

Hier erfahren Sie Wissenswertes rund um die vegetarische Ernährung.

→ GUT ZU WISSEN

5 FRAGEN zur vegetarischen Ernährung von Kindern

Wer vegetarisch isst und Kinder hat, möchte meist auch den Nachwuchs fleischlos ernähren. Doch ist eine vegetarische Kost während der Kindheit aus ernährungswissenschaftlicher Sicht zu empfehlen und was gilt es ggf. dabei zu beachten? Unser Experte Dr. Markus Keller hat für Sie die wichtigsten Antworten.

1 Kann man Kinder von Geburt an problemlos vegetarisch ernähren?

Auf jeden Fall. Die beste Ernährung während der ersten Lebensmonate stellt ohnehin die Muttermilch dar, da ihre Energie- und Nährstoffzusammensetzung den Bedürfnissen des Säuglings optimal angepasst ist. Mit Einführung der Beikost ab dem 5. bis 7. Lebensmonat sollte statt des Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Breis ein Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei auf dem Speiseplan stehen. Auch für alle späteren Kindheitsphasen ist eine lakto-(ovo-)vegetarische Ernährung bestens geeignet, sofern eine sorgfältige Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel erfolgt. Zwischen dem 1. und 5. Lebensjahr wird das Ernährungsverhalten maßgeblich geprägt und oft lebenslang beibehalten. Das Erlernen einer gesundheitsfördernden, vollwertigen vegetarischen Ernährung ist deshalb eine gute Grundlage für Gesundheit im späteren Leben.

2 Was besagen wissenschaftliche Studien zur vegetarischen Ernährung von Kindern?

Die vorliegenden Studien zeigen, dass lakto-(ovo-)vegetarisch ernährte Kinder im Allgemeinen ausreichend mit Nährstoffen versorgt sind und ein Größenwachstum entwickeln, das weitgehend dem ihrer nichtvegetarischen Altersgenossen entspricht. Bei einigen Vitaminen und Mineralstoffen schneiden vegetarisch ernährte Kinder sogar besser ab als Kinder, die Mischkost verzehren. In der deutschen DONALD-Studie fand man heraus, dass eine hohe Aufnahme von tierischem Protein im Kleinkindalter, insbesondere aus Milch und Milchprodukten, das Risiko für späteres Übergewicht erhöht.

3 Auf die Zufuhr welcher Nährstoffe sollte man bei der Kinderernährung besonders achten?

Kinder haben bezogen auf das Körpergewicht einen höheren Nahrungsenergiebedarf als Erwachsene und benötigen

entsprechend deutlich mehr Kalzium, Vitamin D und Vitamin C. Bei vegetarisch lebenden Kindern ist aufgrund des Wegfalls von Fleisch außerdem auf eine ausreichende Eisen- und Zinkzufuhr zu achten. Unabhängig von der Ernährungsweise stellt in den sonnenreichen Monaten der ausreichende Aufenthalt im Freien die Vitamin-D-Versorgung sicher. Im Winter (etwa von Oktober bis März) sollte Vitamin D aufgrund der unzureichenden Sonneneinstrahlung durch angereicherte Lebensmittel und/oder Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden. Für eine ausreichende Jodversorgung ausschließlich jodiertes Salz verwenden.



Ein gesundes Frühstück, z. B. ein Müsli aus Haferflocken, enthält jede Menge Eisen und macht fit für den Tag.

4 Welche Lebensmittel sollten daher bei Kindern häufig auf den Tisch kommen?

Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, „Sojafleisch“ und Nüsse sind gute pflanzliche Eisen-, Zink- und Eiweißlieferanten. Besonders gute Eisenquellen sind Amaranth, Quinoa, Haferflocken und Kürbiskerne sowie Sesam(mus), Feldsalat und Trockenfrüchte. Vitamin C-reiche Fruchtsäfte (z. B. Orangensaft) und Gemüse verbessern die Eisenaufnahme aus pflanzlichen Lebensmitteln und liefern viele weitere Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Empfehlenswert sind vier bis fünf Portionen Gemüse und Obst pro Tag. Raps- und Leinöl liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren.

5 Sollte man Kinder ärztlich untersuchen lassen bezüglich ihres Ernährungszustandes?

Neben den üblichen Vorsorgeuntersuchungen ist es sinnvoll, die Versorgung des Kindes mit Eisen, Zink, Vitamin D und evtl. Vitamin B12 (wenn nur wenig Milchprodukte gegessen werden) etwa einmal pro Jahr anhand von Blutuntersuchungen überprüfen zu lassen.

Dr. Markus Keller,
Ernährungswissenschaftler,
Leiter des Instituts für alternative und nachhaltige Ernährung (IFANE) in Gießen und Autor des Buches „Vegetarische Ernährung“ (UTB-Verlag),
www.ifane.org

