



Wer es ganz genau nimmt mit der veganen Ernährung seiner Kinder, gibt Muttermilchersatznahrung auf Soja-Basis Foto: Patrick Heuß/öpa

Wenn die Muttermilch nicht vegan genug ist

ERNÄHRUNG Eine vegane Ernährung für Kinder ist ab der Geburt möglich, sagen VeganerInnen. Eltern müssten sich aber gut mit gesunder Ernährung auskennen. Die Einnahme von B12-Präparaten sei aber unumgänglich, um einem Nährstoffmangel vorzubeugen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät grundsätzlich ab

VON VANESSA REIBER

Quietschfidel und rotwangig sehen die Kinder auf den Fotos aus, deren Eltern sie mit dem Hashtag #veganbaby versehen. „Seht her, mein Baby kriegt nur pflanzliche Nahrung und es geht ihm hervorragend“, sollen die Bilder in den sozialen Netzwerken im Internet offenbar aussagen.

Kritisch sieht hingegen die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) die vegane Ernährung. In einer Stellungnahme aus dem Jahr 2016 heißt es, dass „bei einer rein pflanzlichen Ernährung eine ausreichende Versorgung mit einigen Nährstoffen nicht oder nur schwer möglich ist“.

Ohne Tierprodukte

Veganer verzichten bei ihrer Ernährung vollständig auf tierische Produkte, die Gründe sind vielfältig. Einige Veganer machen es, weil sie an gesundheitliche Vorteile glauben, andere aus moralischen Überlegungen. „Eine vegane Ernährung ist tierfreundlich, umweltfreundlich und gesund“, sagt Maïke Kratschmer, die seit sechs Jahren vegan lebt und in ihrer Bremer Naturheilpraxis auch zu Ernährung berät. Sie betreibt auch die Homepage Vegan-in-bremen.de und hat selbst keine Kinder. Sie sagt, sie meide Tierprodukte aus Überzeugung und halte es für äußerst empfehlenswert,

Nicht vegan, sondern irre

■ Eine Mutter aus dem US-Bundesstaat Pennsylvania wurde am 4. Oktober 2016 vor Gericht der Kindeswohlgefährdung beschuldigt, nachdem sie ihrem elf Monate alten Sohn nur kleine Mengen an Obst und Nüssen zu essen gegeben hatte. Der von ihr getrennt lebende Ehemann hatte die Frau beim Jugendamt im Bezirk Fayette gemeldet. Ärzte stellten im August Entwicklungsverzögerungen bei dem Baby fest.

■ Im US-Staat Arizona wurde im April 2005 ein Ehepaar festgenommen, dessen drei Kinder fast verhungert wären infolge einer Ernährungsweise, die die Eltern als vegan bescheinigten. Die Mutter wurde zu 30 Jahren Gefängnis verurteilt, der Vater zu 15 Jahren.

■ Ebenfalls im Jahr 2015 wurden ein Mann und eine Frau aus Florida wegen Kindesvernachlässigung zu einer Haftstrafe auf Bewährung verurteilt. Der sechs Monate alte Sohn der beiden hatte nichts anderes als Weizengras, Kokoswasser und Mandelmilch zu essen und zu trinken bekommen.

■ In Georgia wurde ein Elternpaar 2004 zu lebenslanger Haft verurteilt, dessen sechs Wochen alter Sohn verhungert war. Mutter und Vater hatten das Baby lediglich mit Sojamilch und Apfelsaft ernährt.

auch Kinder vegan zu ernähren. Weil es nach ihrer Ansicht sehr gesund ist.

Allerdings besteht bei der veganen Ernährungsweise insbesondere in Hinblick auf die Aufnahme des Vitamins B12 das Risiko eines Nährstoffmangels – sowohl für Kinder als auch für Erwachsene. Das Vitamin B12 spielt vereinfacht gesagt eine bedeutende Rolle bei der Zellteilung, der DNA-Synthese, der Blutbildung und der Funktion des Nervensystems. Es gibt zwar mit Vitamin B12 angereicherte Lebensmittel, jedoch kann der Tagesbedarf durch diese Produkte nicht gedeckt werden.

Lieber mit Vitamin B 12

Der Vegetarierbund empfiehlt deswegen die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, um die B12-Versorgung sicherzustellen. Da eine B12-Überdosisierung kaum möglich ist, können Präparate bedenkenlos eingenommen werden, überschüssige Mengen werden ausgeschieden. Da Folgen eines Vitamin-B12-Mangels zu Störungen bei der Blutbildung, Wachstumsverzögerungen und mentalen Retardierungen führen können, rät die DGE Schwangeren, Säuglingen, Kindern und Jugendlichen

von einer veganen Ernährungsweise ab.

