

Vegetarische/vegane Ernährung für Kinder



[1]

Die Auswirkungen der vegetarischen (inkl. veganen) Ernährung für Erwachsene sind mittlerweile wissenschaftlich sehr gut untersucht worden. Die Ergebnisse belegen, dass vegetarisch lebende Menschen mindestens so gesund sein können wie Allesessende – oftmals sogar noch gesünder.¹ Für Kinder fehlen bislang noch tiefergehende wissenschaftliche Untersuchungen, doch Fachleute bestätigen, dass eine pflanzenbasierte Ernährung auch für Kinder möglich ist.



Aus Amerika stammt der wohl berühmteste Kinderarzt der Welt, Dr. Benjamin Spock. Sein Bestseller [«Dr. Spock's Baby and Child Care»](#) [2] ist fast so erfolgreich wie die Bibel und steht in über 50 Millionen amerikanischen Haushalten. In seinem umfassenden Werk gibt Dr. Spock Empfehlungen zum Thema Kindererziehung und spricht sich dabei für eine vegane Ernährung aus:

Fleisch und Fisch

«Kinder erhalten genügend Protein und Eisen aus Gemüse, Bohnen und anderer pflanzlicher Nahrung, ohne dass dabei Fett und Cholesterin enthalten sind.»

Milchprodukte

«Die Proteine in Kuhmilch sind ein Grund für Koliken bei Neugeborenen. Wissenschaftler studieren nun auch die Zusammenhänge zwischen Kuhmilchprotein und Kinderdiabetes. Einige Kinder reagieren sensibel auf Kuhmilch, was sich in Ohren-, Atem- oder Hautproblemen zeigt.»

Eier

«Eier enthalten einen hohen Wert von tierischem Protein im Eiweiss und Cholesterin und Fett im Eigelb und sind für Kinder nicht notwendig.»

Das amerikanische [Children's National Medical Center](#) [3] meint dazu:

«Viele Experten kamen unabhängig voneinander zum Schluss, dass die vegane Ernährung von Babys und Kindern als sicher gelten kann, ohne dabei die Nährwertversorgung oder das Wachstum zu beeinträchtigen, und dass sie zudem einige bemerkenswerte gesundheitliche Vorteile bringt.»²

Von der Amerikanischen Vereinigung der Ernährungsexperten (ADA) stammt das wohl bekannteste Zitat:

«Eine gut geplante vegane oder andere Art der vegetarischen Ernährung ist für jede Lebensphase geeignet, inklusive während der Schwangerschaft, Stillzeit, Kindheit, Pubertät und für Sportler»

Amerikanische Vereinigung der Ernährungsexperten (ADA)

Im übrigen bestätigen Hebammen, dass sich eine pflanzenbasierte Ernährung vorteilhaft auf den Geburtsverlauf auswirkt:

«Damit eine gute Geburt ohne Komplikationen möglich wird, sollte vor allem während der Schwangerschaft auf das Essen geachtet werden, d. h. wenig oder gar kein Fleisch, dafür um so mehr Früchte, Gemüse, Salate sowie Vollkornprodukte (Vollkornbrot) und Vollwertkost. Auch sollte eine salzarme Ernährung eingehalten und vor allem auf Schweinefleisch und Würste verzichtet werden. Bei Einhaltung dieser Regeln habe ich festgestellt, dass die Geburt rascher und besser verläuft.»

Ottilia Grubenmann, Hebamme mit über 50 Jahre Berufserfahrung und mehr als 3000 begleiteten Geburten. Siehe auch ihr Buch: [200 Praxisfälle Band I](#), [4] Alpstein-Verlag, Weissbad, 2. Auflage 1993 Seite 609

Wie sieht eine gut geplante Ernährung aus?

Ernähren Sie sich während der Schwangerschaft abwechslungsreich und mit nährstoffreichen Nahrungsmitteln. Wo genau welche Nährstoffe drin stecken, können Sie in unserem Faktenblatt «Vegetarisch is(s)t gesund» nachlesen. Achten Sie besonders auf eine ausreichende Vitamin-B12-Versorgung.

