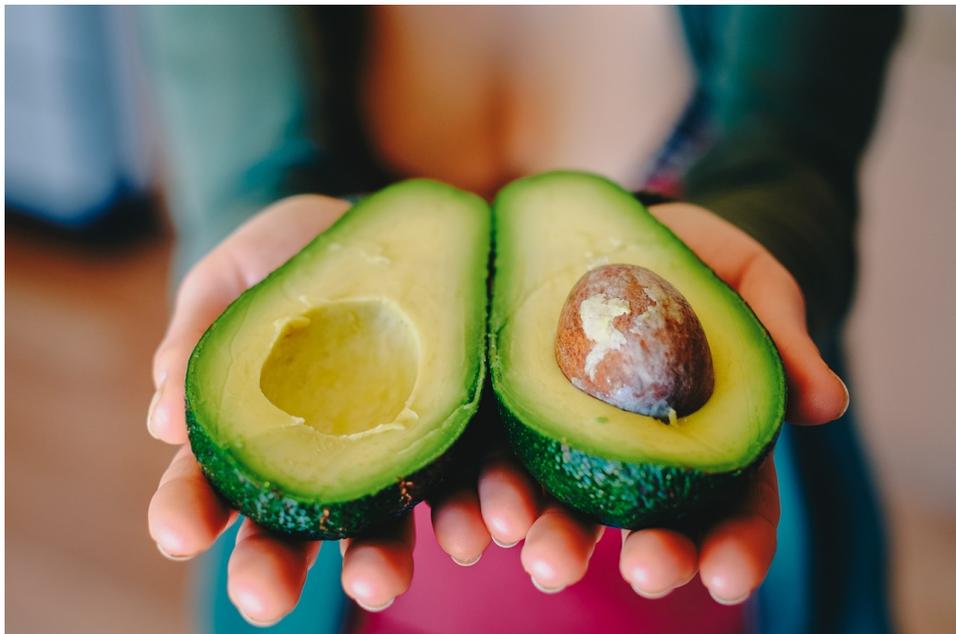


## Vegan und gesund? Eine Studie enthüllt Ernährungsgewohnheiten von Veganer:innen

Forscher:innen des Zentrums für Public Health an der MedUni Wien haben das Ernährungsmuster und Bewegungsverhalten von Veganer:innen untersucht. Trotz des gesunden Images des Veganismus wurde festgestellt, dass viele Veganer:innen industriell verarbeitete Lebensmittel konsumieren, was nicht immer förderlich für die Gesundheit ist. Die Studie, die in "Nutrients" veröffentlicht wurde, hebt die Bedeutung der Verarbeitung von Lebensmitteln in der veganen Ernährung hervor.



Vegan und gesund? Eine Studie enthüllt Ernährungsgewohnheiten von Veganer:innen(©Pixarbay/coyot)

J Y [ Ub ``YVYbXY'A YbgWXYb '[ Y`hYb'gck c\ ``]b'XYf'cZYbh']WXYb'U`g  
 Ui W `]b'XYf'Y][ YbYb'K U\fbY\ a i b [ 'U'g' [ Ygi bX\Y]hgVYk i ggh"  
 : cfgWXYf.]bbYb'XYg'NYbhfi a g`Zi f'Di V`]W<YU'h\ ``UVYb'bi b'XUg  
 9fbU\fi b[ ga i ghYf'i bX'6Yk Y[ i b[ gj Yf\U'hYb'j cb'J Y[ UbYf. ]bbYb  
 i bhYfgi W`hi bX' ]b'j ]Y`Yb': U``Yb'Y]bY'8 ]g\_fYdUbn'nk ]gWXYb'GWXY]b

i bX`GY]b`ZYgh[ YghY`h"

