

Dr. med. univ. MARTIN RUPITZ

Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde

9330 ALTHOFEN, KREUZSTRASSE 38, Tel.: 04262 / 27185, Fax DW –15
ORDINATION: Mo-Fr 8.00 – 12.00 Uhr, Mo+Do 14.00 – 16.00 Uhr
E-Mail: rupitz@aon.at - Terminvereinbarung erbeten

Ist vegetarische Ernährung für Kinder geeignet?

Ein Leben im Einklang mit der Natur, ethische oder moralische Bedenken gegen Lebensmittel von Tieren, gesundheitliche Aspekte. - die Liste der Gründe für eine vegetarische Ernährung ist lang. Ihren Ursprung hat diese Ernährungsform im alten Griechenland, wo sie der Philosoph Pythagoras im 6. Jahrhundert vor Christus lehrte. Heute ist sie auch bei uns weit verbreitet. Wenn Eltern ihre Kinder vegetarisch ernähren, müssen sie besonders darauf achten, daß die Kinder alle Nährstoffe in ausreichender Menge erhalten, die für ihre gesunde Entwicklung notwendig sind. Dies ist nur möglich, wenn Milch, Milchprodukte und eventuell Eier verzehrt werden sowie Lebensmittel so kombiniert werden, daß ausreichend Eiweiß und Eisen aufgenommen werden. Bei einer rein pflanzlichen (veganen) Kost bestehen große Gesundheitsrisiken für das Kind. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) rät daher von einer veganen Ernährung ab. Eine ausgewogene (ovo-)lacto-vegetarische Ernährung ist dagegen als Dauerkost geeignet.

Vegetarische Ernährungsweisen werden in ovo-lacto-vegetabile, lacto-vegetabile und vegane (streng vegetarische) Kost eingeteilt. Sie lehnen bestimmte oder alle tierischen Lebensmittel ab. Während Lacto-Vegetarier Milch und Milchprodukte akzeptieren, verzehren Ovo-Lacto-Vegetarier darüber hinaus auch Eier. Strenge Vegetarier verweigern sämtliche tierischen Produkte. Manche von ihnen lehnen sogar Honig ab.

Eine Ernährung ohne Fleisch und Fleischprodukte, dafür aber mit viel Vollkornprodukten, Gemüse, Hülsenfrüchten und Obst ist reich an Stärke, Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Die geringe Aufnahme an tierischem Fett und Cholesterin ist vorteilhaft bei der Vorbeugung ernährungsmitbedingter Krankheiten wie Übergewicht oder Fettstoffwechselstörungen.

"Eltern, die sich selbst fleischlos ernähren, möchten diese Lebensweise häufig auch an ihre Kinder weitergeben. Gerade für Kinder ist es jedoch wichtig, daß sie alle Nährstoffe in ausreichender Menge erhalten", gibt Dr. Helmut Oberritter, Wissenschaftlicher Leiter der DGE, zu bedenken. "Dies ist bei einer abwechslungsreichen (ovo-)lacto-vegetabilen Kost möglich. Der wichtigste kritische Nährstoff hierbei ist Eisen. Bei richtiger Lebensmittelauswahl und -kombination kann seine Zufuhr aber sichergestellt werden."

Die Verfügbarkeit von Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln wird durch pflanzliche Inhaltsstoffe wie Phytin-, Oxalsäure oder Tannine beeinträchtigt; sie beträgt deshalb nur 2 bis 5 Prozent, aus Fleisch dagegen bis zu 20 Prozent. Werden zu eisenreichen pflanzlichen Lebensmitteln gleichzeitig Vitamin-C-reiche Produkte verzehrt, verbessert sich die Eisenverfügbarkeit. Ein manifester Eisenmangel konnte zwar auch bei (ovo-)lacto-vegetabil ernährten Kindern nicht häufiger beobachtet werden als bei Nichtvegetariern, jedoch sind deren Eisenreserven deutlich geringer.

Fazit: Die (ovo)lacto-vegetabile Ernährung kann als Dauerernährung geeignet sein. Vor allem bei Kindern ist aber besondere Sorgfalt bei der Lebensmittelauswahl geboten.

Vegane Ernährung ist ungeeignet

Durch die stark eingeschränkte Lebensmittelauswahl kann bei der veganen Kost die Versorgung des Kindes mit einer Reihe wichtiger Nährstoffe kritisch sein. So kann besonders in der Wachstumsphase die Zufuhr von Eiweiß und Energie nicht ausreichend sein. Die Mineralstoffe Calcium und Eisen, das Spurenelement Jod sowie die Vitamine D, B2 und B12 werden meist in zu geringen Mengen aufgenommen.

