

# Quellenverzeichnis

## Was Ernährungsgesellschaften über vegane Ernährung sagen

- 1 Richter, M., Boeing, H., Grünewald-Funk, D., Heseker, H., Kroke, A., Leschik-Bonnet, E., Oberritter, H., Strohm, D. & Watzl, B. (2016). Position der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) - Vegane Ernährung. *Ernährungs Umschau*, 63(04), 92-102.
- 2 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. (2016). *Wissen, was essen. - Vegane Ernährung*. Der Diskurs geht weiter. Zugriff am 1. Juni 2018. Verfügbar unter <https://bit.ly/2tVfU4B>
- 3 Österreichische Gesellschaft für Ernährung. (2014). *Vegane Ernährung - Gesundheitliche Vorteile und Risiken*. Zugriff am 1. Juni 2018. Verfügbar unter <https://bit.ly/2lXiG4J>
- 4 Richter, M., Boeing, H., Grünewald-Funk, D., Heseker, H., Kroke, A., Leschik-Bonnet, E., Oberritter, H., Strohm, D. & Watzl, B. (2016). Position der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) - Vegane Ernährung. *Ernährungs Umschau*, 63(04), 92-102.
- 5 Ebd.
- 6 National Institutes of Health. (2016). *Vitamin B12 Fact Sheet for Consumers*. Zugriff am 1. Juni 2018. Verfügbar unter <http://bit.ly/2iCSGMP>
- 7 Oberritter, H. (2013). *Position der Deutschen Gesellschaft für Ernährung: Fleischkonsum - Gesundheit - Nachhaltigkeit*. Zugriff am 1. Juni 2018. Verfügbar unter <http://bit.ly/2G1X9js>
- 8 Messina, V. (2017). *Vegan for Her - der pflanzenbasierte Ernährungsratgeber für Frauen*. Kandern: Unimedica, 45.
- 9 Deutsche Gesellschaft für Ernährung. (2017). *Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE*. Zugriff am 1. Juni 2018. Verfügbar unter <http://bit.ly/2nZ7SSo>
- 10 Oberritter, H. (2013). *Position der Deutschen Gesellschaft für Ernährung: Fleischkonsum - Gesundheit - Nachhaltigkeit*. Zugriff am 1. Juni 2018. Verfügbar unter <http://bit.ly/2G1X9js>
- 11 Deutsche Gesellschaft für Ernährung. (2017). *Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE*. Zugriff am 1. Juni 2018. Verfügbar unter <http://bit.ly/2nZ7SSo>
- 12 Oberritter, H. (2013). *Position der Deutschen Gesellschaft für Ernährung: Fleischkonsum - Gesundheit - Nachhaltigkeit*. Zugriff am 1. Juni 2018. Verfügbar unter <http://bit.ly/2G1X9js>
- 13 Richter, M., Boeing, H., Grünewald-Funk, D., Heseker, H., Kroke, A., Leschik-Bonnet, E., Oberritter, H., Strohm, D. & Watzl, B. (2016). Position der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) - Vegane Ernährung. *Ernährungs Umschau*, 63(04), 92-102.
- 14 Piccoli, G. B., Clari, R., Vigotti, F. N., Leone, F., Attini, R., Cabiddu, G., Mauro, G., Castelluccia, N., Colombi, N., Capizzi, I., Pani, A., Todros, T. & Avagnina, P. (2015). Vegan-vegetarian diets in pregnancy: danger or panacea? A systematic narrative review. *BJOG*, 122(5), 623-33.
- 15 Hilbig, A. (2013). Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit. *Ernährungs Umschau*, 8, 466-474.
- 16 Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. (2015). *Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr - Protein* (2. Aufl.). Bonn: Neuer Umschau Buchverlag.
- 17 Stuebe, A. (2009). The Risks of Not Breastfeeding for Mothers and Infants. *Rev Obstet Gynecol*, 2(4), 222-231.
- 18 Kramer, M. & Kakuma, R. (2002) Optimal duration of exclusive breast-feeding, *Cochrane Database Syst Rev*, 15;(8), CD003517.
- 19 Gomes-Silva, S. C., Pinho, J. P., Borges, C., Teixeira-Santos, C., Santos, A. & Graça, P. (2015). *National Programme for the Promotion of Healthy Eating - Guidelines for a healthy vegetarian diet*. Zugriff am 1. Juni 2018. Verfügbar unter <http://bit.ly/2gKyDbz>
- 20 Melina, V., Craig, W. & Levin, S. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet*, 16(12), 1970-1980.
- 21 Dietitians of Canada. (2014). *Healthy Eating Guidelines for Vegans*. Zugriff am 1. Juni 2018. Verfügbar unter <https://bit.ly/2LwC3fM>
- 22 National Health and Medical Research Council of Australia. (2013). *Australian Dietary Guidelines*. Zugriff am 1. Juni 2018. Verfügbar unter <https://bit.ly/1gxeKkL>
- 23 Direccção-Geral de Saúde. (2015). *Guidelines for a healthy vegetarian diet*. Zugriff am 1. Juni 2018. Verfügbar unter <https://bit.ly/2kTYn7P>
- 24 British Nutrition Foundation. (2005). *Vegetarian nutrition*. Zugriff am 1. Juni 2018. Verfügbar unter <https://bit.ly/2k8x0rw>
- 25 British Dietetic Association & The Vegan Society. (2017). *Memorandum of Understanding between the British Dietetic Association and The Vegan Society*. Zugriff am 26. Dezember 2017. Verfügbar unter <http://bit.ly/2BUUnKAT>
- 26 Melina, V., Craig, W. & Levin, S. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet*, 116(12), 1970-1980.
- 27 Europäische Kommission (2008). *Verordnung (EG) Nr. 889/2008 der Kommission vom 5. September 2008 mit Durchführungsvorschriften zur Verordnung (EG) Nr. 834/2007 des Rates über die ökologische/biologische Produktion und die Kennzeichnung von ökologischen/biologischen Erzeugnissen hinsichtlich der ökologischen/biologischen Produktion, Kennzeichnung und Kontrolle*. Zugriff am 10. März 2019. Verfügbar unter: <https://bit.ly/2lWW035>
- 28 Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (2016). *Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr*. 2. Auflage. Umschau Verlag, 5.

