



Vegetarische Ernährung für Kinder & Jugendliche

Die wichtigsten Fragen & Antworten

Viele Kinder mögen kein Fleisch. Entweder es schmeckt ihnen einfach nicht oder sie erfahren, dass das Stück Fleisch auf ihrem Teller einmal ein Tier

war, und sie wollen es deshalb nicht essen. In anderen Familien sind die Eltern Vegetarier und möchten deshalb auch ihre Kinder fleischlos ernähren.

Was ist bei einer vegetarischen Ernährung für Kinder zu beachten?

Generell ist eine vegetarische Ernährung für alle Altersgruppen empfehlenswert. Denn neben ethischen und ökologischen Überlegungen bringt eine fleischlose Kost viele Vorteile für die Gesundheit. Studien in aller Welt haben gezeigt, dass Vegetarier beispielsweise ein geringeres Risiko haben, an Diabetes, Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Rheuma, Gicht usw. zu erkranken und dass sogar die Lebenserwartung höher ist als bei Mischköstlern. Gerade bei Kindern haben ernährungsabhängige Krankheiten in den letzten Jahrzehnten dramatisch zugenommen! Die Zahl der übergewichtigen Kinder wächst, Diabetes wird immer häufiger schon im Kindesalter diagnostiziert. Auch Gefäßveränderungen sind nach einer amerikanischen Studie schon bei 70 Prozent der Kinder festzustellen. Diesen Risiken kann durch vegetarische Ernährung vorgebeugt werden.

Reicht es, einfach das Fleisch wegzulassen?

Voraussetzung für eine gesunde vegetarische Kost ist - und das gilt für alle Ernährungsformen! - eine ausgewogene Zusammensetzung der Lebensmittel. Bei der Ernährung von Kindern muss zusätzlich berücksichtigt werden, dass sie einen viel höheren Energiebedarf als Erwachsene haben und auch deutlich mehr Calcium, mehr Vitamin D und Vitamin C benötigen. In der Wachstumsphase ist auch der Bedarf an anderen Mikronährstoffen erhöht, wie Eisen, Zink oder Folsäure.

Aktuellen wissenschaftlichen Studien zufolge sind vegetarisch ernährte Kinder im Allgemeinen ausreichend mit Nährstoffen versorgt. Eine nationale Studie in Großbritannien zeigte sogar, dass das Ernährungsmuster der vegetarisch ernährten Kinder insgesamt günstiger zu bewerten ist als eine Ernährung mit Fleisch - besonders im Hinblick auf die Qualität und Menge der Fettzufuhr sowie der Zufuhr von Cholesterin, Kohlenhydraten und Natrium.

Muss man als Elternteil Ernährungsexperte sein, um alles richtig zu machen?

Nein. Bei einer ausgewogenen vegetarischen Kost (bei der außer pflanzlicher Nahrungsmittel auch Milchprodukte und Eier verzehrt werden) ist es überhaupt kein Problem, das Kind ausreichend mit allen lebenswichtigen Nährstoffen zu versorgen.

Was bedeutet vegetarische Ernährung für Kinder konkret in der Küche?

Während der Woche sollten Sie Kartoffeln, Reis, Nudeln und Hülsenfrüchte abzuwechseln und auch die Gemüsesorten variieren. Sie können sich dabei z.B. an den Farben einer Ampel orientieren: Wenn rotes Gemüse, wie Rote Bete oder Karotten, grünes Gemüse, wie Spinat, Mangold, Bohnen, Erbsen und gelbe bzw. helle Gemüsesorten wie etwa Pastinaken, Hokkaido-Kürbis, Sellerie usw. variiert werden, ergibt dies eine gute Mischung der verschiedenen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Salat und frisches Obst sollten ausreichend auf dem Küchentisch stehen, ebenso Nüsse, die hochwertiges Eiweiß und auch wichtige Spurenelemente, z.B. ausreichend Zink, enthalten.



Kinder lieben Tiere! Um so besser, wenn wir ihnen eine Ernährung bieten, für die keine Tiere leiden müssen.





