, J. D., MacPhail, A. P., Derman, D. P., Bezwoda, W. R. et al. (1983). The effects of organic acids, phytates and polyphenols on the absorption of iron from vegetables. *Br J Nutr*, 49(3), 331–342.
- 28 Gautam, S., Platel, K. & Srinivasan, K. (2010). Higher bioaccessibility of iron and zinc from food grains in the presence of garlic and onion. *J Agric Food Chem*, 58(14), 8426–8429.
- 29 Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (2015). *Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr - Selen* (2. Aufl.). Bonn: Neuer Umschau Verlag.
- 30 Silva Junior, E. C., Wadt, L. H. O., Silva, K. E., Lima, R. M. B., Batista, K. D. & Guedes, M. C. (2017). Natural variation of selenium in Brazil nuts and soils from the Amazon region. *Chemosphere*, 188, 650–658.
- 31 Aro, A., Alfthan, G. & Varo, P. (1995). Effects of supplementation of fertilizers on human selenium status in Finland. *Analyst*, 120(3), 841–843.
- 32 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2017). *Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE*. Zugriff am 14. Dezember 2019. Verfügbar unter <https://bit.ly/2PE69lm>
- 33 Jungvogel, A., Wendt, I., Schäbenthal, K., Leschik-Bonnet, E. & Oberritter, H. (2013). Überarbeitet: Die 10 Regeln der DGE. *Ernährungs Umschau*, 11, 644–645.
- 34 Willett, W. C. & Leibel, R. L. (2002). Dietary fat is not a major determinant of body fat. *Am J Med*, 113(9), 47–59.
- 35 Peri, C. (2014). *The Extra-Virgin Olive Oil Handbook*. Chichester: Wiley.
- 36 The Vegetarian Health Institute (2012). *Smoke Point of Oils*. Zugriff am 1. Juni 2019. Verfügbar unter <https://bit.ly/2yGD2qQ>
- 37 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2017). *Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE - 5. Gesundheitsförderliche Fette nutzen*. Zugriff am 14. Dezember 2019. Verfügbar unter <https://bit.ly/2PE69lm>
- 38 Ebd.
- 39 Ebd.
- 40 Sacks, F. M., Lichtenstein, A. H., Wu, J. H. Y., Appel, L. J., Creager, M. A., Kris-Etherton, P. M. et al. (2017). Dietary Fats and Cardiovascular Disease: A Presidential Advisory From the American Heart Association. *Circulation*, 136(3), e1–e23.
- 41 Teng, M., Zhao, Y. J., Khoo, A. L., Yeo, T. C., Yong, Q. W. & Lim, B. P. (2019). Impact of coconut oil consumption on cardiovascular health: a systematic review and meta-analysis. *Nutr Rev*, 0(0), 1–11 [Epub ahead of print].
- 42 Khaw, K. T., Sharp, S. J., Finikarides, L., Afzal, I., Lentjes, M., Luben, R. & Forouhi, N. G. (2018). Randomised trial of coconut oil, olive oil or butter on blood lipids and other cardiovascular risk factors in healthy men and women. *BMJ Open*, 8(3), e020167.
- 43 Wallace, T. C. (2018). Health Effects of Coconut Oil—A Narrative Review of Current Evidence. *J Am Coll Nutr*, 38(2), 97–107, Received 19 Mar 2018, Accepted 03 Jul 2018, Published online 05 Nov 2018.
- 44 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2017). *Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE*. Zugriff am 14. Dezember 2019. Verfügbar unter <https://bit.ly/2PE69lm>
- 45 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2017). *Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE - 6. Zucker und Salz einsparen*. Zugriff am 14. Dezember 2019. Verfügbar unter <https://bit.ly/2PE69lm>
- 46 Petta, S., Marchesini, G., Caracausi, L., Macaluso, F. S., Cammà, C., Ciminnisi, S. et al. (2013). Industrial, not fruit fructose intake is associated with the severity of liver fibrosis in genotype 1 chronic hepatitis C patients. *J Hepatol*, 59(6), 1169–1176.
- 47 Basu, S., McKee, M., Galea, G. & Stuckler, D. (2013). Relationship of Soft Drink Consumption to Global Overweight, Obesity, and Diabetes: A Cross-National Analysis of 75 Countries. *Am J Public Health*, 103(11), 2071–2077.
- 48 Gardener, H., Moon, Y. P., Rundek, T., Elkind, M. S. V. & Sacco, R. L. (2018). Diet Soda and Sugar-Sweetened Soda Consumption in Relation to Incident Diabetes in the Northern Manhattan Study. *Curr Dev Nutr*, 2(5), nzy008.
