



Programm für lebenslanges Lernen

ZUSAMMENFASSUNG ZUR OPTIMALEN ANWENDUNG DER NATIONALEN EMPFEHLUNGEN ZUR VEGANEN ERNÄHRUNG

(www.dietethics.eu Version vom 21. Mai 2013)

ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

| | |
|-------------------------------|---|
| 1. Einführung | 2 |
| 2. Vitamin B12 | 2 |
| 3. Kalzium und Vitamin D..... | 2 |
| 4. Eisen..... | 3 |
| 5. Omega-3..... | 4 |
| 6. Selen | 4 |
| 7. Jod..... | 4 |
| 8. Zink..... | 5 |
| 9. Protein | 5 |
| 10. Riboflavin | 5 |

WEITERE ASPEKTE

| | |
|----------------------------------|---|
| 11. Nachhaltige Ernährung..... | 5 |
| 12. Kollektive Gastronomie | 5 |
| 13. Zukünftige Strategie | 6 |

SCHWANGERSCHAFT UND KINDER

| | |
|---|---|
| 14. Schwangerschaft und Stillzeit | 7 |
| 15. Kinder | 9 |

INHALTSVERZEICHNIS:

LEGENDE:

Blau = Vereinigtes Königreich (Nationaler Gesundheitsdienst, Schottland, Nordirland)

Rot = Schweden

Hellgrün = Australien (Queensland)

Dunkelgrün = Niederlande

Braun = Nordische Ernährungsempfehlungen (NNR5) : Dänemark, Finnland, Island, Norwegen, Schweden, Färöer-Inseln, Grönland, Svalbard, Åland

Kursiv = zusätzliche Informationen

1. EINFÜHRUNG

Veganer konsumieren keinerlei Nahrungsmittel tierischer Herkunft. Die vegane Ernährung schliesst somit Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier und Honig aus¹. Eine vegetarische und vegane (pflanzliche) Ernährung ist für jedermann geeignet, unabhängig des Alters. Befolgen Sie unsere Ratschläge, um die Ausgewogenheit und Nahrungsmittelvielfalt Ihrer Ernährung zu garantieren².

Eine gesunde vegane Ernährung beinhaltet:

- viel Obst und Gemüse;
- viele stärkehaltige Nahrungsmittel;
- pflanzliche Proteinquellen wie Gemüse und Hülsenfrüchte;
- Milchalternativen wie angereicherte Sojadinks;
- eine sehr geringe Menge an fett- und zuckerreichen Nahrungsmitteln³;
- Vitamin B12-Supplemente⁴ und -angereicherte Nahrungsmittel;
- wenig fett-, zucker- und salzreiche Nahrungsmittel⁵.

2. Vitamin B12

Veganern wird empfohlen, Vitamin B12-Supplemente einzunehmen. Algen und andere Meerespflanzen enthalten eine Substanz, die dem Vitamin B12 ähnlich ist, die aber keinerlei Vitamin-Aktivität aufweist. Die Einnahme von Vitamin B12 hat selbst bei hohen Dosen über einen langen Zeitraum gemäss Studien keinerlei unerwünschten Effekt gezeigt⁶.

Siehe auch [Was jeder Veganer über Vitamin B12 wissen sollte](#).

3. Kalzium und Vitamin D

Kalzium ist notwendig für die Festigkeit und Gesundheit der Knochen und der Zähne. Als gute Kalziumquellen für Veganer gelten:

- Angereicherte Soja-, Reis- oder Hafergetränke;
- Mit Kalzium zubereiteter Tofu;
- Sesamsamen oder Tahin (Sesampurrée)⁷.

