

# Alternative Kostformen für Kinder

**Der Vegetarismus ist die älteste und heute wieder populärste alternative Ernährungsform. Ethische, philosophische oder gesundheitliche Gründe bewegen Menschen dazu, auf Fleisch oder gar tierische Lebensmittel zu verzichten. Alternativ eingestellte Eltern möchten ihre Ernährungsvorstellungen in guter Absicht auch für ihre Kinder anwenden. Doch je stärker das Lebensmittelsortiment eingeschränkt wird, umso grösser ist auch das Risiko für Nährstoffdefizite. Werden Kinder rein vegan ernährt, entstehen gravierende Nährstoffmängel mit langfristig gesundheitlichen Schäden.**

## Vegetarische Ernährung

Die häufigste Form des Vegetarismus ist die lakto-(ovo-)vegetarische Ernährung. Sie zeichnet sich durch den Verzicht auf Fleisch und Fisch aus. Kinder und Jugendliche, die vegetarisch ernährt werden, unterscheiden sich medizinisch hinsichtlich der Nährstoffversorgung sowie des Wachstums und der Entwicklung nicht von omnivoren Gruppen.

Die vegane Ernährung ist aus dem Vegetarismus hervorgegangen. Sie kennzeichnet sich durch einen kompletten Verzicht auf Lebensmittel tierischer Herkunft. Hierbei droht ein mehrfacher Nährstoffmangel.

## Milch und vegetarische Kost

Bei vegetarischer Ernährung kann es, durch das Weglassen von Fleisch und Fisch, zu Nährstoffdefiziten kommen. Diese Defizite müssen durch andere Nahrungsmittel ersetzt werden. Milchprodukte und Käse liefern einen Teil der fehlenden Nährstoffe. Sie enthalten biologisch hochwertiges Protein, die Vitamine B<sub>12</sub> sowie B<sub>2</sub> und tragen zur Versorgung mit Jod und Vitamin D bei. Um das fehlende Eisen bei einer vegetarischen Ernährung auszugleichen, sind Kenntnisse über Lebensmittel und über ihre optimale

Kombination erforderlich (Erhöhung der Bioverfügbarkeit von pflanzlichem Eisen durch Vitamin C).

## Beispiel für ein Frühstück

Milch (B-Vitamine, Kalzium) mit Vollkornflocken (Eisen) und Früchten (Vitamin C).

## Vegane Ernährung erfordert Supplemente

Bei einer veganen Ernährung fehlen jegliche tierische Produkte. Gestillte Säuglinge von langjährig vegan ernährten Müttern mit erschöpften Vitamin-B<sub>12</sub>-Speichern entwickeln ebenfalls einen Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel. Die Folgen sind eine (reversible) makrozytäre Anämie und eine (irreversible) neurologische Ausfallerscheinung. Bei in der Abstillphase vegan ernährten Säuglingen können lebensgefährliche Mangelzustände entstehen. Bei älteren Kindern besteht ohne Supplemente ebenfalls ein sehr hohes Risiko für Nährstoffdefizite. Wer auf Milch verzichtet, muss mindestens mit Vitamin B<sub>12</sub> und D supplementieren. Eine rein pflanzliche Ernährung gefährdet ausserdem die Kalziumversorgung. Gewisse Gemüse und Kohlarten enthalten Kalzium in ähnlich hoher Bioverfügbarkeit wie Milch.



Doch die täglichen grossen Mengen, die zur Bedarfsdeckung nötig sind, überfordern besonders Kinder.

## Pflanzlicher Milchersatz

Vegetarische Drinks auf der Basis von Getreide, Mandeln oder Soja sind kein Milchersatz! Sie haben zwar eine ähnliche Konsistenz und ein ähnliches Aussehen wie Milch. Aber die enthaltenen Nährstoffe lassen sich nicht mit Milch vergleichen und sind kein Ersatz. Als defizitär gelten insbesondere die Nährstoffe Kalzium und Vitamin B<sub>12</sub>.

## Vegane Ernährung nicht für Kinder

Eine vegetarische Ernährung von Kindern ist möglich, erfordert jedoch ein umfassendes Ernährungswissen. Bei veganer Ernährung ist das Lebensmittelsortiment erheblich eingeschränkt. Sie ist nicht empfehlenswert und kommt ohne Supplemente nicht aus.

## Korrespondenzadresse:

Elisabeth Bühler-Astfalk  
Diplom-Ernährungswissenschaftlerin  
Buehrer Human Nutrition  
8451 Kleinandelfingen  
Tel. 052-659 22 69  
E-Mail: elisabeth.buehrer@bluewin.ch

Literatur bei der Verfasserin.

Die Publikation wurde von Swissmilk unterstützt.

## Vegetarische Ernährungsformen

| Ernährungsform        | Verzicht auf                | Nährstoffdefizite  |
|-----------------------|-----------------------------|--|
| Lakto-ovo-vegetarisch | Fleisch, Fisch              | <b>Fleisch:</b> tierisches Protein, Eisen, Zink, Vitamin B <sub>12</sub>   |
| Lakto-vegetarisch     | Fleisch, Fisch, Eier        | <b>Fisch:</b> Jod, n-3-Polyenfettsäuren, Vitamin D   |
| Vegan                 | Fleisch, Fisch, Eier, Milch | <b>Eier:</b> tierisches Protein, Vitamine A und D<br><b>Milch:</b> tierisches Protein, Kalzium, Jod, Vitamin A, B <sub>2</sub> , B <sub>12</sub> , D |

## Telefon für Ihre Ernährungsfragen

Haben Sie Fragen zu Milch und Milchprodukten oder zur gesunden Ernährung? Nutzen Sie das Ratgebertelefon von Swissmilk: 031-359 57 56, oder schreiben Sie per E-Mail an: BeratungPaediatric@swissmilk.ch