- 49 Mishra, M. B. & Mishra, S. (2011). Sugar-Sweetened Beverages: General and Oral Health Hazards in Children and Adolescents. *Int J Clin Pediatr Dent*, 4(2), 119–123.
- 50 He, F. J., Li, J. & Macgregor, G. A. (2013). Effect of longer term modest salt reduction on blood pressure: Cochrane systematic review and meta-analysis of randomised trials. *BMJ*, 346, 1325.
- 51 Cook, N. R., Appel, L. J. & Whelton, P. K. (2014). Lower levels of sodium intake and reduced cardiovascular risk. *Circulation*, 129(9), 981–989.
- 52 D’Elia, L., Rossi, G., Ippolito, R., Cappuccio, F. P. & Strazzullo, P. (2012). Habitual salt intake and risk of gastric cancer: a meta-analysis of prospective studies. *Clin Nutr*, 31(4), 489–498.
- 53 Statista (2018). *Anteil der deutschen Bevölkerung, die den empfohlenen täglichen Bedarf an Salz über- bzw. unterschreiten*. Zugriff am 14. Dezember 2019. Verfügbar unter <https://bit.ly/31Genlp>
- 54 Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (o. D.). *Ergebnisse der DEGS-Studie*. Zugriff am 14. Dezember 2019. Verfügbar unter <https://bit.ly/2QzMclM>

- 55 Salzfremde Gemüse-Kräutermischungen werden in Deutschland unter anderem von Sonnentor oder VeggiePur® vertrieben.
- 56 Blais, C. A., Pangborn, R. M., Borhani, N. O., Ferrell, M. F., Prineas, R. J. & Laing, B. (1986). Effect of dietary sodium restriction on taste responses to sodium chloride: a longitudinal study. *Am J Clin Nutr*, 44(2), 232-243.
- 57 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2017). *Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE*. Zugriff am 14. Dezember 2019. Verfügbar unter <https://bit.ly/2PE69lm>
- 58 Eine große Auswahl an kostenlosen Inspirationen für unterschiedliches »Infused Water« gibt Amy Pogue unter www.infusedwaters.com
- 59 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2017). *Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE - 7. Am besten Wasser trinken*. Zugriff am 14. Dezember 2019. Verfügbar unter <https://bit.ly/2PE69lm>
- 60 Swissveg (2013). *Tierische Inhaltsstoffe in Lebensmitteln*. Winterthur: Swissveg.
- 61 Pross, N., Demazières, A., Girard, N., Barnouin, R., Santoro, F., Chevillotte, E., Klein, A. & Le Bellego, L. (2013). Influence of progressive fluid restriction on mood and physiological markers of dehydration in women. *Br J Nutr*, 109(2), 313-321.
- 62 Chan, J., Knutsen, S. F., Blix, G. G., Lee, J. W., Fraser, G. E. (2002). Water, other fluids, and fatal coronary heart disease: the Adventist Health Study. *Am J Epidemiol*, 155(9), 827-833.
- 63 Hahn, A., Ströhle, A. & Wolters, M. (2016). *Ernährung - Physiologische Grundlagen, Prävention, Therapie* (3. Aufl.). Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, 146.
- 64 Popkin, B. M., D'Anci, K. E. & Rosenberg, I. H. (2010). Water, Hydration and Health. *Nutr Rev*, 68(8), 439-458.
- 65 Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.) (2015). *Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr - Wasser* (2. Aufl.). Bonn: Neuer Umschau Buchverlag.
- 66 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2017). *Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE - 7. Am besten Wasser trinken*. Zugriff am 14. Dezember 2019. Verfügbar unter <https://bit.ly/2PE69lm>
- 67 Ebd.
- 68 Ebd.
- 69 Ebd.
- 70 Bintsis, T. (2017). Foodborne pathogens. *AIMS Microbiol*, 3(3), 529-563.
- 71 Park, S., Navratil, S., Gregory, A., Bauer, A., Srinath, I., Szonyi, B. et al. (2015). Multifactorial Effects of Ambient Temperature, Precipitation, Farm Management, and Environmental Factors Determine the Level of Generic Escherichia coli Contamination on Preharvested Spinach. *Appl Environ Microbiol*, 81(7), 2635-2650.
- 72 Bogner, A. (1995). Vitaminverluste bei der Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln. *Ernährung/Nutrition*, 19(9), 411-416.
