

Fleischalternativen: Chancen und Risiken aus österreichischer Sicht

Fleischalternativen: Chancen und Risiken aus österreichischer Sicht. Pflanzliche Proteine im Fokus – was Experten über den gesundheitlichen Wert sagen.



Während gelegentlicher Konsum von pflanzlichen Alternativen unproblematisch bleibt, sollten Menschen mit überwiegend veganer Ernährung gezielt Nahrungsergänzungsmittel in Betracht ziehen. © Unsplash / supliful supplements

: `Y]gWU`hYfbUh]j Yb`Ui g`dZUbñ`jWYb`DfchY]bYb`[Yk]bbYb`Ui W
]b`2 ghYffY]W`Ub`6YXYi hi b["8cW`k]Y`[Ygi bX`g]bX`g]Y`k]f`_]W 3
9l dYfhYb`VY`Yi W`hYb`X]Y`J cf!`i bX`B UW`hY]`Y`ja`J Yf[`Y]W`ni
h]Yf]gWYb`@YVYbga]hhY`b"

J Y[UbY`6i f[Yf`i bX`7c".`9]bY`5`hYfbUh]j Y
a]h`HØW_Yb3

DZUbñ`jWY`Y`:`Y]gWU`hYfbUh]j Yb`k]Y`6i f[Yf!DUhh]Yg`Ui g`

9fVgYbdfc hY]b`cXYf`5W_YfVc\`bYb`YfZfYi`Yb`g]W\`[`fc»Yf
6Y`]YVh\Y]h"6YgcbXYfg`]b`i`fVUbYb`F`Y`[`]cbYb`2`ghYffY]W`g`k`ÅW`gh
X]Y`B`UW`ZfU`[`Y`fUgUbh"8cW`k`Yf`g]W`ØVYfk`]Y`[`YbX
dZUbNybVUg]YfhYfbÅ\fhž`gc``hY`Ui`Z`Y]bY`Ui`g`[`Yk`c`[`YbY`
B`Å\`fg hc ZZ]`Yfgcf`[`i`b`[`UW`hYb"9]bY`fY]b`j`Y`[`UbY`9fbÅ\`fi`b`[
_Ubbž`gc`X]Y`9fbÅ\`fi`b`[`gd\mg]c`c`[`]b`DfcZ" <`UbbY`cfY`8Ub]Y`ž
Y]bY`A`Ub`[`Y`YfbÅ\`fi`b`[`VY`[`Øbgh]`[`Yb" `I`bgYf`?`ØfdYf`VYb`Øh]`[`h
5a`]bcg`Ai`fYb`Ui`g`DfchY]bYb`ZØf`X]Y`_ØfdYfY]`[`YbY
DfchY]bgmbh`YgY" `DZUbN`]W`Y`DfchY]bY`YfZcfXYfb`Y`XcW`c`Zh`X]Y
XcddY`hY`A`Yb`[`Yž`i`a`X]YgY`VY`K`]f`_i`b`[`k`]Y`h]Yf]gW`Yg`DfchY]b`ni
Yfn]Y`Yb`ž`Yf`_`Åfh`g]Y" `b`DZY`[`Y\Y]a`Yb`cXYf`?`fUb`_Yb`Åi`gYfbž`k`c
6Yk`c\`bYf`\`Åi`Z]`[`Y]bYb`j`Yfa`]bXYfhYb`5ddYh]h`\UVYbž`_Ubb`XUg
Y]b`Yfbgmi`bY\`a`YbXYg`DfcV`Ya`XUfghY`Yb"9]bY`Ui`g`[`Yk`c`[`YbY
9fbÅ\`fi`b`[`a`]h`Y]W`h`j`Yfk`YfhVUfYb`DfchY]bYb`gY]`\]Yf`YggYbn]Y`ž
i`a`Y]bYb`5VVUi`j`cb`?`ØfdYfgi`VghUbN`ni`j`Yf\]bXYfb"

5b h]!B`Å\`fg hc ZZY`]b`d`Z`UbN`]W`Yb
@YVYbga`]hhY`b.`9]b`F`]g]_c`3

<`Ø`gYbZfØW`hY`k`]Y`9fVgYb`cXYf`Gc`U`Vc\`bYb`Yb`h\`U`hYb
gc`[`YbUbbhY`5b h]!B`Å\`fg hc ZZY`"8]YgY`Ubh]bi`hf]h]j`Yb`Gi`VghUbNyb
_ØbbYb`X]Y`5i`ZbU\`a`Y`j`cb`J`]hUa`]bYb`i`bX`A`]bYfU`]Yb`\`Ya`a`Yb
cXYf`X]Y`DfchY]bj`YfXUi`i`b`[`YfgW`k`YfYb"K`Å\`fYbX`[`Y`Y`[`Yb`h]W`X`Yf
?`cbgi`a`j`cb`dZUbN`]W`Yb`5`hYfbUh]j`Yb`i`bdfcV`Ya`Uh]gW`V`Y]Vhž
gc``hYb`A`YbgW`Yb`a`]h`ØVYfk`]Y`[`YbX`j`Y`[`UbYf`9fbÅ\`fi`b`[`[`Yn]Y`h
B`U\`fi`b`[`gYf`[`Åbni`b`[`ga`]hhY`]b`6YhfUW`h`n]Y\`Yb"9]b
:`c`fgW`i`b`[`ggW`k`Yfdi`b`_h]gh`XYfnY]hž`k`]Y`X]YgY`5b h]!B`Å\`fg hc ZZY`VY]
XYf`J`YfUfVY]hi`b`[`Yb`hZYfb`h`k`YfXYb`_ØbbYb"b`XYf
@YVYbga`]hhY`dfcXi`_h]cb``]Y`[`h`XYf`:`c`_i`g`V]g`Ub`[`Y\`Yf`Ui`Z
;`YgW`a`UW`_i`bX`?`cbg]ghYbn"