Für das Neugeborene ist Muttermilch die natürlichste und gesündeste Ernährung. Mindestens im ersten halben Jahr ist also die Brusternährung des Kindes äusserst wichtig. Medizinische Untersuchungen belegen hierbei einen weiteren Vorteil der pflanzenbasierten Ernährung: Die Qualität der Milch von vegan lebenden Mütter enthält deutlich weniger Schadstoffe wie Dioxin, Schwermetalle oder Pestizide als solche von Fleisch essenden. Der Grund ist klar: Durch die Verlängerung der Nahrungskette über das Tier, sammeln sich auch die Schadstoffe an, die das Tier mit der Nahrung aufnimmt und im Körper ablagert. Falls Stillen, trotz Stillberaterin, nicht möglich ist verwenden Sie Milchersatz auf Sojabasis (z.B. von Bimbosan).

Bei Kleinkindern in der Entwöhnungsphase empfiehlt es sich, jeweils nur ein neues Lebensmittel für eine Woche zu geben. Damit kann man bei jedem neuen Lebensmittel feststellen, ob das Kind es schon verträgt.

Mögliche Risiken

Bei der Berücksichtigung der richtigen Ernährung geht es nicht nur darum, lebenswichtige Nährstoffe zu sich zu nehmen, sondern auch darum, schädliche Stoffe zu vermeiden. So lassen sich die gesundheitlichen Vorteile einer vegetarischen Ernährung einerseits darauf zurückführen, dass weniger schädliche Stoffe (gesättigte Fettsäuren, Cholesterin, Antibiotika ...) konsumiert und stattdessen mehr gesundheitsfördernde Stoffe (Ballaststoffe, Antioxidantien, Mineralstoffe ...) aufgenommen werden.

Vielleicht haben Sie auch schon von Berichten gehört über über mangelernährte, angeblich vegane Kinder, die bleibende Schäden erleiden oder sogar sterben. Ein näherer Blick auf diese Fälle zeigt aber häufig, dass diese Kinder zwar ohne tierische Produkte ernährt wurden, von einer ausgewogenen veganen Ernährung aber keine Rede sein kann. So wurde z.B. ein Kind aus den USA nur mit Apfelsaft und Sojamilch aufgezogen. Das hat nichts mit einer verantwortungsvollen veganen Ernährung zu tun.

Vegetarier gibt es nicht erst seit ein paar Jahren. In Indien leben gewisse Völker seit hunderten von Jahren ohne tierische Produkte – und sind gesund. Auch in unseren Breitengraden sehen wir immer mehr Familien, die sich über Generationen vegetarisch ernähren. Sie sind die lebenden Beweise dafür, dass eine Ernährung ohne tierische Produkte in jeder Lebenslage möglich und gesund ist.

Fussnoten:

1. Siehe Swissveg-Faktenblatt "Nationale Richtlinien"
2. Moilanen, BC: Vegan Diets in Infants, Children, and Adolescents, *Pediatrics in Review*. 2004; 25: 174-176

Weitere Infos:

- [Josef Laimbacher, Chefarzt für Jugendmedizin am Kinderspital St. Gallen: «Wir am Ostschweizer Kinderspital verteufeln Veganer oder Vegetarier auf keinen Fall.»](#) [5]
- Swissveg-Umfrage «[Vegane Schwangerschaft und das erste Babyjahr](#) [6]»
- Independent: [Vegan diets for children aren't abusive – raising a child to eat meat is actually more extreme](#) [7], 26. Juli 2016

Source URL (modified on 07.02.2017 - 17:00): <https://www.swissveg.ch/VeganeKinder>

Links

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

[2] [http://www.amazon.de/Dr-Spocks-Baby-Child-](http://www.amazon.de/Dr-Spocks-Baby-Child-Care/dp/0743268156/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1363786230&sr=8-1)

[Care/dp/0743268156/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1363786230&sr=8-1](http://www.amazon.de/Dr-Spocks-Baby-Child-Care/dp/0743268156/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1363786230&sr=8-1)

[3] <http://www.childrensnational.org/>

[4] <http://www.amazon.de/200-Praxisf%C3%A4lle-Bd-Ottalia-Grubenmann/dp/3952063606>

[5] <http://www.srf.ch/news/panorama/gross-und-stark-auch-ohne-kaese-und-wurst>

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

[7] <http://www.independent.co.uk/voices/vegan-diets-for-children-aren-t-abusive-raising-a-child-to-eat-meat-is-actually-more-extreme-a7156266.html>