- 73 Wrangham, R. (2009). *Feuer fangen: Wie uns das Kochen zum Menschen machte - eine neue Theorie der menschlichen Evolution*. München: Deutsche Verlags-Anstalt.
- 74 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2017). *Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE*. Zugriff am 14. Dezember 2019. Verfügbar unter <https://bit.ly/2PE69lm>
- 75 Miquel-Kergoat, S., Azais-Braesco, V., Burton-Freeman, B. & Hetherington, M. M. (2015). Effects of chewing on appetite, food intake and gut hormones: A systematic review and meta-analysis. *Physiol Behav*, 151, 88-96.
- 76 Chaplin, K. & Smith, A. P. (2011). Breakfast and snacks: associations with cognitive failures, minor injuries, accidents and stress. *Nutrients*, 3(5), 515-528.
- 77 Daubenmier, J., Kristeller, J., Hecht, F. M., Maninger, N., Kuwata, M. & Jhaveri, K. (2011). Mindfulness Intervention for Stress Eating to Reduce Cortisol and Abdominal Fat among Overweight and Obese Women: An Exploratory Randomized Controlled Study. *J Obes*, 2011, 651936.
- 78 Rosmond, R., Dallman, M. F. & Bjorntorp, P. (1998). Stress-related cortisol secretion in men: relationships with abdominal obesity and endocrine, metabolic and hemodynamic abnormalities. *J Clin Endocrinol Metab*, 83, 1853-1859.
- 79 Xenaki, N., Bacopoulou, F., Kokkinos, A., Nicolaides, N. C., Chrousos, G. P. & Darviri, C. (2018). Impact of a stress management program on weight loss, mental health and lifestyle in adults with obesity: a randomized controlled trial. *J Mol Biochem*, 7(2), 78-84.
- 80 Rush, S. & Sharma, M. (2017). Mindfulness-Based Stress Reduction as a Stress Management Intervention for Cancer Care - A Systematic Review. *J Evid Based Complementary Altern Med*, 22(2), 348-360.
- 81 Nasiri, S., Akbari, H., Tagharrobi, L. & Tabatabaee, A. S. (2018). The effect of progressive muscle relaxation and guided imagery on stress, anxiety, and depression of pregnant women referred to health centers. *J Educ Health Promot*, 7, 41.
- 82 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2017). *Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE*. Zugriff am 14. Dezember 2019. Verfügbar unter <https://bit.ly/2PE69lm>
- 83 Centers for Disease Control and Prevention (o. D.). Body Mass Index: Considerations for Practitioners. Zugriff am 14. Dezember 2019. Verfügbar unter <https://bit.ly/372zVYe>
- 84 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2017). *Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE - 10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben*. Zugriff am 14. Dezember 2019. Verfügbar unter <https://bit.ly/2PE69lm>
- 85 Pi-Sunyer, X. (2009). The Medical Risks of Obesity. *Postgrad Med*, 121(6), 21-33.
- 86 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2017). *Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE - 10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben*. Zugriff am 14. Dezember 2019. Verfügbar unter <https://bit.ly/2PE69lm>
- 87 Statista (2018). Bevölkerungsanteil mit Übergewicht und Fettleibigkeit in Deutschland nach Familienstand im Jahr 2017. Zugriff am 14. Dezember 2019. Verfügbar unter <https://bit.ly/2LU31AR>
- 88 Population Reference Bureau (o. D.). 2016 world population data sheet - with a special focus on human needs and sustainable resources. Zugriff am 14. Dezember 2019. Verfügbar unter <https://bit.ly/2Pn29XC>
- 89 World Health Organization (2018). Obesity and overweight. Zugriff am 14. Dezember 2019. Verfügbar unter <https://bit.ly/2YQ55ig>
- 90 Turner-McGrievy, G., Mandes, T. & Crimarco, A. (2017). A plant-based diet for overweight and obesity prevention and treatment. *J Geriatr Cardiol*, 14(5), 369-374.
- 91 Wright, N., Wilson, L., Smith, M., Duncan, B. & McHugh, P. (2017). The BROAD study: A randomised controlled trial using a whole food plant-based diet in the community for obesity, ischaemic heart disease or diabetes. *Nutr Diabetes*, 7(3), e256.
- 92 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2017). *Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE - 10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben*. Zugriff am 14. Dezember 2019. Verfügbar unter <https://bit.ly/2PE69lm>
- 93 Baddeley, B., Sornalingam, S. & Cooper, M. (2016). Sitting

- is the new smoking: where do we stand? *Br J Gen Pract*, 66(646), 258.
