

# Vegane Ernährung – für Krippenkinder?

## Rein pflanzlich durch die ersten Jahre

**VEGAN BEDEUTET**, sich ganz ohne tierische Produkte (ohne Fleisch, Fisch, Eier und ohne Milch und Milchprodukte) zu ernähren und auch sonst auf tierische Produkte (Honig, Leder) zu verzichten. 150 Mio. Euro Umsatz mit vegan-vegetarischen Produkten wurde im Jahr 2015 erzielt – und seitdem steigen die Zahlen ständig: Vegane Ernährung liegt im Trend. Aber ist vegan auch für Krippenkinder geeignet? Wir fragen genau nach: bei Dr. Markus Keller, dem ehemals weltweit ersten Professor für vegane Ernährung und Leiter des Forschungsinstituts für pflanzenbasierte Ernährung (IFPE) in Gießen.

### ■ Interview mit Markus Keller

**KK:** Herr Dr. Keller, „Vegane Ernährung ist für Kinder ungeeignet und wird sogar als gefährlich eingestuft“, heißt es zumindest auf der Seite [Kindergesundheit.info.de](http://Kindergesundheit.info.de) der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA\*. Und auch Kinder- und Jugendärzt\*innen warnen immer wieder davor, Kinder ausschließlich vegan zu ernähren. Was entgegen Sie hier, gerade auch in Bezug auf Kinder unter drei Jahren?

Bei der Frage, ob vegane Ernährung auch für Kinder geeignet ist, kommt es darauf an, wen man fragt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) betrachtet eine vegane Ernährung für Schwangere, Stillende und Kinder mittlerweile nicht mehr als völlig ungeeignet, empfiehlt sie aber auch nicht. Fachgesellschaften anderer Länder wie die US-amerikanische Academy of Nutrition and Dietetics, die American Academy of Pediatrics oder die Canadian Paediatric Society kommen in umfangreichen Stellungnahmen zu dem Schluss, dass eine gut geplante vegane Ernährung geeignet ist, den Nährstoffbedarf von Kleinkindern, Kindern und Jugendlichen zu decken und eine normale Entwicklung zu fördern – immer unter der Voraussetzung, dass auf eine ausreichende Zufuhr kritischer Nährstoffe geachtet und Vitamin B12 ergänzt wird. Klar ist: Kinder zählen ebenso wie Schwangere und Stillende zu den sogenannten Risikogruppen, da eine aus-

reichende Zufuhr von Energie und Nährstoffen in dieser Wachstums- und Entwicklungsphase essenziell ist. Das ist nicht immer ganz einfach, aber durchaus umsetzbar, wie beispielsweise unsere kürzlich durchgeführte VeChi-Diet-Studie mit Kleinkindern im Alter von 1-3 Jahren gezeigt hat. Empfehlenswert ist, sich gut zu informieren und fachgerecht beraten zu lassen, etwa durch entsprechend fortgebildete Ökotropholog\*innen. Viele Kinder- und Jugendärzt\*innen haben beim Thema vegane Ernährung leider mehr Vorurteile als Sachkunde.

**Besonders oft wird auf Mangelerscheinungen, etwa bei Kalzium und bei Vitamin B12, verwiesen. Erwachsene können hier mit Nahrungsergänzungsmitteln ausgleichen. Ist das auch für Kinder unter drei Jahren schon wichtig – und ist es auch gesund?**

Eine ausreichende Zufuhr von Kalzium und Vitamin B12 ist im Kindesalter besonders wichtig. Die bereits erwähnte VeChi-Diet-Studie hat gezeigt, dass die insgesamt 430 Kinder in allen drei Ernährungsgruppen vegan, vegetarisch und Mischkost im Mittel unter den DGE-Referenzwerten für die Kalziumzufuhr lagen. Die vegan ernährten Kinder hatten im Vergleich jedoch die niedrigste Zufuhr. Bei Vitamin B12 sah es hingegen sehr erfreulich aus, denn rund 97% aller vegan ernährten Kinder nahmen in der VeChi-Diet-Studie ein

**VEGAN?  
ES KOMMT DRAUF AN,  
WEN MAN FRAGT!**

Vitamin-B12-Nahrungsergänzungsmittel ein und hatten dadurch eine rechnerisch ausreichende Zufuhr. Da Vitamin B12 in pflanzlichen Lebensmitteln praktisch nicht vorkommt, empfehlen wir allen – vor allem nicht gestillten – vegan ernährten Säuglingen und Kleinkindern ein Vitamin-B12-Präparat. Ein Vitamin-B12-Mangel kann besonders in diesen kritischen Lebensphasen zu schwerwiegenden und irreversiblen Schäden für das Kind führen. Unsere Empfehlung gilt übrigens auch für vegetarisch ernährte Kinder, von denen in unserer Studie etwa die Hälfte nicht den Referenzwert für Vitamin B12 erreichten. Weitere kritische Nährstoffe waren Vitamin B2, bei dem die Zufuhr ebenfalls in allen drei Gruppen unter den Empfehlungen lag, sowie die langkettige Omega-3-Fettsäure DHA, die fast ausschließlich in fettreichem Meeresfisch enthalten ist. Die Kalziumzufuhr kann man sehr einfach über kalziumreiches Mineralwasser verbessern, ergänzt mit einer abwechslungsreichen Auswahl an dunkelgrünen Gemüsearten, insbesondere Grünkohl, Pak Choi und Brokkoli, Nüsse und Ölsamen, jeweils auch in Form von Mus, sowie mit Kalzium angereicherte Pflanzendrinks. Vitamin-B2-reiche Lebensmittel sind Mandeln und andere Nüsse, Pilze, Ölsamen, Hülsenfrüchte und Vollkorn-