„Eine vegane Ernährung bei Kindern ist auf jeden Fall möglich, wenn man mit B12 substituiert und über gesunde Ernährung Bescheid weiß“, sagt der Bremer Allgemein- und Ernährungsmediziner Tim Müller, auch er ist überzeugter Veganer. Es reiche jedoch nicht Tierprodukte einfach wegzulassen und die Gemüse- und Eiweißzufuhr zu erhöhen. Dann entstehe eine Mangelernährung. „Zu den potenziell kritischen Nährstoffen zählen Proteine, bestimmte Fettsäuren, Vitamin D und Calcium“, so Müller. Die Veganerin Kratschmer, die auch Kurse zum Thema „gesunde Ernährung“ anbietet, gibt zu bedenken: „Wenn sie nicht ausgenutzt ist, kann jede Ernährungsweise zu Mangelerscheinungen führen.“

Wie aber funktioniert die vegane Ernährung von Kindern? „Im 1. Lebensjahr ist das Stillen weiterhin die beste Ernährungsform für Säuglinge“, sagt Müller. Wer nicht stillen kann oder will, könne auf Babymilchnahrung auf Sojabasis ausweichen. Sobald Babys Interesse an fester Nahrung entwickeln – also durchschnittlich mit etwa einem halben Jahr – könnten Getreide-Obstbreie eingeführt werden – so wie bei der nicht-veganen Babymahrung auch. Ab dem 7. Monat empfiehlt Müller, stufen-

weise auch Tofu oder Sojajoghurt im Brei mitzupürieren. „Tofu ist ein guter Eisen- und Eiweißlieferant.“

Kinder haben kleine Mägen

Auch Kalzium könne problemlos über eine vegane Ernährung aufgenommen werden, sagt Müller. Kalziumangereicherte Sojajoghurts und kalziumreiches Mineralwasser seien gute Quellen. Proteinquellen für vegane Kinder sind Hülsenfrüchte, Getreide, Tofu, Tempeh, Nüsse, Tahin und Sojaprodukte.

„Einige vegane Kinder haben wegen des geringen Umfangs ihrer Nahrung Schwierigkeiten, genügend Kalorien aufzunehmen“, sagt der Mediziner. „Kinder haben kleine Mägen und diese können gefüllt sein, bevor sie ausreichend wachstumsfördernde Lebensmittel verzehrt haben.“ Wichtiges Fett und ausreichend Kalorien könnten über Avocados, Nüsse, Nussmusem, Leinöl, Samen und Samenbutter aufgenommen werden.

Ernährungsberatung ratsam Pflanzliches Eisen wird vom Körper schlechter als tierisches aufgenommen, jedoch kann die Aufnahme verbessert werden, wenn das pflanzliche Eisen mit Vitamin-C-haltigen Lebensmitteln wie Orangen- oder püriertem Obst kombiniert wird. Hier sind insbesondere grüne Smoothies eine vollwertige Nahrungsquelle.



„Wenn sie nicht ausgewogen ist, kann jede Ernährungsweise zu Mangelerscheinungen führen“

MAÏKE KRATSCHEMER, VEGANERIN

Müller rät allen Eltern, die ihr Kind vegan ernähren wollen, eine Ernährungsberatung in Anspruch zu nehmen. Obwohl er kein Kinderarzt sei, hätten ihn mehrfach Eltern um Rat gefragt, da ihre Kinderärztinnen ihnen grundsätzlich von einer veganen Kinderernährung abgeraten hätten. „Die Ernährung spielt kaum bis gar keine Rolle in der Ausbildung zum Arzt. Ich empfehle den Gang zum Ernährungsberater oder Ernährungsmediziner“, sagt Müller.

Nicht mit USA vergleichbar

Das amerikanische Pendant zur DGE, die Academy of Nutrition and Dietetics, sieht eine gut geplante vegane Ernährung für alle Lebensphasen als geeignet an. Zudem verringere sie das Risiko, an der ischämischen Herzkrankheit, Diabetes, Adipositas und Bluthochdruck zu erkranken. Die DGE bleibt dennoch skeptisch. Nordamerikanische Studien können nicht zwangsläufig auf die deutsche Bevölkerung übertragen werden“, schreibt sie in ihren Empfehlungen zur veganen Ernährung. In Nordamerika seien im Vergleich zu Deutschland grundsätzlich deutlich mehr mit Vitaminen und Mineralstoffen angereicherte Lebensmittel auf dem Markt. Daher sei die Versorgung mit den kritischen Nährstoffen in diesen Ländern gegebenenfalls einfacher realisierbar.