- 94 Patel, A. V., Bernstein, L., Deka, A., Feigelson, H. S., Campbell, P. T., Gapstur, S. M. et al. (2010). Leisure Time Spent Sitting in Relation to Total Mortality in a Prospective Cohort of US Adults. *Am J Epidemiol*, 172(4), 419-429.
- 95 Choi, B. C., Pak, A. W., Choi, J. C. & Choi, E. C. (2007). Daily step goal of 10,000 steps: a literature review. *Clin Invest Med*, 30(3), 146-151.
- 96 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (o. D.). Arbeitsblätter zur Fachinformation – Die Dreidimensionale DGE-Lebensmittelpyramide. Zugriff am 14. Dezember 2019. Verfügbar unter <https://bit.ly/2Qe42Vw>
- 97 Simopoulos, A. P. (2002). The importance of the ratio of omega-6/omega-3 essential fatty acids. *Biomed Pharmacother*, 56(8), 365-379.
- 98 European Food Safety Authority (2017). Dietary Reference Values for nutrients Summary report. Zugriff am 14. Dezember. Verfügbar unter <https://bit.ly/34IC5dF>
- 99 Gröber, U. (2011). *Mikronährstoffe: Metabolic Tuning - Prävention - Therapie* (3. Aufl.). Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart.
- 100 Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (2018). Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (2. Aufl. - 4. Akt. Ausg.), Bonn: Neuer Umschau Verlag.
- 101 Global Organization for EPA & DHA (2014). Global Recommendations for EPA and DHA Intake. Zugriff am 14. Dezember 2019. Verfügbar unter <https://bit.ly/2QafW2U>
- 102 Gröber, U. & Holick, M. F. (2015). Vitamin D - Die Heilkraft des Sonnenvitamins (3. Aufl.). Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart.
- 103 Biesalski, H. K. (2019). Vitamine, Spurenelemente und Minerale: Indikation, Diagnostik, Therapie (2. Aufl.). Stuttgart: Thieme Verlag.
- 104 Ross CA. Vitamin A. In: Coates PM, Betz JM, Blackman MR, et al. (2010). *Encyclopedia of Dietary Supplements* (2. Aufl.) London/New York: Informa Healthcare, 778-791.
- 105 Ross SA, J., Pallet, V. & Corcuff, J. B. (2017). Vitamin A, endocrine tissues and hormones: interplay and interactions. *Endocr Connect*, 6(7), 121-130.
- 106 Institute of Medicine & Food and Nutrition Board. (2001). *Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc*. Washington, DC: National Academy Press.
- 107 Saha, T., Lietz, G., Palou, A., Ross, S. C., Stahl, W., Tang, G. et al. (2010). β -Carotene Is an Important Vitamin A Source for Humans. *J Nutr*, 140(12), 2268-2285.
- 108 National Institute of Health. (2019). *Vitamin A - Fact Sheet for Health Professionals* (Updated: October 11, 2019.) Zugriff am 1. Januar 2020. Verfügbar unter <https://bit.ly/2ufeNQf>
- 109 Iqbal, J. et al. (2000). *Linus Pauling Institute » Micronutrient Information Center - Vitamin A*. Zugriff am 1. Januar 2020. Verfügbar unter <https://bit.ly/2uftxP5>
- 110 National Institute of Health. (2019). *Vitamin A - Fact Sheet for Health Professionals* (Updated: October 11, 2019.) Zugriff am 1. Januar 2020. Verfügbar unter <https://bit.ly/2ufeNQf>
- 111 Chlenker, E. D. & Long-Roth, S. (2013). *Williams' Essentials of Nutrition and Diet Therapy*. (10. Aufl.). St. Louis Missouri: Mosby, 95.
- 112 Byrne, S. M. & Blamer, W. S. (2013). Retinol and retinyl esters: biochemistry and physiology. *J Lipid Res*, 54(7), 1731-1743.
- 113 Institute of Medicine & Food and Nutrition Board. (2001). *Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc*. Washington, DC: National Academy Press.
- 114 Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. (2019). *Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr - Vitamin A*. (2. Aufl., 5. Aktual. Ausg.), Bonn: Neuer Umschau Verlag.
- 115 Max Rubner-Institut. (2008). *Nationale Verzehrs Studie II Ergebnisbericht, Teil 2*. Zugriff am 1. Januar 2020. Verfügbar unter <https://bit.ly/2C6k0It>
- 116 Edrén, E., Diaz, V. & Svanberg, U. (2002). Estimation of carotenoid accessibility from carrots determined by an in vitro digestion method. *Eur J Clin Nutr*, 56(5), 425-430.