getreide. Bei DHA muss man nicht den Umweg über Fische gehen, sondern kann diese Omega-3-Fettsäure gleich über Mikroalgenöle aufnehmen, beispielsweise in Form damit angereicherter Pflanzenöle. Das gilt übrigens auch für Mischköstler, die wenig oder keinen Meeresfisch konsumieren. Insgesamt zeigten sich in unserer Studie also keine spezifischen Risikonährstoffe, die nur die vegan lebenden Kinder betrafen.

**Ein häufiger Vorwurf von Pädagog\*innen und Psycholog\*innen ist, dass gerade Kleinstkinder bei einer ausschließlich veganen Ernährung ihr natürliches**

**Explorationsbedürfnis nicht ausleben können, möglichst vielfältige Lebensmittel kennenlernen zu dürfen. Ist das was dran?**

Natürlich ist es wichtig, Kindern nach und nach ein breites Lebensmittelspektrum anzubieten. Aber wie viele Gemüsearten lernen denn mit Mischkost ernährte Kinder von ihren Eltern kennen? Wie häufig gibt es Hülsenfrüchte? Und welche Mischkostkinder kennen schon Tofu oder Seitan? Es ist immer wieder schockierend festzustellen, wie eng das Lebensmittelspektrum bei Kita- oder Schulkindern ist, bei denen Gemüse ganzjährig mit Gurken

und Tomaten gleichgesetzt wird. Tatsächlich zeigen unsere Erfahrungen aus der Beratungspraxis und auch die Ergebnisse der VeChi-Diet-Studie, dass bei vegan ernährten Kindern eine viel größere Lebensmittelvielfalt vorhanden ist als bei Mischkostkindern.

**Erfahren vegan ernährte Kinder später, etwa in der Schule, nicht Ausgrenzung aufgrund ihres alternativen Essverhaltens?**

Das kommt natürlich auch auf die Schule an. Wenn die Ernährung veganer Kinder vielleicht auch seitens der Lehrer oder des Küchenpersonals als eigenbrötlerisch und komisch angesehen wird, „weil die Eltern das halt so wollen“, sind Konflikte vorprogrammiert. Interessanterweise kommt ja keiner auf die Idee, die Ernährung von Kindern mit Allergien und Unverträglichkeiten oder von muslimischen Kindern in

**ETHISCHE GRÜNDE BEI DER LEBENSMITTEL-AUSWAHL WERDEN OFT NICHT AKZEPTIERT**



Foto: © Capuski/Gettyimages





**Was passiert nach dem Stillen:** Kann man hier gleich vegan starten?

Frage zu stellen. Gesundheitliche und religiöse Gründe für eine spezifische Lebensmittelauswahl sind akzeptiert, aber ethische Motive oftmals nicht. Da liegt das eigentliche Problem. Je älter die Kinder werden, umso eher können sie auch für ihre vegane Ernährung gegenüber anderen Kindern einstehen und auch die Gründe dafür erklären. Dennoch sollten auch vegan lebende Eltern sich damit anfreunden, dass viele daheim vegan lebende Kinder irgendwo draußen auch mal nicht veganes Essen probieren werden. Davon geht die Welt nicht unter. Das Kind dafür zu bestrafen oder es so viel wie möglich kontrollieren zu wollen, wird eher in Abwehr münden. Alles was verboten ist, wird ja erst richtig interessant. Umgekehrt sollten aber auch die nicht vegan lebenden Lehrer und Eltern

akzeptieren, dass es gewichtige Gründe für die Entscheidung zu einer veganen Ernährung gibt. Völlig grenzüberschreitend wird es, wenn veganen Kindern dann beim gemeinsamen Schulfrühstück oder auf dem Kindergeburtstag unter dem Motto „na, probier doch mal“ Fleischwürstchen oder Ähnliches angeboten werden.