¹ Northern Ireland NIDirect government services, *Vegetarian and vegan diet* (<http://www.nidirect.gov.uk/vegetarian-and-vegan-diet>)

² United Kingdom National Health Service, *Healthy Eating for vegetarians and vegans* (<http://www.nhs.uk/Livewell/Vegetarianhealth/Pages/Goingvegetarian.aspx>)

³ United Kingdom National Health Service, *The Vegan Diet* (<http://www.nhs.uk/Livewell/Vegetarianhealth/Pages/Vegandiets.aspx>)

⁴ Netherlands Nutrition Center Foundation encyclopedia, *Vitamin B12* (<http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vitamine-b12.aspx>)

⁵ United Kingdom National Health Service, *Vegetarian food on a budget* (<http://www.nhs.uk/Livewell/Vegetarianhealth/Pages/Budgetvegetarian.aspx>)

⁶ Netherlands Nutrition Center Foundation encyclopedia, *Vitamin B12* (<http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vitamine-b12.aspx>)

⁷ United Kingdom National Health Service, *The Vegan Diet* (<http://www.nhs.uk/Livewell/Vegetarianhealth/Pages/Vegandiets.aspx>)

Grünes Blattgemüse, alle Kohlarten und speziell Wirsing, Wurzelgemüse, Mandeln, Hagebutte und Cassis sind Beispiele guter Kalziumquellen einer veganen Ernährung⁸.

Der Organismus benötigt Vitamin D zur Kalziumabsorption. Gute Vitamin D-Quellen für Veganer sind:

- Der Aufenthalt an der Sonne im Sommer. Vergessen Sie nicht, Ihre Haut zu bedecken oder zu schützen, bevor es zu Rötungen oder Verbrennungen kommt.
- Brotaufstriche und Frühstücksgetreide (mit Vitamin D angereichert).
- Vitamin D-Supplemente.

Vergewissern Sie sich anhand der Etikette, dass das im entsprechenden Produkt enthaltene Vitamin D nicht tierischer Herkunft ist⁹. Die Knochen werden gestärkt, wenn sie gefordert werden. Am besten gelingt dies durch eine regelmässige körperliche Betätigung¹⁰.

4. Eisen

Eisen ist essentiell für die Produktion der roten Blutkörperchen. Verlässliche Eisenquellen für Veganer sind:

- Hülsenfrüchte;
- Vollkornbrot und Vollkornmehl;
- Frühstücksgetreideflocken (mit Eisen angereichert);
- Dunkelgrünes Blattgemüse wie Brokkoli, Kresse, Frühlingskohl und Gombos;
- Nüsse;
- Trockenfrüchte wie Aprikosen, Pflaumen und Feigen¹¹.

Vitamin C verbessert die Eisenaufnahme. Es ist enthalten in Gemüse, Obst und Wurzelgemüse. Es ist daher empfehlenswert, diese Nahrungsmittel in die Hauptmahlzeiten einzubeziehen¹².

Die Reduktion des Tee- und Kaffeekonsums kann ebenfalls helfen, den Eisengehalt im Körper zu erhöhen. Polyphenole in Tee und Kaffee verbinden sich mit dem Eisen und erschweren dem Körper somit die Eisenaufnahme¹³.

⁸ National Food Agency of Sweden, *Vegan Diet in schools* (<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Maltider-i-vard-skola-omsorg/Skolmaltider/Vegetariska-skolmaltider/Vegankost-i-skolan/>)

⁹ United Kingdom National Health Service, *The Vegan Diet* (<http://www.nhs.uk/Livewell/Vegetarianhealth/Pages/Vegandiets.aspx>)

¹⁰ United Kingdom National Health Service, *Vegetarian and vegan diets Q&A* (<http://www.nhs.uk/Livewell/Vegetarianhealth/Pages/Vegetarianhealthqanda.aspx>)

¹¹ United Kingdom National Health Service, *The Vegan Diet* (<http://www.nhs.uk/Livewell/Vegetarianhealth/Pages/Vegandiets.aspx>)

¹² National Food Agency of Sweden, *Vegetarian diet for children* (<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Barn/Vegetarisk-mat-till-barn/> available in English from: <http://www.dietethics.eu/en/nutrition/national-guidelines/sweden/vegetarian-diet-for-children.php>)

¹³ Scotland, *Vegetarian and Vegan* (<http://www.eatwellscotland.org/healthydiet/vegaveg/index.html>)