- 117 Ickenbottom, S. J., Follett, J. R., Lin, Y., Dueker, S. R., Burri, B. J., Neidlinger, T. R. & Clifford, A. J. (2002). Variability in conversion of beta-carotene to vitamin A in men as measured by using a double-tracer study design. *Am J Clin Nutr*, 75(5), 900-907.
- 118 Eung, W. C., Hessel, S., Méplan, C., Flint, J., Oberhauser, V., Tourniaire, F. et al. (2009). Two common single nucleotide polymorphisms in the gene encoding beta-carotene 15,15'-monooxygenase alter beta-carotene metabolism in female volunteers. *FASEB J*, 23(4), 1041-1053.
- 119 Eung, G. (2010). Bioconversion of dietary provitamin A carotenoids to vitamin A in humans. *Am J Clin Nutr*, 91(5), 1468-1473.
- 120 Lin, Y., Dueker, S. R., Burri, B. J., Neidlinger, T. R. & Clifford, A. J. (2000). Variability of the conversion of beta-carotene to vitamin A in women measured by using a double-tracer study design. *Am J Clin Nutr*, 71(6), 1545-1554.
- 121 Eung, W. C., Hessel, S., Méplan, C., Flint, J., Oberhauser, V., Tourniaire, F. et al. (2009). Two common single nucleotide polymorphisms in the gene encoding beta-carotene 15,15'-monooxygenase alter beta-carotene metabolism in female volunteers. *FASEB J*, 23(4), 1041-1053.
- 122 Eung, W. C., Hessel, S., Méplan, C., Flint, J., Oberhauser, V., Tourniaire, F. et al. (2009). Two common single nucleotide polymorphisms in the gene encoding beta-carotene 15,15'-monooxygenase alter beta-carotene metabolism in female volunteers. *FASEB J*, 23(4), 1041-1053.
- 123 Indqvist, A., Sharvill, J., Sharvill, D. E. & Andersson, S. (2007). Loss-of-function mutation in carotenoid 15,15'-monooxygenase identified in a patient with hypercarotenemia and hypovitaminosis A. *J Nutr*, 137(11), 2346-2350.
- 124 Emke, S. L., Dueker, S. R., Follett, J. R. et al. (2003). Absorption and retinol equivalence of β -carotene in humans is influenced by dietary vitamin A intake. *J Lipid Res*, 44, 1591-1600.
- 125 Brown, M. J., Ferruzzi, M. G., Nguyen, M. L., Cooper, D. A., Eldridge, A. L., Schwartz, S. J. & White, W. S. (2004). Carotenoid bioavailability is higher from salads ingested with full-fat than with fat-reduced salad dressings as measured with electrochemical detection. *Am J Clin Nutr*, 80(2), 396-403
- 126 Denniston, K. L. & Tanumihardjo, S. A. (2006). The acute and chronic toxic effects of vitamin A. *Am J Clin Nutr*. 83(2), 191-201
- 127 Iqbal, J. et al. (2000). *Linus Pauling Institute » Micronutrient Information Center - Vitamin A*. Zugriff am 1. Januar 2020. Verfügbar unter <https://bit.ly/2uftxP5>
- 128 Parker, G. L., Smith, L. K., & Baxendale, I. R. (2016). Development of the industrial synthesis of vitamin A. *Tetrahedron*, 72(13), 1645-1652.

- 129 merican Chemical Society. (2018). *The ACS Student Member Magazine: Why Do Leaves Change Color in the Fall?* Zugriff am 1. Januar 2020. Verfügbar unter <https://bit.ly/2QRwwVq>
- 130 ang, G. (2010). Bioconversion of dietary provitamin A carotenoids to vitamin A in humans. *Am J Clin Nutr*, 91(5), 1468-1473.
- 131 ang, G., Qin, J., Dolnikowski, G. G., Russell, R. M. & Grusak, M. A. (2009). Golden Rice is an effective source of vitamin A. *Am J Clin Nutr*, 89(6), 1776-1783.
- 132 ang, G. (2010). Bioconversion of dietary provitamin A carotenoids to vitamin A in humans. *Am J Clin Nutr*, 91(5), 1468-1473.
- 133 llen, L. H. & Haskell, M. (2001). Vitamin A requirements of infants under six months of age. *Food and Nutrition Bulletin*, 22(3), 214-234.