Pflanzliches Eiweiß besitzt eine geringere biologische Wertigkeit als tierisches. Um diese zu verbessern, können bestimmte pflanzliche Lebensmittel, die sich in ihrer Aminosäurestruktur (Eiweißbausteine) gegenseitig ergänzen, kombiniert gegessen werden (z.B. Getreide mit Hülsenfrüchten). Berücksichtigen die Eltern diese Kombinationswirkung nicht, kann es bei veganer Ernährung zu einer Eiweißunterversorgung kommen, die bei Säuglingen und Kindern zu Wachstumsstörungen führt und sogar lebensbedrohlich sein kann.

Die geringe Energiedichte pflanzlicher Nahrung ist ebenfalls kritisch. Insbesondere Rohkost ist sehr voluminös und der Energiegehalt ist in Bezug auf die Nahrungsmenge gering. Vor allem, wenn viel Rohkost, aber wenig Kartoffeln oder Getreide verzehrt wird, besteht die Gefahr, daß (Klein)Kinder nicht genügend Nahrung aufnehmen, um ihren Energiebedarf zu decken.

Calcium ist wichtig für den Knochenaufbau. Fallen die Hauptlieferanten Milch und Milchprodukte weg, wird es in zu geringen Mengen aufgenommen. Hinzu kommt, daß Calcium pflanzlicher Lebensmittel vom Körper schlechter verwertet wird. Es ist daher kaum möglich, die erforderliche Menge an Calcium ohne Milch und Milchprodukte zu erreichen.

Besonders kritisch ist die Versorgung mit Vitamin B12, das fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln enthalten ist. Zudem konnten Kinder keinen ausreichenden Vitamin B₁₂-Speicher bilden. Bei Säuglingen, die von vegan ernährten Müttern voll gestillt wurden, konnten schwere und zum Teil bleibende Störungen der Nerven- und Hirnentwicklung beobachtet werden.

Die Versorgung mit Eisen, Jod und Vitamin B2 kann durch eine sorgfältige Auswahl der Lebensmittel und die Verwendung von Jodsalz ausreichend sein. Fragen Sie den Kinderarzt, ob Jodpräparate sinnvoll sind. Halten sich die Kinder viel im Freien auf und bekommen genügend Sonnenlicht ab, so kann die Haut ausreichende Mengen an Vitamin D bilden.

Fazit : Die streng vegetarische/ vegane Ernährung wird aufgrund ihrer Risiken für keine Altersgruppe empfohlen. Die DGE rät besonders für Säuglinge, Kinder und Jugendliche dringend davon ab."

Die DGE gibt Eltern Tips bei einer (ovo-)lacto-vegetabilen Ernährung:

- Geben Sie ihrem Kind eisenreiche pflanzliche Lebensmittel wie z.B. Hirse oder Vollkorngetreide immer in Kombination mit Vitamin-C-reichem Obst (z.B. Orangen), Obstsäften oder Gemüse (z.B. Paprika, Brokkoli oder verschiedene Kohlgemüse). Das verbessert die Eisen-Verfügbarkeit aus pflanzlichen Lebensmitteln.
- Verwenden Sie ausschließlich Jodsalz und damit hergestellte Produkte.
- Kombinieren Sie verschiedene proteinreiche Lebensmittel in einer Mahlzeit, wie z.B. Milch und Kartoffeln, Kartoffeln und Hülsenfrüchte oder Kartoffeln und Eier. Dadurch können Sie eine ausreichende Proteinversorgung Ihres Kindes gewährleisten.
- Das Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund empfiehlt für die Beikost eines fleischfrei ernährten Säuglings einen Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei mit Zugabe von Orangensaft oder einem anderen Saft mit vergleichbarem Vitamin-C-Gehalt.
- Wenn Sie industriell hergestellte Babynahrung bevorzugen, achten Sie dabei auf die Zutatenliste. Enthalten die angebotenen Gemüse-Vollkorngetreide-Breie kein Vitamin C, geben Sie einige Eßlöffel Orangensaft zu.
- Achten Sie darauf, daß der Gemüse-Kartoffel-Brei keine Milch enthält. Diese vermindert die Verfügbarkeit des Eisens in der Mahlzeit.
- Ernähren Sie ihr Kind nicht vegan!