## J Y[ UbYf.]bbYb`a UWXYb`a Y`f`Gdcfh

C V k c \ ` X ] Y ` Ö Z Z Y b h ] W X Y ` A Y ] b i b [ ` \ Ä i Z [ ` X U j c b ` U i g [ Y \ h ž ` X U g g  
J Y [ U b Y f ` [ Y g i b X \ Y ] h g V Y k i g g h ` Y V Y b ž n Y ] [ h Y ` X ] Y ` G h i X ] Y ž ` X U g g  
J Y [ U b Y f ` ] a ` J Y f [ ` Y ] W X ` n i f ` ; Y g U a h V Y j Ö ` \_ Y f i b [ ` a Y ` f ` G d c f h  
h f Y ] V Y b ` i b X ` \_ Ö f d Y f ` ] W X ` U \_ h j Y f ` g ] b X ` " 8 ] Y g \_ U b b ` X ] Y ` 9 f [ Y V b ] g g Y  
j c b ` G h i X ] Y b ž ` X ] Y ` X Y b ` N i g U a a Y b \ U b [ ` n k ] g W X Y b ` 9 f b Ä \ f i b [ ` i b X  
; Y g i b X \ Y ] h i b h Y f g i W X Y b ž j Y f Z Ä ` g W X Y b ` " 9 ] b Y ` U i g [ Y k c [ Y b Y  
9 f b Ä \ f i b [ ` i b X ` U i g f Y ] W X Y b X Y ` \_ Ö f d Y f ` ] W X Y ` 5 \_ h j ] h Ä h ` g ] b X ` n k U f  
V Y \_ U b b h Y f a U » Y b ` [ Y g i b X \ Y ] h g Z Ö f X Y f b X ž ` Y X c W X ` ] g h ` X ] Y  
J Y f V ] b X i b [ ` n k ] g W X Y b ` Y ] b Y f ` j Y [ U b Y b ` 9 f b Ä \ f i b [ ` i b X ` X Y a ` B ] j Y U i  
X Y f ` \_ Ö f d Y f ` ] W X Y b ` 5 \_ h j ] h Ä h ` b ] W X h [ Y b i [ ` Y f Z c f g W X h "

8 ] Y ` : c f g W X i b [ g [ f i d d Y ` i a ` A U f ] U ` K U \_ c ` V ] b [ Y f ` i b X ` G U b X f U ` < U ] X Y f  
j c a ` N Y b h f i a ` Ž i f ` D i V ` ] W < Y U ` h ` X Y f ` A Y X i b ] K ] Y b ` Ž \ f h Y ` Y ] b Y  
C b ` ] b Y ! 6 Y Z f U [ i b [ ` i b h Y f ` ) % \* ` D Y f g c b Y b ` a ] h ` Y ] b Y a  
8 i f W X g W X b ] h g U ` h Y f ` j c b ` & , ` \ f Y b ` X i f W X ž ` X ] Y ` n i a ` N Y ] h d i b \_ h ` X Y g  
G h i X ] Y b V Y [ ] b b g ` g Y ] h ` a ] b X Y g h Y b g ` X f Y ] ` A c b U h Y b ` j Y [ U b ` ` Y V h Y b ` " K ] Y  
X ] Y ` 5 b h k c f h Y b ` f i b X ` i a ` X ] Y ` 9 f b U \ f i b [ ` n Y ] [ h Y b ž ` ] g h ` j Y [ U b ` b ] W X h  
d Y f ` g Y ` a ] h ž ` Y g i b X ` [ ` Y ] W X n i g Y h n Y b ` ž i b h Y f g h f Y ] W X h  
G h i X ] Y b ` Y ] h Y f ] b ` A U f ] U ` K U \_ c ` V ] b [ Y f ` ` G c ` i b V Y g h f ] h h Y b ` X Y f ` B i h n Y b  
j c b ` d Z U b n ` ] W X ` V U g ] Y f h Y f ` ? c g h ` Ž i f ` X ] Y ` ; Y g i b X \ Y ] h ` ] b ` X Y f  
K ] g g Y b g W X U Z h ` a ] h h Y f k Y ] Y ` ] g h ` g c ` g Y \ f ` g Y ] [ Y f U X Y ` U i W X ` ] b ` X ] Y g Y a  
6 Y f Y ] W X ` X Y f ` ; f U X ` X Y f ` J Y f U f V Y ] h i b [ ` X Y f ` j Y f n Y \ f h Y b  
[@YVYbga \]hhY`ni`VYfi W\\_g\]WXh\]\[Yb"](#)

