

Swissveg-Umfrage «Vegane Schwangerschaft und das erste Babyjahr»



[1]

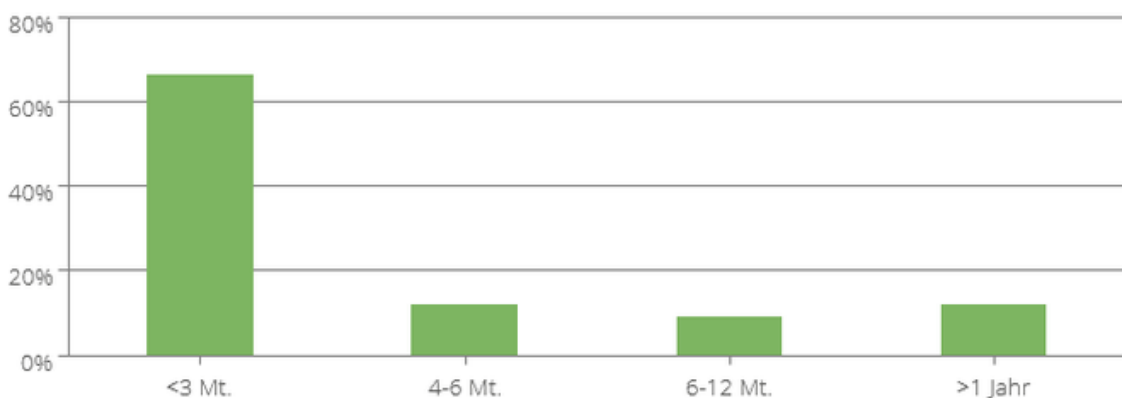
Wie gesund sind vegane Mütter und Babys tatsächlich?

Dass vegane Ernährung für Erwachsene gesund ist, weiss mittlerweile jedes Kind. Doch während der Schwangerschaft gibt es noch grosse Verunsicherung. Bekomme ich nur mit pflanzlichen Produkten genügend Nährstoffe? Kann mein Baby gesund gross werden? Aus der Praxis wissen wir, dass es vegan lebende Familien über Generationen gibt, die gesund aufwachsen. Diese Beobachtung hat Swissveg nun mit der ersten schweizweiten Umfrage zum Thema vegane Babyernährung in der Schwangerschaft und im ersten Babyjahr bestätigt: Vegane Mütter und ihre Kinder sind mindestens so gesund wie Allesesser.

Fruchtbare Veganer

Während die Unfruchtbarkeit in der Schweiz tendenziell zunimmt – jedes siebte Paar in der Schweiz bleibt ungewollt kinderlos –, scheint es bei Veganern besser zu funktionieren. Knapp 70 Prozent aller Teilnehmerinnen der Swissveg-Umfrage haben angegeben, dass sie innerhalb von 3 Monaten schwanger wurden. Dies liegt weit über dem Schweizer Durchschnitt, gemäss dem 60 Prozent aller Paare nach 4 Monaten des Probierens schwanger wurden.^[1]

Wie lange mussten Sie «üben», bis Ihr Kinderwunsch wahr wurde?

