

## Vegan für Ihr Kind?

### Darauf sollten Sie achten.

**Vegan ist eine Lebenshaltung. Der Wunsch, auch seine Kinder vegan großzuziehen, ist die logische Konsequenz. Doch für Schwangere und Kinder birgt die rein pflanzliche Kost auch Risiken. Wir möchten Ihnen als Ihr Hausarzt helfen, Ihr Kind davor zu schützen. Erkennen Sie die Risiken und beugen Sie vor.**

#### Was sagt die Wissenschaft?

**Pro:** Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Vegetarier und besonders Veganer seltener an Übergewicht, Bluthochdruck oder erhöhten Blutfettwerten leiden. Zivilisationskrankheiten, wie Herzinfarkt, Krebs oder Diabetes treten seltener auf. Die meisten der aufgezählten Leiden werden vor allem dem Zuviel an tierischen Fetten zugeschrieben, vor allem dem Cholesterin.

**Contra:** Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) rät von einer veganen Ernährung für Schwangere, Stillende, Säuglinge, Kinder und Jugendliche dennoch ab – wegen des Risikos einer Mangelernährung. Ohne Nahrungsergänzungsmittel ist aus wissenschaftlicher Sicht eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B<sub>12</sub> vegan nicht möglich. Zu den potenziell kritischen Nährstoffen gehören ferner unentbehrliche Aminosäuren, Omega-3-Fettsäuren sowie die Vitamine Riboflavin (B2) und Vitamin D und Mineralstoffe, wie Calcium, Eisen, Jod, Zink und Selen.

Wie kann das sein? Rein biologisch ist der Körper auf überwiegend pflanzliche Kost und wenig tierische Produkte ausgelegt. Vegan ist quasi nicht „artgerecht“ – nur auf das Wohl des Menschen bezogen. Was fehlt kann aber (und muss auch) durch Nahrungsergänzungsmittel ausgeglichen werden.

#### Schwangere und Kinder brauchen mehr

Schwangere, Stillende und Kinder haben einen besonders hohen Anspruch an die Nährstoffdichte. Wachstum, Blutbildung und Gehirnentwicklung verbrauchen viel und reagieren durch die rasante Entwicklung empfindlich auf eine Unterversorgung.

#### 8 wichtige Regeln für die gesunde Entwicklung ihres Kindes

1. Wenn sie sich entscheiden, ihr Kind vegan zu ernähren, müssen sie bestimmte Regeln beachten. Suchen sie gezielt nährstoffdichte Lebensmittel und angereicherte Lebensmittel aus, um die Nährstoffversorgung, insbesondere die mit den kritischen Nährstoffen, sicherzustellen. Kombinieren sie variantenreich. Damit schaffen sie eine gute Basis.
2. Vitamin B<sub>12</sub> ist unentbehrlich für die Zellteilung und damit für Wachstum und Entwicklung. Ein Mangel kann zu Blutarmut (Anämie) führen und die Nerven- und Gehirnentwicklung empfindlich stören. Psychische Ausfälle, Gedächtnisschwäche, Ermüdungserscheinungen,

Aufmerksamkeitsdefizite und depressive Verstimmungen sind nur einige mögliche Folgen. Bleibende Schäden drohen. Der Bedarf kann vegan nur über die dauerhafte Einnahme von Vitamin B<sub>12</sub>-Präparate gedeckt werden. Spirulina als Quelle enthält kein für den Menschen wirksames Vitamin B<sub>12</sub> und ist daher ungeeignet.

3. Der Körper verwertet Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln (dreiwertiges Eisen/ Fe<sup>3+</sup>) schlechter als Eisen aus tierischen Produkten (zweiwertiges Eisen, Fe<sup>2+</sup>). Die Kombination von guten pflanzlichen Eisenquellen, wie Getreide (Brot, Müsli) oder Hülsenfrüchten mit Vitamin C (Orangensaft) kann die Ausbeute aber erhöhen. Kaffee, schwarzer und grüner Tee, Cola, aber auch Spinat, Rhabarber oder Mangold beispielsweise enthalten dagegen Stoffe, die die Aufnahme im Darm vermindern. In sensiblen Phasen, wie während der Schwangerschaft und Stillzeit, wird Veganerinnen vom Arzt zur Sicherheit daher häufig ein gut verträgliches, niedrig dosiertes Eisenpräparat zusätzlich empfohlen. Das Kind füllt seine Eisenspeicher dann zunächst über das Blut und die Milch der Mutter. Später muss die Ernährung entsprechend ausgewogen sein. Der wachsende Körper braucht Eisen für die Sauerstoff- und Energieversorgung, vor allem auch im Gehirn, wo Eisen zusätzlich an der Produktion von Botenstoffen für die Gemütslage, die Konzentration und die Gedächtnisleistung beteiligt ist.
4. Die omega-3-Fettsäure Docosahexaensäure (DHA) kommt hauptsächlich in fettem Seefisch vor. Fehlt sie, leidet die Entwicklung des kindlichen Gehirns und auch der Aufbau der Sehsinneszellen im Auge (der Retina). Für Schwangere und Kleinkinder wird DHA in Form von Nahrungsergänzungsmitteln empfohlen. Als vegane Quelle kommen Mikroalgenöle und damit angereicherte Lebensmittel in Frage.
5. Soja und Hülsenfrüchte enthalten reichlich Eiweiß (Protein). Allerdings ist die Bandbreite der darin enthaltenen Proteinbausteine, der Aminosäuren, nicht so ergiebig, wie in tierischen Quellen. Nur die variantenreiche Kombination pflanzlicher Proteine aus Getreide, Hülsenfrüchten und Kartoffeln, bei gleichzeitig ausreichender Energiezufuhr, können den Bedarf bei veganer Ernährung decken. Liegt die Energiezufuhr (Kalorienaufnahme) unter dem, was das Kind braucht, wird auch Nahrungs- und Körperprotein zur Energiegewinnung herangezogen, auf Kosten von Muskeln und Organen. Wachstumsverzögerungen können die Folge sein.  
Eine Verlängerung der Stilldauer, über die empfohlenen sechs Monate hinaus, ist eine Möglichkeit das Kind länger mit hochwertigem Milchprotein zu versorgen. Allerdings darf darunter die Bei- und Familienkost nicht leiden und die Mutter muss auf eine ausreichende B<sub>12</sub>-Zufuhr achten. Fragen sie nach.
6. Säuglingsmilchnahrungen auf Sojabasis und andere vegane Milch-Ersatzprodukte, wie Mandel-, Frischkorn- oder Reisgetränke, sind nicht auf die Nährstoffbedürfnisse des Säuglings abgestimmt und daher ungeeignet. Energie- und Eiweißmangel können die gesunde geistige und körperliche Entwicklung des Kindes stören.
7. Vegane Kost liefert für das schnelle Wachstum der Knochen oft zu wenig Calcium und Vitamin D und die hohe Zufuhr an Ballaststoffen (Getreideprodukte) vermindert noch die Calcium Aufnahme im Darm. Dadurch steigt das Risiko, dass die Knochen zu „weich“ werden und sich verformen (Rachitis). Gerade für vegan ernährte Kinder werden deshalb Calcium angereicherte Lebensmittel empfohlen.
8. Lassen sie sich von einer qualifizierten Ernährungsfachkraft informieren und beraten. Darüber hinaus empfiehlt es sich für vegane Schwangere und vegan ernährte Kinder, die Versorgung mit den kritischen Nährstoffen regelmäßig von einem Arzt überprüfen zu lassen.