## J Y[ Ub`i bX`i`hfU`j YfUfVY]hYh

H U h g Ä W X ` ] W X ` \_ Ö b b Y b ` b ] W X h ` U ` Y ` j Y [ U b Y b ` @ Y V Y b g a ] h h Y ` ` U ` g ` [ Y g i b X  
U b [ Y g Y \ Y b ` k Y f X Y b ` " F U Z Z ] b ] Y f h Y ` ; Y h f Y ] X Y ž ` n i W \_ Y f \ U ` h ] [ Y  
; Y h f Ä b \_ Y ž ` G b U W \_ g ` i b X ` G Ø » ] [ \_ Y ] h Y b ` [ Y ` h Y b ` U ` g ` d Z U b n ` ] W X ` ž ` X U  
] \ f Y ` N i h U h Y b ` U i g ` D Z U b n Y b ` [ Y k c b b Y b ` k Y f X Y b ž ` k Y f X Y b ` U V Y f  
X Y b b c W X ` U ` g ` i ` h f U ! j Y f U f V Y ] h Y h Y ` @ Y V Y b g a ] h h Y ` ` Y ] b [ Y g h i Z h ` " 8 ] Y g Y  
i ` h f U ! j Y f U f V Y ] h Y h Y b ` D f c X i \_ h Y ` \_ Ö b b Y b ` U i W X ` ] b ` a c X Y f b Y b  
d Z U b n ` ] W X Y b ` 9 f b Ä \ f i b [ g k Y ] g Y b ` c X Y f ] a ` J Y [ U b ] g a i g j c f \_ c a a Y b  
i b X ` ] \ f ` ? c b g i a ` k ] f X ` a ] h ` Y ] b Y f ` Y f \ Ö \ h Y b ` ; Y g U a h a c f h U ` ] h Ä h ` ] b

J YfV]bXi b[ ' [ YVfUW h"

J Y[ UbYf'k ]YgYb'ja 'J Yf[ 'Y]W\ ni ' : 'Y]gW YggYfb'XYb'\ ÒW ghYb  
?cbgi a 'j cb'i 'hfU!j YfUfVY]hYhYb '@YVYbga ]hhY`b`Ui Z'9]bY`k Y]hYfY  
Ghi X]Y`nY][ hY`ni XYa ž`XUgg`j Y[ UbY`9fbÀ\fi b[ gk Y]gYb`]b`6Yni [   
Ui ZX]Y`9fbÀ\fi b[ gei U`]hÀh`Yf\YV`]W\ j Uf]]YfYbž`k cVY`Y]b][ Y  
j Y[ UbY`9fbÀ\fi b[ gk Y]gYb`[ fc»Y`A Yb[ Yb`j YfUfVY]hYhYf`i bX`i`hfU!  
j YfUfVY]hYhYf`@YVYbga ]hhY`Yb`h\U`hYb"

@Ui h`Y]bYf`E i YfgW\ b]hggVYZFU[ i b[ 'j cb`VfUg`]Ub]gW\ Yb  
J Y[ YhUf]Yfb`i bX`J Y[ UbYfb`hfUb\_Yb` ( %i `XYf`J Y[ UbYf`hÀ [ `]W\   
ni W\_Yf\U`h][ Y` ; YhfÀb\_Y" `9g`k i fXY`Ui W\ `Y]b`Ni gUa a Yb\Ub[   
nk ]gW\ Yb`XYa `J YfnY`f`j cb`i`hfU!j YfUfVY]hYhYb`@YVYbga ]hhY`b`   
i bX`Y]bYa `Yf\Ò\hYb`F]g]\_c`ZØf` , VYf[ Yk ]W\ h`VY]`J Y[ UbYfb`i bX`   
J Y[ YhUf]Yfb`ZYgh[ YghY`h`K`Yb][ Y`j YfÒZYbh`]W\ hY`Ghi X]Yb`\UVYb   
g]W\ `a ]h`XYf`<YhYfc[ Yb]hÀh`j Y[ UbYf`9fbÀ\fi b[ gk Y]gYb`VYZUgghž   
UVYf`X]Y`Yb][ Ybž`X]Y`X]Yg`hi bž`nY][ Ybž`XUgg`g]W\ `j Y[ UbY   
9fbÀ\fi b[ gk Y]gYb`Yf\YV`]W\ `]b`]\fYf`E i U`]hÀh`i bhYfgW\ Y]XYb"