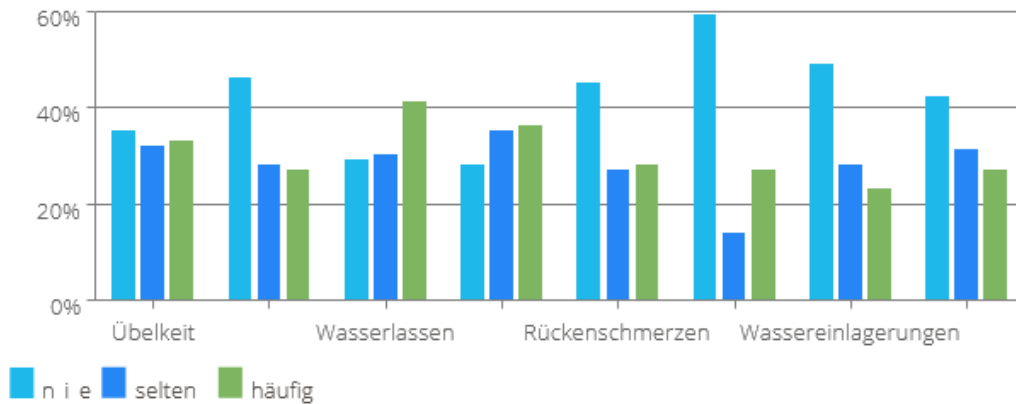


Symptome

Gerne würden wir hier behaupten, dass vegane Schwangere keine der typischen Schwangerschaftssymptome

aufweisen – das ist aber nicht so. Übelkeit, Kreislaufprobleme, Müdigkeit, Verstopfung, Wassereinlagerungen und Stimmungsschwankungen betreffen zu einem ungefähr gleichen Anteil alle, unabhängig von ihrer Ernährungsweise.

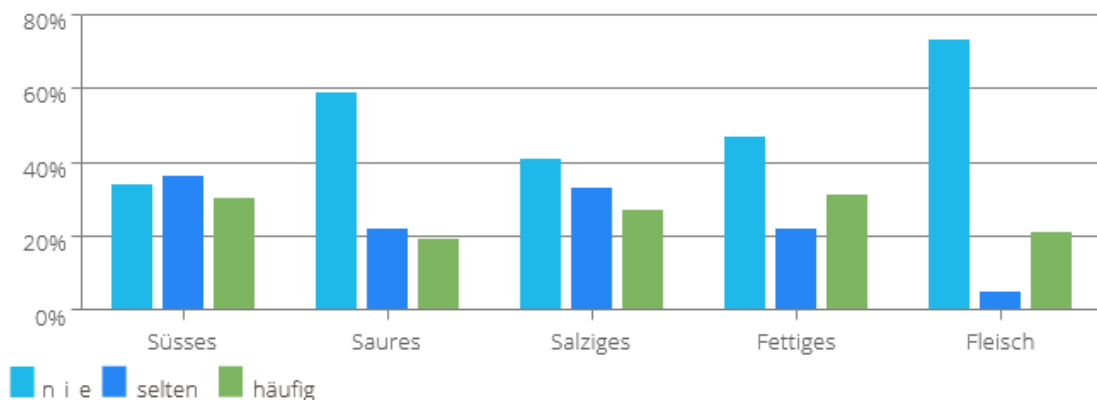
Unter welchen Schwangerschaftssymptomen haben Sie gelitten?



Heisshunger auf Fleisch?

Die Lust von Schwangeren auf aussergewöhnliche Speisen ist legendär. Umso mehr erstaunt es, dass Dreiviertel aller Befragten angaben, während der ganzen Schwangerschaft keine besondere Lust auf Fleisch gehabt zu haben. Jede fünfte hingegen hatte häufig Lust darauf. Heisst das, dass der Körper während der Schwangerschaft womöglich doch tierische Produkte braucht? Wissenschaftler sehen nur eine schwache Verbindung zwischen dem, was der Körper braucht und dem, was der Heisshunger fordert. Sonst würde man wohl eher nach Brokkoli und frischen Früchten lechzen und nicht nach Schokolade und Chips.