5. Omega-3

Eine Sorte von Omega-3, bekannt unter dem Namen DHA, ist notwendig für die Entwicklung des Gehirns und der Sicht¹⁴. Vegane Ernährung beinhaltet weder EPA noch DHA (Omega-3-Fettsäuren der langen Kette); diese können jedoch vom Körper selbst gebildet werden, vorausgesetzt die Zufuhr an Alpha-Linol-Säure ist ausreichend¹⁵. Pflanzliche Omega-3-Quellen (pro 100 g) finden sich in:

- Leinöl : 53,3 g;
- Nussöl : 11,5 g;
- Rapsöl : 9,6 g;
- Sojaöl : 7,3 g.

Pflanzliche, für Veganer geeignete Omega-3-Fettsäuren sind ebenfalls enthalten in Nahrungsmitteln auf Sojabasis, wie Tofu, sowie auch in Nüssen¹⁶.

6. Selen

Paranüsse sind besonders reich an Selen. Konsumieren Sie täglich 2 davon. Es ist empfehlenswert, täglich eine kleine Menge ungesalzener Nussmischung zu konsumieren, um den täglichen Selenbedarf zu decken, vorausgesetzt diese enthält Paranüsse¹⁷.

7. Jod

Jod spielt eine zentrale Rolle im Stoffwechsel¹⁸. Es ist möglich, Meeresalgen zu konsumieren¹⁹. Ihr Jodgehalt ist jedoch variabel, und zu hohe Mengen können schädlich sein für Kinder²⁰. Eine angemessene tägliche Jodzufuhr während der Schwangerschaft ist lebenswichtig für das Wachstum Ihres Babys und für die Entwicklung seines Gehirns. Während der Schwangerschaft wird eine grössere Jodmenge benötigt. Schwangeren Frauen wird heutzutage empfohlen, ein Ergänzungspräparat à 150 Mikrogramm Jod einzunehmen²¹.

¹⁴ National Food Agency of Sweden, *Vegetarian diet for children* (<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Barn/Vegetarisk-mat-till-barn/> available in English, French and German from: <http://www.dietethics.eu/en/nutrition/national-guidlines/sweden/vegetarian-diet-for-children.php>)

¹⁵ National Food Agency of Sweden, *Vegan Diet in schools* (<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Maltider-i-var-d-skola-omsorg/Skolmaltider/Vegetariska-skolmaltider/Vegankost-i-skolan/> available in English, French and German: <http://www.dietethics.eu/en/nutrition/national-guidlines/sweden/vegan-diet-in-schools.php>)

¹⁶ United Kingdom National Health Service, *The Vegan Diet* (<http://www.nhs.uk/Livewell/Vegetarianhealth/Pages/Vegandiets.aspx>)

¹⁷ Scotland, *Vegetarian and Vegan* (<http://www.eatwellscotland.org/healthydiet/vegaveg/index.html>)

¹⁸ National Food Agency of Sweden, *Vegetarian diet for children* (<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Barn/Vegetarisk-mat-till-barn/> available in English, French and German from: <http://www.dietethics.eu/en/nutrition/national-guidlines/sweden/vegetarian-diet-for-children.php>)

¹⁹ National Food Agency of Sweden, *Vegan Diet in schools* (<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Maltider-i-var-d-skola-omsorg/Skolmaltider/Vegetariska-skolmaltider/Vegankost-i-skolan/> available in English, French and German: <http://www.dietethics.eu/en/nutrition/national-guidlines/sweden/vegan-diet-in-schools.php>)

²⁰ National Food Agency of Sweden, *Vegetarian diet for children* (<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Barn/Vegetarisk-mat-till-barn/> available in English, French and German from: <http://www.dietethics.eu/en/nutrition/national-guidlines/sweden/vegetarian-diet-for-children.php>)

²¹ Queensland Government (Australia), *Healthy eating for vegan pregnant and breastfeeding mothers* (available here: http://www.health.qld.gov.au/nutrition/resources/antenatal_vegan.pdf)

8. Zink

Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, Vollkorngetreide wie Vollkornbrot und Weizenkeime sind wichtige Zinkquellen in der veganen Ernährung²² ebenso wie Kürbiskerne, die eine der konzentriertesten pflanzlichen Zinkquellen darstellen²³.