»Gut geplante vegane und andere Formen der vegetarischen Ernährung sind für alle Phasen des Lebenszyklus geeignet, einschließlich Schwangerschaft, Stillzeit, früher und späterer Kindheit und Adoleszenz.«

Positionspapier der Amerikanischen Gesellschaft der Ernährungswissenschaftler ADA und des Verbandes kanadischer Ernährungswissenschaftler (Dietitians of Canada, DC)



Achten Sie auch auf hochwertige pflanzliche Öle, um die Versorgung mit Omega-3-Fettsäure zu optimieren. Leinöl und Hanföl enthalten viel Omega-3-Fettsäuren. Auch Walnussöl, Rapsöl und Weizenkeimöl zeichnen sie sich durch ein günstiges Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren aus. Die wichtigen Omega-3-Fettsäuren sind übrigens auch in grünem Blattgemüse, Nüssen und Leinsamen enthalten. Unser Gehirn braucht essentielle Fettsäuren und mehrfach ungesättigte Fette, denn 60 Prozent des Gehirns bestehen aus verschiedenen fettartigen Substanzen. Doch bekanntlich ist Fett ist nicht gleich Fett: Ein Überangebot an gesättigten Fettsäuren, wie sie in tierischen Produkten (Fleisch- und Milchprodukten) vorkommen, kann dem Gehirn sogar schaden. Hochwertige pflanzliche Öle dagegen sind Nahrung fürs Gehirn.

In den Wintermonaten empfehlen viele Mediziner die Einnahme von Vitamin D - und zwar bei allen Ernährungsformen: Der Vitamin D-Mangel ist weit verbreitet, weil Nahrungsmittel generell nur wenig Vitamin D enthalten. Unter den pflanzlichen Lebensmitteln haben Avocados und Champignons einen nennenswerten Gehalt an Vitamin D.

Ist vegane Ernährung bei Kindern möglich?

Kinder vegan - also rein pflanzlich - zu ernähren, erfordert von den Eltern eine umfangreiche Kompetenz in Ernährungsfragen. Insbesondere muss auf eine bedarfsdeckende Zufuhr von Eiweiß, Eisen, Zink, Calcium, Vitamin D, Vitamin B2 und Vitamin B12 geachtet werden. Die Nahrung muss also mit Sorgfalt und Sachverstand zusammengestellt werden. Zum Beispiel sollten Getreide und Hülsenfrüchte kombiniert werden, um eine optimale Eiweißversorgung zu erhalten, wie z.B. Linsen mit Spätzle oder ein Bohneneintopf mit Mais. Die meisten Ernährungsexperten und Mediziner raten darüber hinaus bei einer veganen Kost im Kindesalter zu einer Nahrungsergänzung mit Vitamin B12-Präparaten.

Welche Alternativen gibt es bei Milchunverträglichkeiten und Allergien?

Statt Kuhmilch kann Kokosmilch, Soja-, Reis-, Hafer- oder Mandeldrink und Sojajoghurt verwendet werden. Doch diese Produkte decken nicht den Bedarf an Nährstoffen wie Calcium oder Eiweiß.

Um den Nährstoffbedarf des Kindes und des Jugendlichen im Wachstumsschub zu decken, sollten Sie auf calciumreiches Gemüse (grünes Blattgemüse wie Spinat, Brokkoli, Fenchel), Sesam, Nüsse, Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Bohnen, Kichererbsen, Sojabohnen), Amaranth und Quinoa, Tofu, »Sojafleisch« oder mit Calcium angereicherte Sojamilch achten.

Den Bedarf an Eiweiß können Sie über Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Getreideprodukte problemlos decken. Wenn pflanzliche Eiweißträger kombiniert werden - zum Beispiel Hülsenfrüchte mit Mais oder Hülsenfrüchte mit Getreide oder Brot -, kann eine ausreichende Versorgung mit hochwertigem Eiweiß erzielt werden.

Enthält pflanzliche Kost genug Eisen?