<`c`W`j`YfUfVY]hYhž`UVYf`[`Ygi`bX\`Y]h`]W`
i`bVYXYb`_`]W`3

8]Y`<`YfghY``i`b`[`j`cb`DfchY]b!`gc`UhYb`Ui`g`<`Ø`gYbZfØW`hYb`]gh
hYW`b]gW`V`Ub`gdfi`W`gj`c``.`GW`Å`Ybž`NYf`_Y]bYfbž`:]hYfb`i`bX

5i ZfY]b][Yb`ZØ\fyb`Ua`9bXY`ni` \cWj YfUfVY]hYhYb`DfcXi`_hYb`
8YbbcW\`[]Vh`Yg`Ui`h`XYf`@YVYbga`]hY`hYW\bc`c`[]b`DfcZ`'I`hY
K`Y]gn`_Y]bY`k`]ggYbgW\UZh`]W\Yb`6Y`Y[Y`XUZØfž`XUgg`ghUf`_
j`YfUfVY]hYhY`@YVYbga`]hY`Ui`hca`Uh]gW\`[Ygi`bX\Y]hggW\ÅX`]W\
g]bX`"8]Y`6Yk`Yfhi`b[`XYg`J`YfUfVY]hi`b[g[fUXg`]gh`Ài`»Yfgh
_ca`d`YI`'i`bX`gc`hY`b]W\h`dUi`gW\U`bY[Uh]j`'Ui`gZU`Yb`ž`gc`K`Y]gn`

² ghYffY]W\g`6`]W_`Ui`Z`X]Y`Ni`_i`bZh
dZ`Ub`n`]W\Yf`5`hYfbUh]j`Yb`

⊕`² ghYffY]W\`gd]Y`Yb`:`Y]gW\U`hYfbUh]j`Yb`b]W\h`bi`f`Y]bY`F`c`Y`Y`ZØf`
?cbgi`a`YbhYbž`gcbXYfb`Ui`W\`ZØf`X]Y`\Y]a`]gW\Y`@UbXk`]fhgW\UZh`'
<Ø`gYbZfØW\hY`k`]Y`5W_YfVc`bYb`_ØbbhYb`\Y]a`]gW\Y`@UbXk`]fhY`
XUVY]`i`bhYfghØhYbž`bYi`Y`A`Åf`_hY`ni`YfgW\`Y]»Yb`i`bX`X]Y`
5V\Åb[][_Y]h]c`b`]a`dcfh]YfhYb`Gc`Uvc`bYb`ni`j`Yff]b[Yfb`"8]Y`
:fU[Y`V`Y]Vh`YXcW\ž`cV`g]W\`dZUb`n`]W\Y`5`hYfbUh]j`Yb`Ub[Zf]gh[
U`g`9f[Åbni`b[`cXYf`9fgUhn`ZØf`:`Y]gW\dfcXi`_hY`YhUV`]YfYb`
k`YfXYb`":`Y]gW\U`hYfbUh]j`Yb`Ui`g`dZUb`n`]W\Yb`DfchY]bYb`V]YhYb`
nk`Uf`7\UbW\`bž`YfZcfXYfb`YXcW\`Z`bX]YfhY`?Ybbhb]ggY`ØVYf`
9fb`Å\fi`b[`i`bX`B`Å\fghc`ZY`"6YgcbXYfg`]b`gYbg]V`Yb`
6Yj`Õ`_Yfi`b[g[fi`ddYb`k`]Y`DZY[Y\Y]a` VYk`c`bYfb`gc`hYb`
h]Yf]gW\Y`DfchY]bY`b]W\h`j`c`gh`ÅbX][`YfgYhnh`k`YfXYb`"² ghYffY]W\g`
@UbXk`]fhY`\UVYb`Xi`fW\`X]Y`DfcXi`_h]cb`j`cb`<Ø`gYbZfØW\hYb`X]Y`
A`Õ[`]W_Y]hž`X]YgYb`k`UW\gYbXYb`A`Uf`h`U`h]j`a`]hni`[YghU`hYb`"

6Ygi`W\Yb`G]Y`i`bg`Ui`Z.`Z`Y]gW\i`bXWł`Uh`