9. Proteine

Hülsenfrüchte und ihre Zubereitungen sind gute Proteinquellen. Nussmus enthält ebenfalls Proteine²⁴.

10. Riboflavin

In der veganen Ernährung sind die besten Riboflavinquellen angereicherte Drinks, Hülsenfrüchte, grünes Blattgemüse und Vollkorngetreide²⁵.

WEITERE ASPEKTE

11. Nachhaltige Ernährung

Spezialisierte Wissenschaftler im Gesundheits- und Umweltbereich sind sich in diesem Punkt einig: eine auf pflanzlichen Produkten basierte Ernährung ist vorzuziehen. Es ist durchaus möglich, beim Übergang zu einer nachhaltigeren Ernährung die Energie- und Nährstoffzufuhr aufrecht zu halten. Die Ernährungsumstellung muss auf jeden Fall global betrachtet werden, um die verminderte Zufuhr einiger Elemente durch andere auszugleichen. Dank einer veganen Ernährung ist es möglich, unseren ernährungsbedingten ökologischen Fussabdruck zu halbieren²⁶.

12. Kollektive Gastronomie

Schulen können nicht allen Bedürfnissen gerecht werden. Sie sollten jedoch Schülern, die vegetarische Nahrungsmittel nicht akzeptieren (weil sie aus ethischen oder anderen Gründen vegan sind), einige vegane Optionen anbieten.

Schulen sollten weiter auch eine angemessene Information über das Vitamin B12 und für Veganer geeignete Supplemente bereitstellen²⁷.

²² National Food Agency of Sweden, *Vegan Diet in schools* (<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Maltider-i-var-d-skola-omsorg/Skolmaltider/Vegetariska-skolmaltider/Vegankost-i-skolan/>) available in English, French and German: <http://www.dietethics.eu/en/nutrition/national-guidelines/sweden/vegan-diet-in-schools.php>

²³ Queensland Government (Australia), *Healthy eating for vegan pregnant and breastfeeding mothers* (available here: http://www.health.qld.gov.au/nutrition/resources/antenatal_vegan.pdf)

²⁴ United Kingdom National Health Service, *Vegetarian and Vegan children* (<http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/vegetarian-vegan-children.aspx>)

²⁵ National Food Agency of Sweden, *Vegetarian diet for children* (<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Barn/Vegetarisk-mat-till-barn/>) available in English, French and German from: <http://www.dietethics.eu/en/nutrition/national-guidelines/sweden/vegetarian-diet-for-children.php>

²⁶ Nordic Nutrition Recommendations, *Sustainable food consumption*, draft version 2012 (<http://www.slv.se/upload/NNR5/Sustainable%20food%20consumption%20NNR%202012.pdf>).

²⁷ National Food Agency of Sweden, *Vegan Diet in schools* (<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Maltider-i-var-d-skola-omsorg/Skolmaltider/Vegetariska-skolmaltider/Vegankost-i-skolan/>) available in English, French and German: <http://www.dietethics.eu/en/nutrition/national-guidelines/sweden/vegan-diet-in-schools.php>

13. Zukunftsstrategien

Da eine pflanzliche Ernährung meist mit einer grundlegenden Überzeugung einhergeht, kann die Empfehlung des Konsums tierischer Produkte ein Abwenden der veganen Personen zur Folge haben, ohne Berücksichtigung von Empfehlungen, seien diese auch noch so lebenswichtig wie jene des zu deckenden Bedarfs an Vitamin B12.