- 29 Biesalski, H. K. (2016). *Vitamine und Minerale - Indikation, Diagnostik, Therapie*. Thieme Verlag, 140.
- 30 Hahn, A., Stöhle, A., Wolters, M. (2015). *Ernährung: Physiologische Grundlagen, Prävention, Therapie*. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, 351.
- 31 Europäische Kommission (2004). *Verzeichnis der zugelassenen Futtermittel-Zusatzstoffe*. Zugriff am 10. März 2019. Verfügbar unter <https://bit.ly/2vIakG9>
- 32 Aro, A., Alfthan, G. & Varo, P. (1995). Effects of supplementation of fertilizers on human selenium status in Finland. *Analyst*, 120(3), 841-843.
- 33 Fairweather-Tait, S. J., Bao, Y., Broadley, M. R., Collings, R., Ford, D., Hesketh, J. E. & Hurst, R. (2011). Selenium in human health and disease. *Antioxid Redox Signal*, 14(7), 1337-1383.
- 34 Melina, V., Craig, W. & Levin, S. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet*, 116(12), 1970-1980.
- 35 Mrasek, V. (2016). Vegane Ernährung. Risikofaktor ist niedriger als erwartet. Deutschlandfunk. Zugriff am 10. März 2019. Verfügbar unter: <https://bit.ly/2SPfRoq>
- 36 Tuso, P. J., Ismail, M. H., Ha, B. P. & Bartolotto, C. (2013). Nutritional Update for Physicians: Plant-Based Diets. *Perm J*, 17(2), 61-66.
- 37 Fraser, G. E. (2009). Vegetarian diets: what do we know of their effects on common chronic diseases? *Am J Clin Nutr*, 89(5), 1607-1612.
- 38 Orlich, M. J., Jaceldo-Siegl, K., Sabaté, J., Fan, J., Singh, P. N. & Fraser, G. N. (2014). Patterns of food consumption among vegetarians and non-vegetarians. *Br J Nutr*, 112(10), 1644-1653.
- 39 Fraser, G. E. (2009). Vegetarian diets: what do we know of their effects on common chronic diseases? *Am J Clin Nutr*, 89(5), 1607-1612.
- 40 Hever, J. & Cronise, R. J. (2017). Plant-based nutrition for healthcare professionals: implementing diet as a primary modality in the prevention and treatment of chronic disease. *J Geriatr Cardiol*, 14, 355368.
- 41 Fuhrman, J. (2016). *The End of Heart Disease: The Eat to Live Plan to Prevent and Reverse Heart Disease*. New York: Harper One, 19-21.
- 3 Richter, M., Boeing, H., Grünewald-Funk, D., Heseker, H., Kroke, A., Leschik-Bonnet, E., Oberritter, H., Strohm, D. & Watzl, B. for the German Nutrition Society. (2016). Vegan diet. Position of the German Nutrition Society (DGE). *Ernährungs Umschau*, 63 (04), 92-102.
- 4 Elmadfa, I. & Leitzmann, C. (2015). *Ernährung des Menschen* (5. Aufl.). Stuttgart: Eugen Ullmer Verlag, 213-215.
- 5 Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. (2015). *Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr* (2. Aufl.). Bonn: Neuer Umschau Buchverlag.
- 6 Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. (2015). *Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr - Protein* (2. Aufl.). Bonn: Neuer Umschau Buchverlag.
- 7 World Health Organization. (2007). Protein and Amino Acid requirements in human nutrition. Report of a joint FAO/WHO/UNU expert consultation. *WHO Technical Report Series 935*, Geneva: World Health Organization.