Pflanzliche Nahrung, wie z.B. Vollwertgetreide, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Soja-Produkte, grünes Blattgemüse wie Feldsalat, sowie Erbsen oder Broccoli enthalten zum Teil mehr Eisen als Fleisch oder

Milch. Allerdings kann der Körper das Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln weniger leicht aufnehmen. Vitamin C jedoch erhöht die Eisenaufnahme aus der Nahrung. Tipp: Etwas Zitronensaft in die Salatsoße geben oder ein Glas Orangensaft zum Essen trinken - das erhöht die Aufnahme von Eisen aus dem Gericht.

Mein Kind ist ein Obstmuffel - was tun?

Bei Obstmuffeln ist es höchste Zeit, die neuen fruchtigen Mixgetränke, die sich Smoothies nennen, auszuprobieren! Smoothies sind »Obst ohne Kauen«: Die Früchte werden im Mixer püriert und evtl. mit etwas Saft oder Wasser aufgegossen. Smoothies sind nicht nur superlecker, sondern auch echte Vitaminbomben - noch gesünder als herkömmliche Fruchtsäfte! Wichtig: Nach Zubereitung gleich trinken, damit es nicht zu einem unerwünschten Vitaminverlust kommt. Einem Bananen-Erdbeer- oder Himbeer-Vanille-Smoothie wird kein Kind widerstehen können.

Wichtig: Verwenden Sie nach Möglichkeit Bio-Früchte und pürieren Sie die Schale z.B. von Äpfeln oder Birnen mit, weil sie voller wichtiger Pflanzenstoffe steckt!

Übrigens: Smoothies sind unglaublich vielseitig: Ein Mix mit Früchten und Soja- oder Kokosmilch ergibt ein leckeres Milch-Mix-Getränk. Oder wenn Sie Haferflocken oder Amaranth-Popcorn einrühren, wird eine kleine vollwertige Mahlzeit daraus. Es gibt auch leckere Obst-Gemüse-Kombinationen, z.B. Pfirsich-Karotte oder Apfel-Gurke. Im Internet finden Sie Hunderte Smoothie-Rezepte und es gibt auch eine Vielzahl an Rezept-Büchern. Vielleicht können Sie Ihr Kind sogar für grüne Smoothies begeistern wie Petersilie mit Ananassaft oder Pfirsich mit Kopfsalat. Faustregel für grüne Smoothies: 60 % Früchte und 40 % grüne Blätter oder Wildkräuter. Ein richtig guter Mixer zerkleinert einfach alles, und der Smoothie bekommt eine perfekt cremige Konsistenz und ist besonders bekömmlich. Wenn Sie jeden Tag Smoothies zubereiten, lohnt sich die Anschaffung eines Power-Mixers.

Welche Tipps gibt es für Gemüsemuffel?

Bei Kindern, die Gemüsemuffel sind, lässt sich mit rohem Gemüse oft eine höhere Trefferquote erzielen: Schneiden Sie gute Bio-Karotten oder Bio-Gurken in große Stücke, am besten zusammen mit dem Kind. Sie können auch Monde, Sterne oder Kronen schnitzen. Bieten Sie bunte Paprika-Schnitze an. Untersuchungen ergaben, dass Kinder doppelt so viel Obst und Gemüse essen, wenn man es ihnen mundgerecht geschnitten anbietet.

Beim Kochen von Gemüse hilft etwas Fantasie: Das Gemüse immer wieder anders zubereiten oder es püriert oder klein gespült in Suppen, Soßen und Pfannkuchen verstecken. Auch der Name macht's: Eine Gemüsesuppe schmeckt als »Wikingereintopf« doppelt gut. Oder verpacken Sie Gemüse in Strudel-, Blätter- oder Nudelteig oder panieren Sie es. Immer gut ankommt selbst gemachtes Fast Food und Fingerfood: Vollkornbrötchen nach eigenem Geschmack mit Salat, Tomate, Gurke, Antipasti-Gemüse oder Gemüse-Frikadellen belegt, mit Salsa oder Guacamole - so ein Hamburger macht selbst Teenagern Laune.

Oberste Regel, wenn Eltern Gemüse für Kinder kochen: Nichts erzwingen! Tipp: Mit einem eigenen kleinen Gemüsebeet im Garten oder auf dem Balkon lässt sich die Liebe zu Gemüse wecken.