7cbj Yb]YbW!9fbÀ\fi b[ `i bX` Di XX]b[ !  
J Y[ Ub]ga i g . `K Ug`gU[ h`X]Y` : cfgW\ i b[ 3

J cf`X]YgYa `<]bhYf[ fi bX`[ Y`Ub[ hY`XUg` : cfgW\ i b[ ghYUa `ni f   
l bhYfgW\ Y]Xi b[ `nk ]gW\ Yb`Y]bYa ` [ Ygi bX`Y]hgVYk i gghYb` `i bX`   
Y]bYa ` 7cbj Yb]YbW !9fbU\fi b[ ga i ghYf`]a `j Y[ UbYb`@YVYbggh]"   
J Y[ UbYf.]bbYb`a ]h`Y]bYf`7cbj Yb]YbW!9fbU\fi b[ gei U`]hUhf) '   
DfcnYbh`nY]W\ bYhYb`g]W\ `Xi fW\ `Y]bYb`\c\YfYb`?cbgi a `j cb   
j YfUfVY]hYhYb` : ]gW\!`i bX` : `Y]gW\U`hYfbUh]j Ybž`j Y[ UbYb`d]\_UbhYb   
GbUW\_gž`Gc»Ybž`?i W\ Yb`i bX`UbXYfYb`Gi » ][ \_Y]hYbž   
: Yfh][ [ Yf]W\ hYbž`GUi W`b`i bX` ; Yk ØfnYbž`?i W\ Yb`i bX`?Y\_gYbž   
GØ» ][ \_Y]hYb`i bX`8YggYfhgž`7cbj Yb]YbW!A U`\nY]hYb`i bX`GbUW\_gž   
: fi W\ hgÀZhYb`#Ga cch\]Yg`i bX`fUZZ]b]YfhYb` ; YhfY]XYdfcXi \_hYb`Ui g"

8]Y`bY[ Uh]j Yb`5i gk ]f\_i b[ Yb`j cb`]bXi ghf]Y`j YfUfVY]hYhYb   
@YVYbga ]hhY`b`Ui ZX]Y` ; Ygi bX`Y]h`g]bX`]bnk ]gW\ Yb`Y]bXYi h][ `]b   
Ghi X]Yb`VYk ]YgYb` ž`VYhcbh`A Uf]U`K U\_c`V]b[ Yf" `6Y]   
\Ui dhgUW\ `]W\ Ya `?cbgi a `j cb` : Yfh][ bU\fi b[ `]gh`Z`f`A YbgW\ Ybž   
X]Y`g]W\ `a ]h`A ]gW\ \_cgh`YfbU\Ybž`Y]b`\c\YfYg`F]g]\_c`Z`f`

; YgUa hghYfV`jWx\_Y]hi a `&- `DfcnYbhž`l VYf[ Yk ]Wxh`Vnk "  
5X]dcbg]hUg`i a `V]g`ni `) %`DfcnYbhž`<Yfn!`?fY]g`Ui Z`9f\_fUb\_i b[ Yb  
i a `&- `DfcnYbh`cXYf`Ui Wx`Zi f`8]UVYhYg`a Y``hi g`Hmd`&`i a `+(  
DfcnYbh`k ]ggYbgWx`UZh`jWx`VY`Y[ h`