- 8 Shah, B., Sucher, K. & Hollenbeck, C. B. (2006). Tables for Healthy Adults in the United States - Comparison of Ideal Body Weight Equations and Published Height-Weight Tables With Body Mass Index. *Nutr Clin Pract*. 2, 312.
- 9 European Food Safety Authority. (2012). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for protein. *EFSA Journal*. 10 (2), 2557.
- 10 Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung. (2015). *Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr - Protein* (2. Aufl.). Bonn: Neuer Umschau Buchverlag.
- 11 Beaton, G. H. (1981). *Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation on Energy and Protein Requirements*. Zugriff am 1. Juni 2018. Verfügbar unter <https://bit.ly/2Gcfdrl>
- 12 Munro, H. N. (1971). *FAO/WHO ad hoc Committee of Experts on Energy and Protein: Requirements and Recommended intakes: Principles and Methods of Estimating Protein Requirements for Maintenance*. Zugriff am 1. Juni 2018. Verfügbar unter <https://bit.ly/2Ci7e9F>
- 13 Young, V. R. & Pellett, P. L. (1994). Plant proteins in relation to human protein and amino acid nutrition. *Am J Clin Nutr*, 59 (5), 1203-1212.
- 14 Hoffman, J. R. & Falvo, M. J. (2004). Protein - Which is Best? *J Sports Sci Med*, 3(3), 118-130.
- 15 Davey, G. K., Spencer, E. A., Appleby, P. N., Allen, N. E., Knox, K. H. & Key, T. J. (2003). EPIC-Oxford: lifestyle characteristics and nutrient intakes in a cohort of 33 883 meat-eaters and 31 546 non meat-eaters in the UK. *Public Health Nutr*, 6 (3), 259-69.
- 16 Larsson, C. L. & Johansson, G. K. (2002). Dietary intake and nutritional status of young vegans and omnivores in Sweden. *Am J Clin Nutr*, 76 (1), 100-6.
- 17 Waldmann, A., Koschizke, J. W., Leitzmann, C. & Hahn, A. (2003). Dietary intakes and lifestyle factors of a vegan population in Germany: results from the German Vegan Study. *Eur J Clin Nutr*, 57 (8), 947-55.
- 18 Schüpbach, R., Wegmüller, R., Berguerand, C., Bui, M. & Herter-Aeberli, L. (2017). Micronutrient status and intake in omnivores, vegetarians and vegans in Switzerland. *Eur J Nutr*, 56 (1), 283-293.
- 19 Haddad, E. H., Berk, L.S., Kettering, J.D., Hubbard, R. W. & Peters, W. R. (1999). Dietary intake and biochemical, hematologic, and immune status of vegans compared with nonvegetarians. *Am J Clin Nutr*, 70 (3), 586-593.
- 20 American Dietetic Association; Dietitians of Canada. (2003). Position of the American Dietetic Association and

## OPTIMAL VERSORGT MIT VEGANER ERNÄHRUNG

1 Kategorisierung des Schweregrads der Bedarfsdeckung der einzelnen Nährstoffe nach eigenem Ermessen. Die Auswahl der kritischen Nährstoffe erfolgte nach Aussage der DGE nach: Richter, M., Boeing, H., Grünewald-Funk, D., Heseker, H., Kroke, A., Leschik-Bonnet, E., Oberritter, H., Strohm, D. & Watzl, B. (2016). Position der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) - Vegane Ernährung. *Ernährungs Umschau*, 63(04), 92-102.

### Protein

- 1 Baboumian, P. (2014). *Vegan ganz anders - Eine Anleitung zum groß und stark werden*. Nauen: Orgalahad Multimedia, 18-19.
- 2 Jurek, S. (2014). *Eat & Run - Mein ungewöhnlicher Weg als veganer Ultramarathon-Läufer an die Weltspitze*. München: Südwest Verlag.