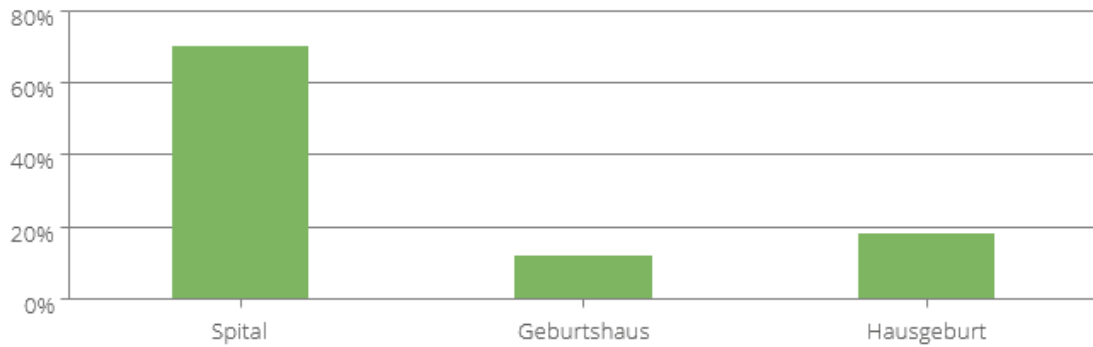
Hatten Sie während der Schwangerschaft aussergewöhnliche Gelüste?



Überdurchschnittlich viele Hausgeburten

Durchschnittlich kommen in der Schweiz gerade mal 1 Prozent aller Babys bei einer Hausgeburt zur Welt. In unserer Umfrage ist dieser Anteil mit 18 Prozent um ein Wesentliches höher. Über die Gründe dafür lässt sich nur spekulieren. Vielleicht deshalb, weil Veganer tendenziell einen näheren Bezug zur Natur haben und deshalb auf eine Spitalatmosphäre verzichten wollen.

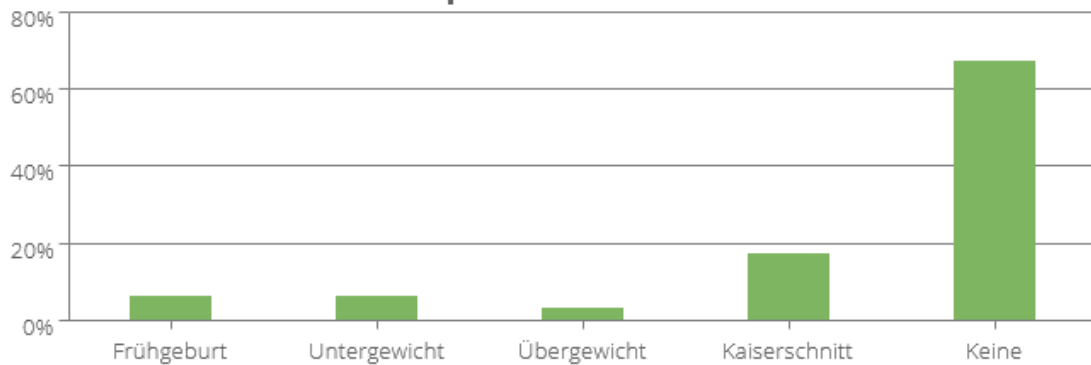
Wo haben Sie geboren?



Problemlose Geburten

70 Prozent aller Befragten gaben an, dass sie keinerlei Probleme bei der Geburt hatten. Zu den häufigsten Komplikationen gehört der Kaiserschnitt. Dass besonders vegane Mütter beunruhigt sind, ihr Kind könnte zu leicht auf die Welt kommen, ist ein Vorurteil. In unserer Umfrage gaben nur 6 Prozent der Mütter an, dass ihr Kind untergewichtig oder zu klein auf die Welt gekommen ist. Dies entspricht dem Schweizer Durchschnitt.^[2]

