

Vegane Ernährung: Gesundheitsrisiko im Kindesalter

Eine rein pflanzliche (vegane) Ernährung von Kindern ist riskant. Für die in der Entwicklung stehenden Kinder besteht bei dieser Art von Ernährung ein hohes Risiko für Nährstoffdefizite. Häufig werden sie erst erkannt, wenn Kinder mit Auffälligkeiten in die Klinik kommen. Notfälle dieser Art nehmen zu. Oft ist es dann aber schon zu spät, und es kommt zu bleibenden Schäden.

Vegane Ernährung im Trend

Sich vegetarisch zu ernähren, ist modern geworden. Gemäss verschiedenen Umfragen ist der Anteil der vegetarisch ernährten Personen heute rund zehnmal höher als noch vor 30 Jahren. Jeder zwölfte Vegetarier ernährt sich vegan. Oft gleiten Menschen auch von einer vegetarischen in eine vegane Ernährung ab. Denn wer einmal angefangen hat, das Fleisch vom Speiseplan zu streichen, dem fällt es meist nicht schwer, auch noch auf mehr zu verzichten. Gemäss dem FKE* ist eine vegetarische Ernährung für Kinder möglich, aber nicht optimal. Eine vegane Ernährung hingegen ist riskant – und je jünger die Kinder, desto höher das Risiko.

Beweggründe heute

Die Beweggründe für den Verzicht auf tierische Produkte haben sich gewandelt. Während es früher vielfach religiöse oder ethische Aspekte waren, werden diese heute zunehmend vom Aspekt «Gesundheit» abgelöst. Die Verbreitung von verschiedenen kritischen Schlagwörtern hat dabei den Boden geebnet für ein allgemeines Misstrauen gegenüber tierischen Produkten. Veganer leben ihre Haltung normalerweise sehr konsequent, auch in Bezug auf ihre Kinder. Die Beratung von veganen Familien erfordert

deshalb viel Geschick, auch unter Berücksichtigung der jeweiligen Motive.

Kritische Nährstoffe und Gesundheitsrisiken bei Kindern

Die Zeit des Wachstums und der Entwicklung in den ersten Lebensjahren stellt besondere Anforderungen an die Nährstoffversorgung. Bei einer veganen Ernährung kann es bei Kindern deshalb leicht zu einer Unterversorgung mit Protein, Jod, Vitamin B₁₂ und Vitamin D kommen. Eine Studie an vegan ernährten Säuglingen und Kleinkindern zeigte Wachstumsverzögerungen aufgrund der unzureichenden Proteinqualität. Ein sehr kritischer Nährstoff ist ausserdem das Vitamin B₁₂. Dieses ist nahezu ausschliesslich in tierischen Lebensmitteln enthalten. Erwachsene entwickeln, aufgrund der grossen Speicherkapazität des Vitamins, frühestens nach 5- bis 10-jähriger Vitamin-B₁₂-freier Ernährung Mangelerscheinungen. Kinder vegan ernährter Mütter kommen jedoch praktisch ohne Vitamin-B₁₂-Reserven zur Welt, und auch die Muttermilch ist dann arm an Vitamin B₁₂. Wie diverse Fallberichte zeigen, kam es bei voll gestillten Säuglingen und Kleinkindern vegan ernährter Mütter zu neurologischen Störungen, Entwicklungsverzögerungen und kognitiven Beeinträchtigungen. Auch die Jodzufuhr ist unzureichend. Die beiden wichtigsten Quellen für Jod sind Fisch und Milch. Veganer weisen deshalb in verschiedenen Untersuchungen praktisch immer eine zu geringe Jodzufuhr auf.

Sehr häufig kommt es bei vegan ernährten Kindern auch zu einem Vitamin-D-Mangel, da dieses Vitamin hauptsächlich in Fisch, Milch oder Eiern enthalten ist. Auch die Vitamin-D-Synthese allein über die Haut reicht im Jahresverlauf nicht aus.

Da Veganer in der Regel eine Supplementierung von Nährstoffen ablehnen, ist es oft einfacher, sie davon zu überzeugen, doch in geringem Masse tierische Lebensmittel in der Ernährung



ihrer Kinder zuzulassen. Denn hier zeigen (rechtzeitig durchgeführte) geringe Modifikationen bereits eine grosse Wirkung. Schon kleine Mengen bestimmter tierischer Lebensmittel wie Milch und Milchprodukte oder Fisch enthalten reichlich hochwertiges Protein, Jod, Vitamin B₁₂ und Vitamin D und helfen, Nährstofflücken wieder aufzufüllen.

Korrespondenzadresse:

Elisabeth Bühler-Astfalk
Diplom-Ernährungswissenschaftlerin
Buehrer Human Nutrition
Schulstrasse 38, 8451 Kleinandelfingen
Tel. 052-659 22 69
E-Mail: elisabeth.buehrer@bluewin.ch

*Forschungsinstitut für Kinderernährung, Dortmund

Die Publikation wurde von Swissmilk unterstützt.

Alle vegetarischen Kostformen verzichten auf Fleisch und Fisch

Ovo-Lacto-Vegetarier:

Eier und Milchprodukte werden verzehrt.

Lacto-Vegetarier:

Milchprodukte werden verzehrt, auf Eier wird verzichtet.

Veganer:

Auf alle tierischen Produkte wird verzichtet (Fleisch, Fisch, Milch, Eier, Honig).

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