Folglich sollten die nationalen Behörden Gesetze erlassen, welche die Anreicherung pflanzlicher Alternativen zu tierischen Produkten vorschreiben, insbesondere in Bezug auf lebensnotwendige Nährstoffe wie Vitamin B12 und Kalzium. Dies würde die sichere Begleitung der Entwicklung hin zu einer nachhaltigeren Ernährung ermöglichen, die vermehrt pflanzliche Nahrungsmittel beinhaltet²⁸.

²⁸ Siehe Canada : *Food & Drugs Regulations* (<http://laws-lois.justice.gc.ca/eng/regulations/>).

SPEZIFISCHE EMPFEHLUNGEN FÜR DIE SCHWANGERSCHAFT, DIE STILLZEIT UND DIE KINDER

14. Schwangerschaft und Stillzeit

Eine gut geplante vegane Ernährung kann die Nährstoffbedürfnisse während der Schwangerschaft und Stillzeit decken. Die Schwangerschaft erhöht die Menge des Nahrungsmittelbedarfs nicht massgeblich, doch ist es notwendig, die Nahrungsmittel gut auszuwählen, da Ihr Bedarf an gewissen Nährstoffen erhöht ist. Um Ihre und die Bedürfnisse Ihres Babys sicherzustellen (für eine gesunde Schwangerschaft und ein gesundes Wachstum), ist es besonders wichtig, einen Ernährungsplan zu befolgen²⁹.

Vitamin B12

Veganern wird geraten, Vitamin B12-Ergänzungspräparate einzunehmen³⁰. *Siehe auch Was jeder Veganer über Vitamin B12 wissen sollte.*

Kalzium

Wenn Sie sich vegan ernähren, müssen Sie auch sicherstellen, dass Sie genügend Kalzium konsumieren, da Milchprodukte die hauptsächliche Kalziumquelle von Nichtveganern darstellen. Gute Kalziumquellen für Veganer sind enthalten in:

- angereicherten Soja- und Haferdrinks;
- Tofu (mit Kalzium angereichert) ;
- Sesamsamen oder Tahin;
- dunkelgrünem Blattgemüse³¹.

Vitamin D

Ihr Körper kann Vitamin D herstellen, wenn Ihre Haut während der Sommermonate der Sonne ausgesetzt ist. Alle schwangeren Frauen, unabhängig ihrer Ernährungsform, sollten Vitamin D einnehmen, um den Bedarf ihres Babys zu decken. Veganerinnen sollten die Etiketten der gewählten Produkte studieren, um sicherzustellen, dass das darin enthaltene Vitamin D nicht tierischer Herkunft ist³².

Eisen

Während der Schwangerschaft benötigen Sie mehr Eisen als gewöhnlich. Daher wird veganen Frauen dringend geraten, Eisenergänzungspräparate einzunehmen³³. Gute Eisenquellen für die vegetarische und vegane Ernährung sind:

- Hülsenfrüchte;
- Trockenobst wie Aprikosen;

²⁹ Queensland Government (Australia), Healthy eating for vegan pregnant and breastfeeding mothers (available here: http://www.health.qld.gov.au/nutrition/resources/antenatal_vegan.pdf)

³⁰ Netherlands Nutrition Center Foundation encyclopedia, *Vitamin B12* (<http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vitamine-b12.aspx>)

³¹ United Kingdom National Health Service, *Vegetarians and vegan moms-to-be* (<http://www.nhs.uk/Livewell/Vegetarianhealth/Pages/Pregnancyandchildren.aspx>)

³² United Kingdom National Health Service, *Vegetarians and vegan moms-to-be* (<http://www.nhs.uk/Livewell/Vegetarianhealth/Pages/Pregnancyandchildren.aspx>)

³³ Queensland Government (Australia), Healthy eating for vegan pregnant and breastfeeding mothers (available here: http://www.health.qld.gov.au/nutrition/resources/antenatal_vegan.pdf)

- dunkelgrünes Gemüse ;
- Vollkornbrot ;
- Frühstücksgetreideflocken (mit Eisen angereichert)³⁴.