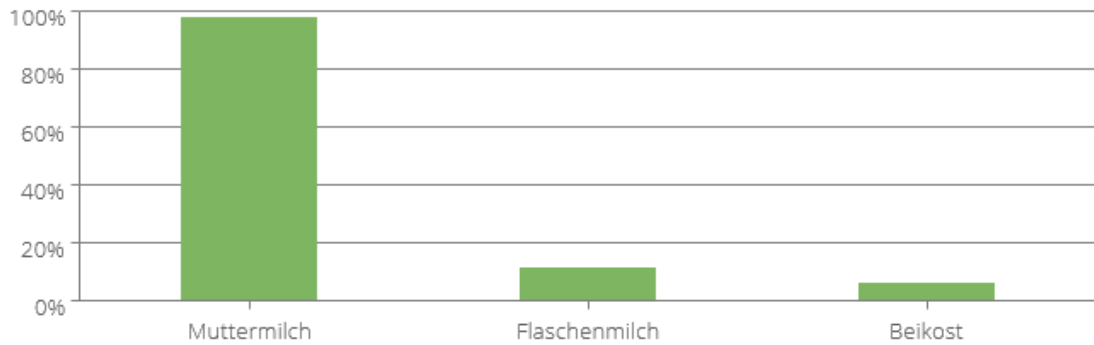
Kam es zu Komplikationen bei der Geburt?



Muttermilch bevorzugt

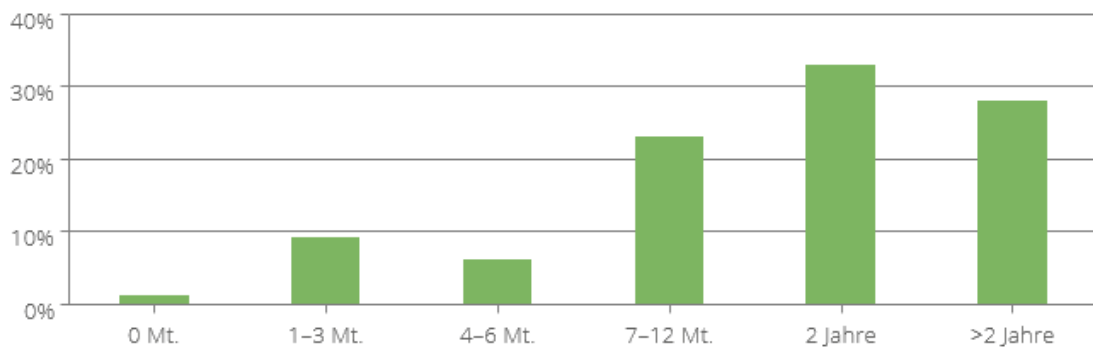
Erfreulich ist das Ergebnis, dass überdurchschnittlich viele Mütter ihr Neugeborenes stillten. 10 Prozent der Befragten wechselten aufgrund von Stillproblemen innerhalb der ersten 3 Monate auf Flaschenmilch.

Wie sah die Ernährung Ihres Babys in den ersten 6 Monaten aus?



Wenn der Anfang einmal geschafft ist, bleiben viele Mütter bei der Muttermilch. Ein Drittel aller befragten Mütter stillte demnach auch länger als 2 Jahre weiter.

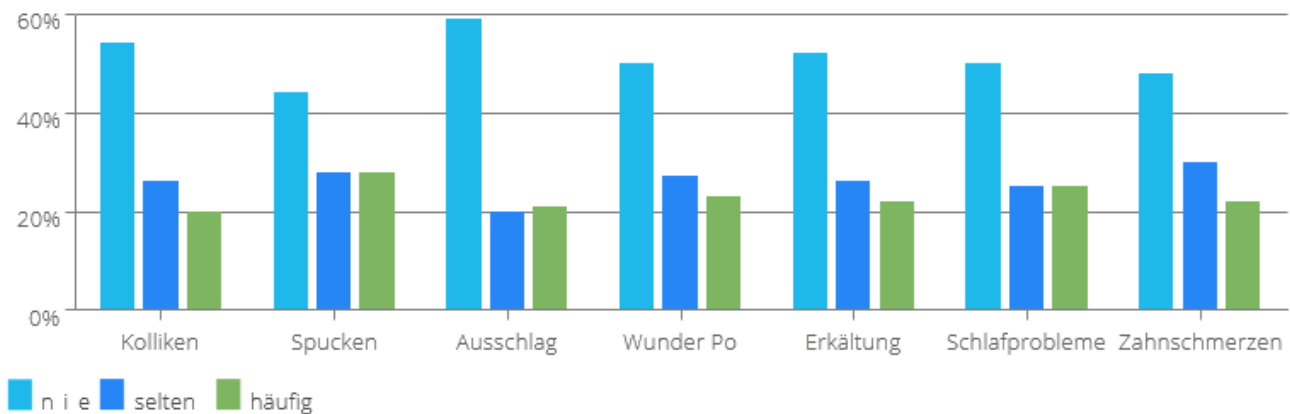
Wie lange haben Sie gestillt bzw. vor zu stillen?