## Di XX]b[ !J Y[ Ub]ga i g

J Y[ Ub]ga i g`]gh`Y]bY` : cfa `XYf`dZUbn`]WxYb`9fbU\fi b[ ž]b`XYf`]a  
; Y[ YbgUhn`ni a `J Y[ YhUf]ga i g`b]Wx`h`bi f`Ui Z: `Y]gWx`ž`gcbXYfb`Ui Z  
U`Y`@YVYbga ]hhY``i bX`BYVYbdfcXi \_hY`h]Yf]gWxYb`l fgdfi b[ g  
j Yfn]Wx`hY`h`k ]fX```b`C`ghYffY]Wx`YfbU\fyb`g]Wx`]bnk ]gWxYb`Yhk U  
nk Y]`DfcnYbh`j Y[ Ub``: i f`[ Ygi bX\Y]h`]Wx`i b[ i bgh][ Y`J`Uf]UbhYb  
XYf`j Y[ YhUf]gWxYb`9fbU\fi b[ ž`VY]`XYf`ghUhh: `Y]gWx`Yhk U`j ]Y`  
Gi » Yg`Ui ZXYa `GdY]gYd`Ub`ghY\hž`\Uh`g]Wx`VYfY]hg`XYf`6Y[ f]ZZ  
Di XX]b[ !J Y[ YhUf]ga i g `YhUV`]Yfh`

9bhgdYfWxYbX`\_cbbhY`a Ub`XUg`j cb`i bg`Yfa ]hhY`hY`7cbj Yb]YbW`!  
9fbU\fi b[ ga i ghYf`Xi fWx`Ui g`U`g`žDi XX]b[ !J Y[ Ub]ga i g  
VYnY]Wx`bYb` ž`ZUggYb`A`Uf]U`K`U\_c`V]b[ Yf`i bX`GUbXfU`<U]XYf`]`fYb  
6Y]hfU[ `ni f`6Yk`i gghgY]bgV`]Xi b[ `ni gUa`a`Ybž`XYb`g]Y`a ]h`]`fYf  
Ghi X]Y`a ]h`6`]W`\_Ui ZXYb`Vcca`YbXYb`A`Uf`\_h`VY]: `Y]gWx`!`i bX  
A ]`WxYfgUhdYf`cXi \_hYb`Y]ghYb`k`c`Y`b`"A ]h`j Y[ UbYb` : `Y]gWx`!`i bX  
A ]`Wx`U`hYfbUh]j`Yb`k ]fX`]b`9i`fcdU`a ]hhYfk`Y]Y`Y]b`U`f`]WxYf  
l`a`gUhn`j`cb`%ž+`A ]`]UfXYb`9i`fc`YffY]Wx`h`

## ; Ygi bXYf`J Y[ Ub]ga i g

≈a `; Y[ YbgUhn`XUni `fYdf`AgYbh]YfhY`XUg` [ Ygi bX\Y]hgVYk`i`gghY  
9fbU\fi b[ ga i ghYf`(+`i`i`bX`nY]Wx`bYhY`g]Wx`Xi`fWx`Y]bYb``Ö`YfYb  
?cbgi`a`j`cb`; Ya`ØgYž`C`Vghž`DfchY]bU`hYfbUh]j`Yb`k ]Y`Hc`Z`ž  
A ]`WxYfgUhdYf`cXi \_hYbž`?Ufhc`ZY`bž`J`c``\_cfbdfcXi`\_hYbž  
dZUbn`]WxYb`^`Yb`i`bX` : YhhYb`gck ]Y`?cWxYb`a ]h`Zf]gWxYb`Ni`hUhYb  
i`bX`F`YnYdhYfghY``i`b[ `Ui`g`

