



Gut versorgt in jeder Vegane Kinder-

Buchvorstellung von Julia Brunke, Redaktion »Freiheit für Tiere«

Die vegane Ernährung ist längst in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Dies zeigt zum Beispiel die Zahl veganer Kochbücher: Während es 2010 gerade einmal drei Neuveröffentlichungen in deutscher Sprache gab, waren es 2015 bereits 119 und 2017 sogar über 620. Vor allem junge Menschen entscheiden sich - wenn sie mit Aufnahmen von Tierqual in der industriellen Massentierhaltung konfrontiert werden sowie aus

Sorge für die Zukunft unseres Planeten - für eine pflanzliche Ernährung. Junge Frauen möchten auch in Schwangerschaft und Stillzeit ihre pflanzliche Ernährung fortsetzen und auch ihr Kind vegan groß ziehen. Doch vegane Kinderernährung wird in der Gesellschaft immer noch sehr kritisch gesehen bis hin zu dramatischen Schlagzeilen in der Boulevard-Presse. Die Mehrzahl der Kinderärzte warnt junge Frauen entschieden vor der rein pflanzlichen Ernährung ihrer Kinder. Ist vegane Kinderernährung wirklich gefährlich?

Bild: Atevosian Yana - Shutterstock.com





Altersstufe

Ernährung

»Vegane Ernährung ist kein Modetrend, sondern längst Teil einer gesellschaftlichen Entwicklung hin zu einer bewussteren Lebensweise«, schreiben Edith Gätjen, Präsidentin des *Verbands für Unabhängige Gesundheitsberatung UGB* und Prof. Dr. Markus Keller, Hochschulprofessor für vegane Ernährung. »Unsere Erfahrungen zeigen, dass sowohl bei Ernährungsfachkräften als auch bei Verbraucher/innen ein erheblicher Bedarf zu diesem Thema besteht. Bisher gibt es im deutschsprachigen Raum seitens der Fachgesellschaften keine praxisorientierten Empfehlungen für eine vegane Ernährung im Kindesalter.« Um diese Lücke zu schließen und jungen Familien, die vegan leben möchten, Hilfestellung zu geben, haben die beiden Ernährungswissenschaftler den Ratgeber »Vegane Kinderernährung« geschrieben.

»Basierend auf den offiziellen Ernährungsempfehlungen und dem besonderen Nährstoffbedarf von Kindern haben wir Empfehlungen abgeleitet, wie eine gute Versorgung über pflanzliche Lebensmittel gelingen kann und wo eine Nährstoffergänzung notwendig ist. Dabei liegt der Fokus auf den kritischen Nährstoffen einer veganen Ernährung sowie einer gut geplanten Lebensmittelzusammenstellung und einer nährstoffoptimierten Zubereitung.« Eine eigens konzipierte vegane Lebensmittelpyramide für Kinder zeigt die optimale Zusammenstellung der Lebensmittel auf einen Blick. Und selbstverständlich wurden für dieses Buch die aktuellen wissenschaftlichen Studien zu veganer (und vegetarischer) Ernährung im Kindesalter zusammengestellt.

Der Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Keller hat für das neue Standardwerk die Kapitel zu den Grundlagen und den gesundheitlichen Aspekten der veganen Ernährung allgemein und speziell im Kindesalter verfasst. Elisabeth Gätjen hat als Familientherapeutin und UGB-Dozentin im Bereich vegetarischer und veganer vollwertiger Familienernährung die Kapitel über Nährstoffversorgung in der Praxis, Esserziehung und -beziehung von Kindern und den umfangreichen Rezeptteil beigesteuert. >>>

Die Autoren

Prof. Dr. Markus Keller und Edith Gätjen sind Deutschlands führende Experten auf dem Gebiet der veganen Ernährung.



