

## Schwangerschaft und Kinder



[1]

Mit einer vegetarischen Ernährung kann der Körper in jeder Lebenslage ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden. Genauere Informationen dazu in den einzelnen Rubriken:

[Swissveg-Umfrage zur veganen Schwangerschaft und dem ersten Babyjahr](#) [2]

Wie problematisch ist eine vegane Schwangerschaft und Stillzeit tatsächlich? Swissveg hat die Antworten von 120 vegan lebenden Müttern ausgewertet.

[Beschwerden](#) [3]

Wissenschaftliche Untersuchungen legen nahe, dass eine vegetarische Ernährung während der Schwangerschaft Beschwerden lindern kann.

[Erfahrungsberichte](#) [4]

Teilweise ernähren sich Familien über mehrere Generationen hinweg vegetarisch – ohne Probleme.

[Geistige Entwicklung](#) [5]

Wie wirkt sich eine pflanzenbasierte Ernährung auf die Entwicklung von Kindern aus?

[Gesundheitsfragen zu Schwangerschaft und Kindheit](#) [6]

Dr. Laurence Froidevaux beantwortet Gesundheitsfragen zu den Themen Schwangerschaft und Kindheit.

[Kinderernährung](#) [7]

Wer sein Kind ohne Fleisch oder sonstige tierische Produkte grossziehen möchte, wird sich bestimmt mit Kritik auseinandersetzen müssen. Swissveg hat die wichtigsten Argumente zusammengestellt, die für eine pflanzenbasierte Kinderernährung sprechen.

[Kinderkrippen](#) [8]

Einige Kinderkrippen achten besonders darauf, den Kindern auch ein vegetarisches Menü anbieten zu können.

[Säuglingsernährung](#) [9]

Je weniger tierische Produkte konsumiert werden, desto besser ist die Qualität der Muttermilch.

---

Letzte Aktualisierung: 16.01.2017

**Source URL (modified on 16.01.2017 - 09:01):**

[https://www.swissveg.ch/schwangerschaft\\_und\\_kinder?language=de](https://www.swissveg.ch/schwangerschaft_und_kinder?language=de)

**Links**

[1] [https://www.swissveg.ch/schwangerschaft\\_und\\_kinder?language=de](https://www.swissveg.ch/schwangerschaft_und_kinder?language=de)

[2] <http://www.swissveg.ch/veganbaby>

[3] <http://swissveg.ch/node/315>

[4] <http://swissveg.ch/node/319>

[5] <http://swissveg.ch/node/318>

[6] <http://www.swissveg.ch/node/1760>

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

[8] <http://swissveg.ch/node/320>

[9] <http://swissveg.ch/node/317>