Problemlose Babys

Bei allen von uns abgefragten Beschwerden, war erfreulicherweise jeweils die Hälfte aller Babys nicht betroffen. Darunter Dreimonatskoliken, Hautausschlag, wunder Po, Erkältung, Schlafprobleme und Zahnschmerzen.

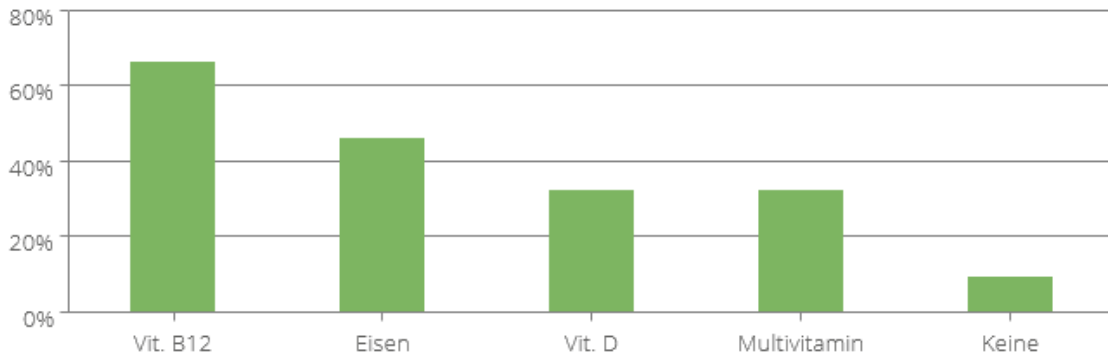
Mit welchen Beschwerden hatte Ihr Baby im ersten Jahr zu kämpfen?



Mangelhafte Vitamin-B12-Versorgung

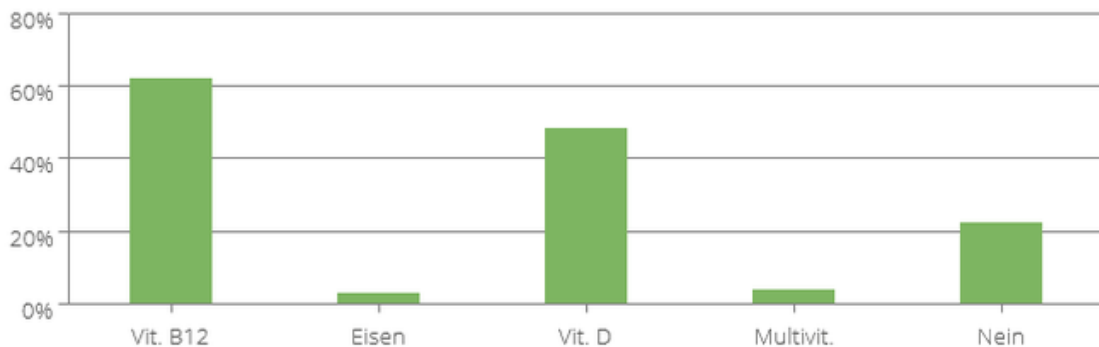
Um den erhöhten Nährstoffbedarf während der Schwangerschaft zu decken, setzte ein Drittel aller Befragten auf Multivitaminpräparate. 68 Prozent supplementierten gezielt Vitamin B12, knapp die Hälfte führte Eisen zu.