Jod

Während der Schwangerschaft besteht ein erhöhter Jodbedarf. Aktuell wird allen schwangeren Frauen empfohlen, eine Nahrungsergänzung von 150 Mikrogramm Jod einzunehmen. Zusätzlich zu dieser Ergänzung sollten Sie gute Jodquellen konsumieren³⁵.

Folsäure

Alle Frauen, die eine Schwangerschaft planen oder in den ersten Schwangerschaftswochen sind, müssen eine grosse Vielfalt an folathaltigen Nahrungsmitteln essen, z.B. dunkelgrünes Blattgemüse wie Spinat, Brokkoli oder Chinakohl, sowie mit Folsäure angereicherte Nahrungsmittel (Fruchtsäfte, Brot, Getreideflocken). Mindestens einen Monat vor der Schwangerschaft sowie während der ersten drei Monate sollten Sie ebenfalls täglich ein Folsäurepräparat à 400 Mikrogramm einnehmen³⁶.

Stillen

Wenn Sie stillen und sich vegan ernähren, ist es besonders wichtig, ein Vitamin D-Supplement einzunehmen. Wenn Sie bereits ein Vitamin B12-Supplement einnehmen, fahren Sie damit während der Stillzeit fort³⁷. Veganern wird empfohlen, ein Vitamin B12-Supplement einzunehmen³⁸. *Siehe auch Was jeder Veganer über Vitamin B12 wissen sollte.*

Alle anderen benötigten Vitamine und Mineralstoffe erhalten Sie durch eine ausgewogene und vielseitige Ernährung.

Es wird empfohlen, dass Sie ihr Kind während der ersten 6 Monate ausschliesslich mit Muttermilch ernähren, um dann schrittweise feste Nahrungsmittel einzuführen, während Sie mit dem Stillen fortfahren.

Für vegane Mütter, die nicht stillen können oder wollen, ist spezielle Säuglingsmilch auf Sojabasis die einzige Alternative zu Kuhmilch. Konsultieren Sie Ihre Hebamme, Gesundheitsberaterin oder Ihren Hausarzt, bevor Sie eine Säuglingsmilch auf Sojabasis verwenden³⁹.

³⁴ United Kingdom National Health Service, *Vegetarians and vegan moms-to-be* (<http://www.nhs.uk/Livewell/Vegetarianhealth/Pages/Pregnancyandchildren.aspx>)

³⁵ Queensland Government (Australia), Healthy eating for vegan pregnant and breastfeeding mothers (available here: http://www.health.qld.gov.au/nutrition/resources/antenatal_vegan.pdf)

³⁶ Queensland Government (Australia), Healthy eating for vegan pregnant and breastfeeding mothers (available here: http://www.health.qld.gov.au/nutrition/resources/antenatal_vegan.pdf)

³⁷ United Kingdom National Health Service, *Vegetarians and vegan moms-to-be* (<http://www.nhs.uk/Livewell/Vegetarianhealth/Pages/Pregnancyandchildren.aspx>)

³⁸ Netherlands Nutrition Center Foundation encyclopedia, *Vitamin B12* (<http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vitamine-b12.aspx>)

³⁹ United Kingdom National Health Service, *Vegetarians and vegan moms-to-be* (<http://www.nhs.uk/Livewell/Vegetarianhealth/Pages/Pregnancyandchildren.aspx>)

15. Kinder

Eine Ernährung reich an Gemüse, Wurzelgemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten ist gut für Ihre Gesundheit und die Umwelt. Es ist daher wünschenswert, dass Kinder diese Nahrungsmittel von klein auf schätzen lernen. Somit steigen die Chancen, dass sie diese Essgewohnheit auch im Erwachsenenalter fortsetzen. Kinder können sich vollständig vegetarisch / vegan ernähren, unter der Bedingung, dass ihre Ernährung angereicherte Produkte beinhaltet, die ausreichend Energie liefern und ausgewogen sind⁴⁰.

Vitamin B12

Vegane Kinder (die sich vollständig ohne tierische Produkte ernähren) müssen Vitamin B12-Supplemente einnehmen⁴¹. Veganern wird empfohlen, Vitamin B12-Supplemente einzunehmen⁴². Siehe auch [Was jeder Veganer über Vitamin B12 wissen sollte](#).

