

## Wie viele in der Schweiz?

Gemäss nationaler Studie menuCH hat es in der Schweizer Bevölkerung knapp 5 % Vegetarier/innen.

## Leistung beeinflusst?

Diverse Untersuchungen fanden weder eine bessere noch eine schlechtere sportliche Leistung.



## Generell OK im Sport?

Falls weggelassene Lebensmittel oder -gruppen nicht entsprechend ersetzt werden, können vor allem Eiweiss, Omega-3 Fettsäuren, Eisen, Calcium, Zink, Iod, Vitamin B2, Vitamin B12 und Vitamin D kritisch werden.

## Pflanzliches Eiweiss

Meist weniger wirksam für Muskelaufbau als tierisches Eiweiss, aber bei Mix aus pflanzlichen Quellen und höherer Menge OK.