Welche Nährstoffe haben Sie während der Schwangerschaft supplementiert?



Für Neugeborene wird generell die Verabreichung von Vitamin D empfohlen. Knapp die Hälfte aller von uns Befragten, hielt sich an diese Vorgabe. Babys von veganen Müttern sollten ab dem 6. Monat zusätzlich mit Vitamin B12 versorgt werden, dies machen jedoch gerade einmal 64 Prozent der befragten Mütter. Hier sieht Swissveg noch Handlungsbedarf. Wir empfehlen allen Eltern, ihre Kinder ausreichend mit Vitamin B12 zu versorgen, um mögliche Mangelerscheinungen zu verhindern. Für Kinder eignet sich sehr gut der [«BetterYou Boost B12 Spray»](#) [2], erhältlich in Vegan-Läden und Online-Shops. Gemäss dem aktuellen Kenntnisstand der Medizin, kann Vitamin B12 nicht überdosiert werden; es lohnt sich also, für die Gesundheit der Kleinsten auf Nummer Sicher zu gehen.

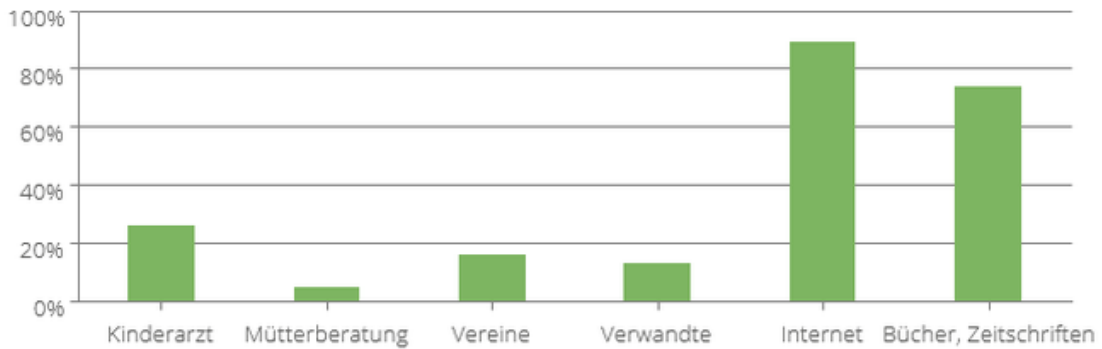
Bekommt Ihr Kind ab 6 Monaten Supplemente?



Internet: Informationsquelle Nr. 1

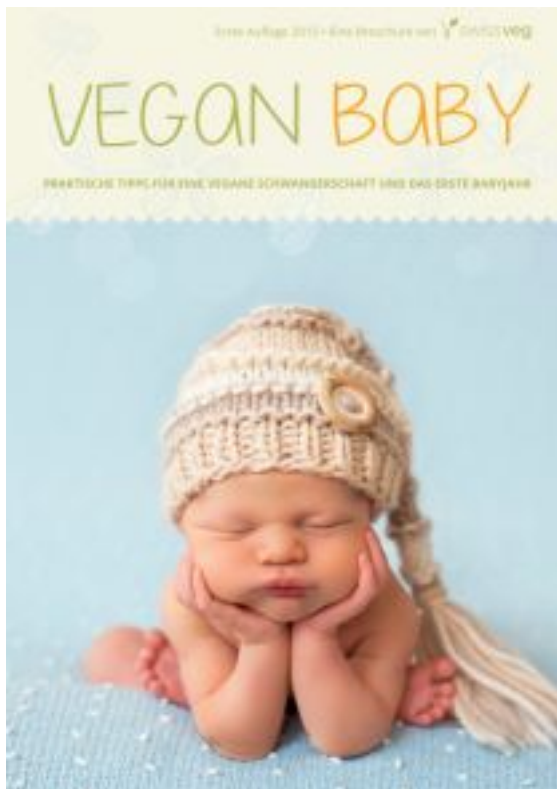
Die meisten Mütter haben sich im Netz über die vegane Ernährung informiert. Kein Wunder, das geht schnell, anonym und dank Foren und Sozialen Netzwerken kann man sich prima unter Gleichgesinnten austauschen. Aber Vorsicht: Nicht alle Informationen sind auch wirklich seriös und verlässlich. Im Zweifelsfall lohnt es sich, ausgewiesene Experten in Organisationen oder Zeitschriften zu kontaktieren.