Einführung fester Nahrungsmittel

Die empfohlene Einführung fester Nahrungsmittel ab 6 Monaten gilt für vegetarische sowie alle anderen Babies⁴³.

Energie

Die vegane Ernährung kann sehr ballaststoffreich sein⁴⁴. Da Ballaststoffe sehr schnell das Sättigungsgefühl herbeiführen, ist es möglich, dass Kinder unzureichende Portionen essen, die ihren Kalorienbedarf nicht decken. Bei ungedecktem Kalorienbedarf werden Nahrungsproteine in Energie umgewandelt anstatt für wichtigere Zwecke verwendet zu werden (beispielsweise für das Wachstum).

- Verteilen Sie die Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten gut über den Tag. Dies ermöglicht es den Kindern, mehr zu essen und den Babies eine grössere Energiezufuhr.
- Stellen Sie sicher, dass das Wachstum Ihres Babys normal verläuft⁴⁵.
- Geben Sie veganen Kindern kalorienreiche Nahrungsmittel wie Hummus, Bananen und Nussmus (z.B. Tahin, Cashewmus, Erdnussbutter). Sie brauchen auch stärkehaltige Nahrungsmittel, wobei bis zum Alter von 5 Jahren nur wenig Vollkornprodukte verabreicht werden sollten, da diese sehr ballaststoffreich sind. Wenn Sie die Kalorienzufuhr erhöhen wollen, können

⁴⁰ National Food Agency of Sweden, *Vegetarian diet for children* (<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Barn/Vegetarisk-mat-till-barn/> available in English from: <http://www.dietethics.eu/en/nutrition/national-guidelines/sweden/vegetarian-diet-for-children.php>)

⁴¹ National Food Agency of Sweden, *Vegetarian diet for children* (<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Barn/Vegetarisk-mat-till-barn/> available in English from: <http://www.dietethics.eu/en/nutrition/national-guidelines/sweden/vegetarian-diet-for-children.php>)

⁴² Netherlands Nutrition Center Foundation encyclopedia, *Vitamin B12* (<http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vitamine-b12.aspx>)

⁴³ United Kingdom National Health Service, *Vegetarian and Vegan children* (<http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/vegetarian-vegan-children.aspx>)

⁴⁴ United Kingdom National Health Service, *Vegetarian and Vegan children* (<http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/vegetarian-vegan-children.aspx>)

⁴⁵ National Food Agency of Sweden, *Vegetarian diet for children* (<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Barn/Vegetarisk-mat-till-barn/> available in English from: <http://www.dietethics.eu/en/nutrition/national-guidelines/sweden/vegetarian-diet-for-children.php>)

Sie vermehrt fettreiche pflanzliche Öle und vegane Brotaufstriche verabreichen⁴⁶.

Kalzium und Vitamin D

Um ihren Kalziumbedarf zu decken, müssen vegane Kinder Hülsenfrüchte, grünes Blattgemüse sowie angereicherte Drinks konsumieren. Ein Vitamin D-Mangel kann Rachitis verursachen, dessen Symptome leicht erkennbar sind (weiche und deformierte Knochen). Kinder unter 2 Jahren erhalten nicht genügend Vitamin D aus Nahrungsmitteln. Sie brauchen daher eine zusätzliche Vitamin D-Quelle⁴⁷.

Eisen

Sie können den Eisenbedarf Ihrer Kinder decken durch:

- angereicherte Frühstücksgetreideflocken;
- dunkelgrünes Gemüse;
- Brot;
- Bohnen und Linsen;
- Trockenobst wie Aprikosen, Feigen und Pflaumen⁴⁸.