5`g`Y`hYfc[ Yb`Yfk ]Yg`g]Wx`X]Y`j Y[ Ub`YVYbXY`Ghi`X]Ybdc`di`Uh]cb  
Ui`Wx`]b`<]bV`]W`\_Ui Z`XUg`6Yk`Y[ i b[ gj`Yf`U`hYb.`8`Ug  
6Yk`Y[ i b[ gUi`ga`U»`XYf`J`Y[ UbYf.]bbYb`Y]Y[ h`nk`Uf`]bg[ YgUa`h  
\c`Yf`U`g`XUg`XYf`8`i`fWx`gWx`b]h`hgVYj`c`\_Yfi`b[ `]b`C`ghYffY]Wx`"K`j`Y

i bgYfY`Ghi X]Y`nY][ hYž`VYhUh][ h`g]W`X]Y`[ Ygi bX`Y]hgVYk i gghY  
; fi ddY`UVYf`g][ b]Z]\_Ubh`a Y`f`gdcfh]W`U`g`YbY`DYfgcbYbž`X]Y  
XYa`7cbj Yb]YbW!9fbU`fi b[ ga i ghYf`ni ni cfXbYb`g]bX ž  
j YfXYi h]W`h`9fghUi hcf]b`GUbXfU`<U]XYf"

A YbgW`Yb`a ]hY]bYa`7cbj Yb]YbW!9fb`A`fi b[ ga i ghYf`U`hYb  
g][ b]Z]\_Ubh`A`O`YfY`7`U`bW`bž`a Y`f`ni`g]hYb`i bX`X]Y  
9a dZY`i b[ Yb`Z`f`UYfcVY`\_`O`fdYf`]W`Y`5`\_hj ]h`A`h`c`XYf`?fUZhfU]b]b[  
b]W`h`ni`YfZ`Yb`U`g`X]Y`Yb][ Yb`a ]hY]bYa`[ Ygi bX`Y]hgVYk i gghYb  
9fb`A`fi b[ ga i ghYf`"8]YgY`Ghi X]Y`k Y]gh`Ui ZX]Y`<YhYfc[ Yb]h`A`h  
j Y[ UbYf`9fb`A`fi b[ gk Y]gYb`]b`i bX`XUfUi Z`XUgg  
9fb`A`fi b[ ga i ghYf`X]ZYfYbn]Yfh`VYhfUW`hYh`k YfXYb`a ØggYbž`XU  
g]Y`g]W`Ui W`]a` ; fUX`XYf`\_`O`fdYf`]W`Yb`5`\_hj ]h`A`h`i bhYfgW`Y]XYb"

8 Ug`5i ga U`X`Yf`\_`O`fdYf`]W`Yb`5`\_hj ]h`A`h`i bhYf`J Y[ UbYfb`]gh  
]bg[ YgUa h`A`O`Yf`U`g`XUg`XYf`8i fW`gW`b]h`gVYj O`\_Yfi b[ `]b  
² ghYffY]W`"K ]Y`i bgYfY`Ghi X]Y`[ YnY][ h`U`hž`hfY]Vh`Y`XcW`X]Y  
[ Ygi bX`Y]hgVYk i gghY`; fi ddY`g][ b]Z]\_Ubh`a Y`f`Gdcfh`U`g  
X]Y`Yb][ Ybž`X]Y`XYa`VYei Ya Yb`9fb`A`fi b[ ga i ghYf`ni [ YcfXbYh  
k YfXYb`\_`O`bbYb ž`Yf`\_`A`fh`9fghUi hcf]b`GUbXfU`<U]XYf`"J Y[ Ub]ga i g  
]gh`Y]bY`dZUb`n`]W`Y`9fb`A`fi b[ `a ]h`XYb`ghfYb[ ghYb  
9]bgW`f`Ab`\_i b[ Ybž`X]Y`U`Y`h]Yf]gW`Yb`@YVYbga ]hY`i bX`h]Yf]gW`Yb  
BYVYbdfcXi \_hY`Ui ggW`]Y`»h"

⊖gVYgcbXYfY`]b`k c`\\UVYbXYb`@AbXYfb`b]a a h`X]Y`j Y[ UbY  
6Yj O`\_Yfi b[ `Ui Z[ fi bX`]fYf`6Y`]YVh`Y]h`ni`"6Y]gd]Y`gk Y]gY  
VYhf`A[ h`XYf`5bhY]`XYf`J Y[ UbYf`Ub`XYf`6Yj O`\_Yfi b[ `]b  
² ghYffY]W`"&i`"

6Ygi W`Yb`G]Y`i bg`Ui Z.`ZY]gW`i bXW`"Uh