Das schmeckt auch Obstmuffeln: Smoothies sind nicht nur superlecker, sondern auch echte Vitaminbomben - noch gesünder als herkömmliche Fruchtsäfte!



Untersuchungen ergaben, dass Kinder doppelt so viel Obst und Gemüse essen, wenn man es ihnen mundgerecht geschnitten anbietet. Die Liebe zu Gemüse lässt sich auch durch ein eigenes kleines Beet wecken.





Wenn ich meinen Hund oder mein Pferd nicht essen würde, warum dann ein Huhn oder ein Kälbchen? - Viele Kinder und Jugendliche vertreten ihre Einstellung, dass sie keine Tiere essen möchten, auch selbstbewusst vor ihren Freunden - aus eigener Überzeugung.



Was mache ich, wenn mein Kind auf einmal Wurst und Fleisch essen will?

Jedes Kind versteht, dass die Wurst, die so sauber in der Theke liegt, einmal ein kleines Kälbchen war, das in einem Schlachthof qualvoll getötet wurde. Viele Kinder vertreten ihre Einstellung, dass sie keine Tiere essen möchten, auch selbstbewusst vor ihren Freunden - aus eigener Überzeugung.

Doch es kann auch einmal eine Phase kommen, in der Kinder sich als Außenseiter fühlen, wenn sie bei einem Grillfest ihre vegetarische Wurst auf den Rost legen und alle anderen braten ein Steak. Sie möchten dann eben auch Fleisch essen, um das Gefühl zu haben, dazuzugehören. Oder ein Kind oder Jugendlicher rebelliert gegen bestimmte Verhaltensweisen der Eltern und macht dann den Protest daran fest, dass es jetzt - anders als die Eltern - unbedingt Fleisch essen will, einfach um auf Contra zu gehen. Hier sollten Eltern die Kinder in ihren persönlichen Entwicklungsprozessen einfühlsam begleiten. Es ist wenig sinnvoll, fanatisch auf einer bestimmten Ernährungsweise zu beharren oder dem Kind gar zu verbieten, Fleisch zu essen. Es wird früher oder später sowieso seine eigenen Erfahrungen machen und die Ernährungsform wählen, die ihm entspricht.

Argumente für Veggie-Kids

- Tiere sind unsere Freunde - und wenn ich meinen Hund nicht essen würde, warum dann ein Huhn oder ein Kälbchen?
- Tiere müssen in der Massentierhaltung, auf Tiertransporten und im Schlachthof unvorstellbare Qualen erleiden. Vegetarische Ernährung ist also aktiver Tierschutz.
- Die meisten Tiere, die auf dem Teller landen, sind Tierkinder: Masthühner werden im Alter von nur 5-7 Wochen geschlachtet, Gänse, Lämmer, Schweine und Kälber im Alter von 6 Monaten.
- Jeder Vegetarier rettet in seinem Leben über tausend Tieren das Leben: 4 Kühen oder Kälbern, 4 Schafen, zwölf Gänsen, 37 Enten, 46 Truthähnen, 46 Schweinen, 945 Hühnern sowie unzähligen Fischen und anderen Meerestieren.
- 100.000 Menschen sterben jeden Tag an Hunger, während ca. 50 Prozent der weltweiten Getreideernte und ca. 90 Prozent der weltweiten Sojaernte in der Massentierhaltung verfüttert werden. Jean Ziegler, UN-Sonderberichterstatter für das Menschenrecht auf Nahrung, schrieb: »Die Weltlandwirtschaft könnte ohne Probleme 12 Milliarden Menschen ernähren. Das heißt, ein Kind, das heute an Hunger stirbt, wird ermordet.«
- Die Fleischproduktion frisst den Regenwald: In Südamerika wurden in den letzten 40 Jahren 40 Prozent des Regenwaldes abgeholzt für Weideflächen oder als Anbauflächen für Futtermittel.
- Die Massentierhaltung ist einer der größten Wasserverbraucher: 20.000 Liter Wasser benötigt man, um 1 Kilo Fleisch herzustellen.
- Fleischessen schadet der Umwelt und dem Klima und führt zu Verschmutzung der Luft, des Grundwassers und der Böden. Fleischessen verursacht fast 40% mehr Treibhausgase als alle Autos, LKWs und Flugzeuge weltweit zusammen.