### SCHWANGERE, STILLENDEN UND KLEINKINDER GEHÖREN ZUR RISIKOGRUPPE

**Was gilt speziell für Kinder unter einem Jahr? Ist hier eine rein vegane Kost machbar, beispielsweise auch dann, wenn sie von der Mutter nicht gestillt werden (können)?**

Die WHO empfiehlt, sechs Monate ausschließlich und danach bis zum zweiten Geburtstag ergänzend und nach Bedarf zu stillen. Mit Einführung der Beikost sollte frühestens nach

Ende des vierten und spätestens nach Ende des sechsten Lebensmonats begonnen werden. Eine vollwertige vegane Beikost mit hochwertigen, wenig verarbeiteten pflanzlichen Lebensmitteln ist auch im Säuglingsalter gut möglich. Auf einige Nährstoffe sollte jedoch besonders geachtet werden, um eine ausreichende Nährstoffzufuhr sicherzustellen. Für die Eisenversorgung etwa sollte sowohl bei vegetarischer als auch bei veganer Ernährung auf eisenreiche Getreidearten geachtet werden, die mit Vitamin-C-reichem Obst ergänzt werden. Also beispielsweise der Obst-Getreide-Brei als klassischer Bestandteil der Beikost. Aus unserer Sicht ist bei veganer Säuglingsernährung Stillen Pflicht, um den Nährstoffbedarf des Säuglings auch in der Beikostzeit optimal zu decken. Alternativ ist inzwischen auch Säuglingsanfangsnahrung auf Sojabasis auf dem Markt. Gerade bei einer veganen Säuglings- und Kinderernährung ist eine fachliche Beratung sehr empfehlenswert.

**Wir haben jetzt viel über mögliche Gefahren veganer Kost gesprochen. Welche Vorteile kann denn eine vegane Ernährung für Kleinstkinder haben?**

Eine gut zusammengestellte und abwechslungsreiche pflanzliche Ernährung kann nicht nur den besonderen

Energie- und Nährstoffbedarf von Kleinkindern decken, sondern liefert zahlreiche gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe. So hatten die vegan ernährten Kinder in der VeChi-Diet-Studie im Durchschnitt die höchsten Zufuhren an Vitamin E, Vitamin K, Vitamin B1, Vitamin B6, Folsäure, Vitamin C, Kalium, Magnesium und Eisen sowie eine günstiger zu bewertende Fettqualität – also mehr mehrfach ungesättigte Fettsäuren sowie weniger gesättigte Fettsäuren und Cholesterin – als die vegetarisch oder mit Mischkost ernährten Kinder. Zudem deutet vieles darauf hin, dass eine vegane, ebenso wie eine vegetarische Ernährung im Kindesalter ernährungsabhängigen Erkrankungen im späteren Leben vorbeugen kann, insbesondere Übergewicht, Diabetes Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Und nicht zuletzt wird ein gesundheitsförderndes Essverhalten bereits in den ersten Lebensjahren maßgeblich geprägt.

**Gibt es Empfehlungen für Kitas, die sich für vegane Ernährung öffnen möchten? Wo bekommen pädagogische Fachkräfte entsprechende Fachliteratur und Hilfe?**

In Frankfurt und München gibt es zwei vegane Kindergärten, die es bereits vorgemacht haben und sicher gerne Tipps geben. In beiden haben wir in Form von Abschlussarbeiten Untersuchungen zur Nährstoffzufuhr über die veganen Speisepläne durchgeführt und auch Optimierungsvorschläge gemacht. Aktuell bereiten wir dazu eine Veröffentlichung vor. Zusammen mit dem Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung (UGB) haben meine Kollegin Edith Gätjen und ich zahlreiche Ernährungsfachkräfte in veganer Vollwert-Ernährung, speziell auch zu den Risikogruppen Schwangere, Stillende und Kinder, fortgebildet. Außerdem haben wir zwei Bücher zu diesem Thema verfasst: „Vegane Ernährung, Schwangerschaft, Stillzeit und Beikost: Mutter und Kind gut versorgt“ sowie „Vegane Kinderernährung: Gut versorgt in jeder Altersstufe“. Diese bieten Familien sowie Fachkräften praxisnahe und wissenschaftlich fundierte Informationen zu vielen Aspekten einer veganen Kinderernährung.



Ernährungswissenschaftler **Dr. Markus Keller** ist Mit-Gründer und Leiter des Forschungsinstituts für pflanzenbasierte Ernährung ([www.ifpe-giessen.de](http://www.ifpe-giessen.de)). Schwerpunkte seiner wissenschaftlichen Arbeit sind die Themen vegetarische und vegane Ernährung, alternative Ernährungsformen sowie nachhaltige Ernährung; dazu zahlreiche Veröffentlichungen. Er ist einer der Studienleiter der VeChi-Diet-, der VeChi-Youth- und der Preggie-Studie.

### QUELLEN

- \*Vegetarische Ernährung für Kinder | kindergesundheit-info.de, Stand: Januar 2021
- <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/426592/umfrage/umsatz-mit-fleischersatzprodukten-in-deutschland/>
- <https://proveg.com/de/pflanzlicher-lebensstil/vegan-trend-zahlen-und-fakten-zum-veggie-markt/>
- <https://www.ulmer.de/usd-5121881/vegane-ernaehrung-schwangerschaft-stillzeit-und-beikost-.html>
- <https://www.ulmer.de/usd-6281150/vegane-kinderernaehrung-.html>

Foto: © Demianastur/Gettyimages