Omega-3

Eine Art Omega-3-Fettsäure, bekannt unter dem Namen DHA, ist notwendig für die Entwicklung des Gehirns und der Sicht⁴⁹. Die vegane Ernährung beinhaltet weder EPA noch DHA (Omega-3-Fettsäure der langen Kette); diese können jedoch vom Körper selbst gebildet werden, wenn die Zufuhr an Alpha-Linol-Säure ausreichend ist⁵⁰. Pflanzliche Omega-3-Quellen (pro 100g) sind enthalten in:

- Leinöl : 53,3 g;
- Nussöl : 11,5 g;
- Rapsöl : 9,6 g;
- Sojaöl : 7,3 g.

Weitere für Veganer geeignete Quellen von Omega-3-Fettsäuren sind auch Sojaprodukte wie Tofu, und Nüsse⁵¹.

⁴⁶ United Kingdom National Health Service, *Vegan children* (<http://www.nhs.uk/Livewell/Vegetarianhealth/Pages/Pregnancyandchildren.aspx>)

⁴⁷ National Food Agency of Sweden, *Vegetarian diet for children* (<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Barn/Vegetarisk-mat-till-barn/> available in English, French and German from: <http://www.dietethics.eu/en/nutrition/national-guidelines/sweden/vegetarian-diet-for-children.php>)

⁴⁸ United Kingdom National Health Service, *Vegetarian and Vegan children* (<http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/vegetarian-vegan-children.aspx>)

⁴⁹ National Food Agency of Sweden, *Vegetarian diet for children* (<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Barn/Vegetarisk-mat-till-barn/> available in English from: <http://www.dietethics.eu/en/nutrition/national-guidelines/sweden/vegetarian-diet-for-children.php>)

⁵⁰ National Food Agency of Sweden, *Vegan Diet in schools* (<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Maltider-i-vard-skola-omsorg/Skolmaltider/Vegetariska-skolmaltider/Vegankost-i-skolan/>)

⁵¹ United Kingdom National Health Service, *The Vegan Diet* (<http://www.nhs.uk/Livewell/Vegetarianhealth/Pages/Vegandiets.aspx>)

Jod

Jod spielt eine zentrale Rolle im Stoffwechsel⁵². Es ist möglich, Meeresalgen zu konsumieren⁵³. Deren Jodgehalt ist jedoch variabel und zu hohe Dosen können für Kinder schädlich sein⁵⁴.

Proteine

Hülsenfrüchte und ihre Zubereitungsarten sind gute Proteinquellen. Auch Nussmus enthält Proteine. Geben Sie Kindern unter 5 Jahren keine ganzen Nüsse, da sie sich daran ersticken könnten. Mahlen Sie die Nüsse fein oder verabreichen Sie ein feines Mandelmus⁵⁵. Getreide können ideal mit grünem Blattgemüse kombiniert werden⁵⁶.

⁵² National Food Agency of Sweden, *Vegetarian diet for children* (<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Barn/Vegetarisk-mat-till-barn/> available in English from: <http://www.dietethics.eu/en/nutrition/national-guidelines/sweden/vegetarian-diet-for-children.php>)

⁵³ National Food Agency of Sweden, *Vegan Diet in schools* (<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Maltider-i-var-d-skola-omsorg/Skolmaltider/Vegetariska-skolmaltider/Vegankost-i-skolan/> available in English: <http://www.dietethics.eu/en/nutrition/national-guidelines/sweden/vegan-diet-in-schools.php>)

⁵⁴ National Food Agency of Sweden, *Vegetarian diet for children* (<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Barn/Vegetarisk-mat-till-barn/> available in English from: <http://www.dietethics.eu/en/nutrition/national-guidelines/sweden/vegetarian-diet-for-children.php>)

⁵⁵ United Kingdom National Health Service, *Vegetarian and Vegan children* (<http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/vegetarian-vegan-children.aspx>)

⁵⁶ National Food Agency of Sweden, *Vegan Diet in schools* (<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Maltider-i-var-d-skola-omsorg/Skolmaltider/Vegetariska-skolmaltider/Vegankost-i-skolan/> available in English, French and German: <http://www.dietethics.eu/en/nutrition/national-guidelines/sweden/vegan-diet-in-schools.php>)