Literaturtipps



Claus Leitzmann, Markus Keller:
Vegetarische Ernährung
 Ulmer, 2. völlig neu bearb. Aufl.
 2010 · ISBN 978-3825218683
 Preis: 22,90 €

»**Freiheit für Tiere**«-Tipp:
 In dem ernährungswissenschaftlichen Standardwerk finden Sie alle wissenschaftlichen Daten, Fakten und Argumente gut verständlich zusammengestellt. Ein Extra-Kapitel geht auf vegetarische und vegane Ernährung für Schwangere, Stillende, Säuglinge, Kinder und Jugendliche ein.



Irmela Erckenbrecht:
So schmeckt's Kindern vegetarisch
 vegetarisch · fachkundiger Rat · praktische Tipps
 pala-verlag, überarbeitete und aktualisierte Neuauflage 2012
 ISBN: 978-3895663048
 Preis: 14 €

»**Freiheit für Tiere**«-Tipp:
 Viele Informationen, praktische Tipps und 150 kindererprobte Rezepte zeigen, dass es tatsächlich kinderleicht ist, die ganze Familie vegetarisch und gesund zu ernähren.



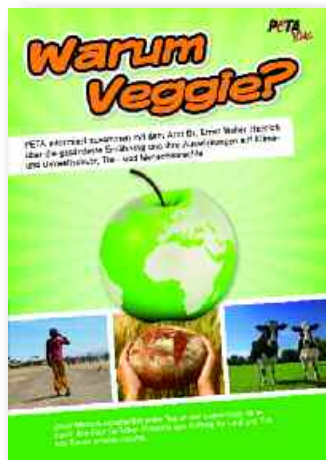
Dr. med. Hans Günter Kugler:
Vegetarisch essen - Fleisch vergessen. Ärztlicher Ratgeber für Vegetarier und Veganer.
 DAS WORT, 2007
 ISBN 978-3892012399
 Preis: 9,80 €

»**Freiheit für Tiere**«-Tipp:
 Praktisches Nachschlagewerk mit ABC von Vitaminen & Co. - Welche Nährstoffe sind wo drin?



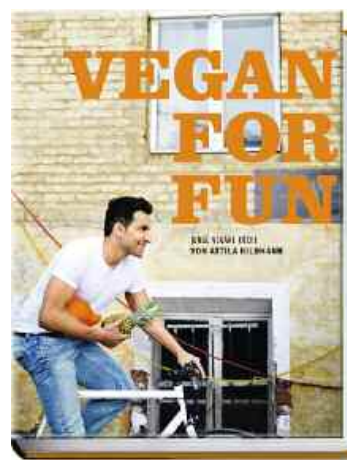
Christina Kaldewey:
Vegane Küche für Kinder: Einfach lecker für kleine Entdecker
 Compassion Media, 2012
 ISBN 978-3981462128
 Preis: 18,90 €

»**Freiheit für Tiere**«-Tipp:
 Rezepte & Tipps vom ersten Brei bis zu leckeren Mahlzeiten für Schulkinder.



Warum Veggie?
 Broschüre für Jugendliche
 kostenlos bestellen bei:
info@petakids.de

»**Freiheit für Tiere**«-Tipp:
 Die Broschüre wurde von dem Arzt Dr. Ernst Walter Henrich und der Tierrechtsorganisation PETA zusammengestellt und informiert über die gesundheitlichen Vorteile einer veganen Ernährung, die Auswirkungen auf Klima- und Umweltschutz und über Tier- und Menschenrechte.



Attila Hildmann:
Vegan for Fun
 Becker Joest Volk Verlag, 2011
 ISBN 978-3938100714
 Preis: 24,95 €

»**Freiheit für Tiere**«-Tipp:
 Diese unkomplizierte, unkonventionelle, junge vegane Küche - mit veganem Döner und Tex-Mex-Burger, Rezepten für die Veggie-Party bis zu veganen Schleckereien - wird Kinder und Jugendliche überzeugen!