Wo haben Sie sich bezgl. der Kinderernährung informiert?



Zusammenfassung

Angesichts der relativ kleinen Anzahl von Veganern in der Schweiz gibt uns die Auswertung der gut 120 eingegangenen Antworten einen guten Überblick über die Situation von veganen Müttern in der Schweiz. Vegane Schwangere und Neugeborene erfreuen sich mindestens gleich guter Gesundheit wie Nicht-Veganer. Die Mehrheit aller Befragten hat sich um ihre eigene Vitamin-B12-Versorgung gekümmert. Allerdings sollte vermehrt auf die ausreichende Versorgung der unter Einjährigen geachtet werden.



[3]Neue Broschüre: Vegan Baby

Die Swissveg-Umfrage ist auch in die neue Broschüre «Vegan Baby» eingeflossen. Darin bekommen vegane Mütter hilfreiche Informationen zur Schwangerschaft, Stillzeit und dem ersten Babyjahr. Bewusst haben wir uns dabei nicht nur auf Nährwertinformationen beschränkt, sondern geben ganz praktische Tipps zu allem, was vegane Mamas interessiert. Die liebevoll gestaltete Broschüre verrät, was bei Babys Erstausrüstung nicht fehlen darf und welche Produkte tatsächlich vegan sind. Vom Schwangerschaftstest über Säuglingsmilch bis hin zu Alternativen für Lederfinkli haben wir alles wichtige zusammengestellt. Ausserdem gibt es hilfreiche Checklisten und Antworten auf

die wichtigsten Fragen die werdende Mamas beschäftigen. Und selbstverständlich beweisen die süssesten Fotos von veganen Babies, wie gross und stark diese Lebensweise machen kann.

[Bestellbar ist die Swissveg-«Vegan Baby»-Broschüre direkt im Onlineshop von Fabulous.](#)[3]

Letzte Aktualisierung: 14.07.2017

Fussnoten:

[1] www.swissmom.ch/kinderwunsch/warum-klappt-es-nicht/ungewollt-kinderlos [4]

?[2] www.swissmom.ch/baby/medizinisches/die-intensivstation/niedriges-geburtsgewicht [5]

Weitere Infos:

- [Vegetarische/vegane Ernährung für Kinder](#) [6]
- [Vegane Ernährung in der Schwangerschaft, Ein Beratungskonzept für Schweizer Hebammen, Bachelorarbeit von Mirjam Morger](#) [7]

Source URL (modified on 14.07.2017 - 15:26): <https://www.swissveg.ch/veganbaby>

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/veganbaby>

[2] <https://www.evas-apples.ch/shop/nahrungserganzung/vitamine/vitamin-b12-mundspray-25ml>

[3] <https://www.fabulous.ch/veganshop/swissveg-broschuere-veganbaby-p-2466.html>

[4] <http://www.swissmom.ch/kinderwunsch/warum-klappt-es-nicht/ungewollt-kinderlos/>

[5] <http://www.swissmom.ch/baby/medizinisches/die-intensivstation/niedriges-geburtsgewicht/>

[6] <http://www.swissveg.ch/node/316>

[7] http://www.swissveg.ch/sites/swissveg.ch/files/bilder/PDFs/ba17_veganeschwangerschaft.pdf