- 134 ang, G., Hu, Y., Yin, S. A., Wang, Y., Dallal, G. E., Grusak, M. A. & Russell, M. R. (2012). β -Carotene in Golden Rice is as good as β -carotene in oil at providing vitamin A to children. *Am J Clin Nutr*, 96(3), 658-664.
- 135 chüpbach, R., Wegmüller, R., Berguerand, C., Bui, M. & Herter-Aeberli, I. (2017). Micronutrient status and intake in omnivores, vegetarians and vegans in Switzerland. *Eur J Nutr*, 56(1), 283-293.
- 136 anumihardjo, S. A. (2012). *Biomarkers of vitamin A status: what do they mean?* In: World Health Organization. Report: Priorities in the assessment of vitamin A and iron status in populations, Panama City, Panama. Geneva: World Health Organization, 2012
- 137 röber, U. (2011). *Mikronährstoffe: Metabolic Tuning Prävention Therapie* (3. Aufl.). Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 122.
- 138 ational Institute of Health. (2019). *Vitamin A - Fact Sheet for Health Professionals* (Updated: October 11, 2019.) Zugriff am 1. Januar 2020. Verfügbar unter <https://bit.ly/2ufeNQf>
- 139 nstitute of Medicine & Food and Nutrition Board. (2001). *Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc*. Washington, DC: National Academy Press.
- 140 Rittenau, N. & Copien, S. (2020). *Vegan-Klischee ade! Das Kochbuch: Kompaktes Wissen, leckere Rezepte. Abwechslungsreiche Ernährung mit dem Baukastensystem*. München: Dorling Kindersley Verlag.
- 141 Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (2015). *Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr - Calcium* (2. Aufl.). Bonn: Neuer Umschau Verlag.
- 142 Wang, D., Chen, X. H., Fu, G., Gu, L. Q., Zhu, Q. T., Liu, X. L., Qi, J. & Xiang, J. P. (2015). Calcium intake and hip fracture risk: a meta-analysis of prospective cohort studies. *Int J Clin Exp Med*, 8(8), 14424-14431.
- 143 British Dietetic Association (2017). *Food Fact Sheet - Calcium*. Zugriff am 14. Dezember 2019. Verfügbar unter <https://bit.ly/2Eos9LH>
- 144 Hahn, A., Stöhle, A., Wolters, M. (2015). *Ernährung: Physiologische Grundlagen, Prävention, Therapie*. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, 351.
- 145 Deutschland is(s)t vegan. (o. D.) Interview mit Björn Moschinski: »Veganismus ist keine Nerd-Brille!«. Zugriff am 1. Januar 2020. Verfügbar unter <https://bit.ly/35QHnEQ>
- 146 Cheeke, R. (o. D.). Robert Cheeke, Author and Speaker. Zugriff am 1. Januar 2020. Verfügbar unter <https://bit.ly/2tUsp2Z>
- 147 Shaprio, P. (2018). *Clean Meat: How Growing Meat Without Animals Will Revolutionize Dinner and the World*. New York: Gallery Books.
- 148 Rittenau, N. (2019). *Gene Baur: Meine wichtigsten Erkenntnisse aus 30 Jahren veganem Aktivismus*. Zugriff am 30. Dezember 2019. Verfügbar unter <https://bit.ly/2ZBpubn>.
- 149 Rittenau, N. (2019). *Dr. Michael Klaper: Why I am vegan* (Min. 00:20). Zugriff am 19. Dezember 2019. Verfügbar unter <https://bit.ly/2ZfYUVi>
- 150 Veggie Channel (2013). *Dr. Ellsworth Wareham - 98 years old vegan* (Min. 01:07). Zugriff am 14. Dezember 2019. Verfügbar unter <https://bit.ly/391BG9J>
- 151 Great Vegan Athletes (o. D.). *Jehina Malik, vegan body-builder*. Zugriff am 14. Dezember 2019. Verfügbar unter <https://bit.ly/2QbQycW>
- 152 Joy, M. (2017). *Beyond Beliefs: A Guide to Improving Relationships and Communication for Vegans, Vegetarians, and Meat Eaters*. Brooklyn: Lantern Books.
- 153 Weder, S., Hoffmann, M., Becker, K., Alexy, U. & Keller, M. (2019). Energy, Macronutrient Intake, and Anthropometrics of Vegetarian, Vegan, and Omnivorous Children (1-3 Years) in Germany (VeChi Diet Study). *Nutrients*, 11(4). pii: E832.