Prof. Dr. Markus Keller (Jahrgang 1966) ist Ernährungswissenschaftler und Autor zahlreicher Publikationen über vegetarische und vegane sowie nachhaltige Ernährung. Er ist Gründer und Leiter des *Instituts für alternative und nachhaltige Entwicklung IFANE*. Als weltweit erster Professor für vegane Ernährung leitet er den Studiengang »Vegan Food Management« in Köln, Bamberg und Berlin an der *Fachhochschule des Mittelstands*. Prof. Keller ist an zahlreichen Forschungsprojekten beteiligt. Er ernährt sich seit 35 Jahren aus ethischen Gründen vegetarisch und seit mehr als zehn Jahren vegan.



Edith Gätjen (Jahrgang 1962) ist Ökotrophologin, Präsidentin des *Verbands für Unabhängige Gesundheitsberatung UGB* und Dozentin im Bereich vegetarischer und veganer vollwertiger Familienernährung.

Sie ist systemische Paar- und Familientherapeutin in eigener Praxis. Darüberhinaus ist sie als Lehrbeauftragte an der Hochschule für Gesundheit in Bochum und als Ausbilderin für Ernährungsfachkräfte und Hebammen an verschiedenen Institutionen tätig.



Pflanzliche Lebensmittel: ein Plus für die Gesundheit

Klar ist: »Vegan« bedeutet nicht automatisch »gesund«. Wer Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte weglässt, aber viele stark verarbeitete Fertiggerichte und veganes Fastfood isst, tut zwar den Tieren (die am Leben bleiben) einen großen Gefallen, aber noch nicht der eigenen Gesundheit. Denn bei der industriellen Verarbeitung gehen viele wertvolle Inhaltsstoffe verloren oder werden vermindert: Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Außerdem enthalten diese Produkte oft zu viel Fett, zu viel Zucker und zu viel Salz (außerdem künstliche Aromen, Zusatzstoffe, Farb- und Konservierungsstoffe).

Eine vollwertige vegane Ernährung ist dagegen sehr gesundheitsfördernd. Denn naturbelassene pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Früchte, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte weisen meist eine höhere Nährstoffdichte auf als tierische Produkte. »Sie enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe bei gleichzeitig weniger Energie«, erklärt Prof. Keller. »Außerdem liefern pflanzliche Lebensmittel meist weniger Fett, dafür von besserer Qualität (weniger gesättigte, mehr einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren), was günstige Effekte auf die Blutfette hat, sowie mehr langkettige Kohlenhydrate und Ballaststoffe, was sich unter

anderem positiv auf die Blutzuckercurve auswirkt. Zusätzlich versorgen sie uns mit gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffen, wie Carotinoiden, Phytosterolen und Polyphenolen.«

Zahlreiche ernährungswissenschaftliche Studien zeigen, dass Menschen mit einem hohen Verzehr pflanzlicher Lebensmittel ein geringeres Risiko für ernährungsbedingte Krankheiten wie Übergewicht, Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einige Krebsarten haben. Eine pflanzenbasierte Ernährung beugt jedoch nicht nur ernährungsbedingten Krankheiten vor (Prävention), sondern zeigt auch Erfolge als Therapie.

Nährstoffversorgung von Veganern

»Studien zeigen, dass Veganer die aktuellen Ernährungsempfehlungen der Fachgesellschaften, wie beispielsweise der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), meist besser umsetzen als die Allgemeinbevölkerung«, schreibt Prof. Keller. »Das gilt besonders für den Verzehr von Gemüse, Obst und Vollkornprodukten. Auch bei den Makronährstoffen Protein, Fett und Kohlenhydraten liegen Veganer am nächsten an den Zufuhrempfehlungen.« In der Allgemeinbevölkerung dagegen werden die Zufuhrempfehlungen für Protein und Fett oft überschritten und die für Kohlenhydrate unterschritten.



Mit einer vollwertigen Ernährungsweise können wir unseren Kindern unglaublich Wertvolles für die Zukunft mitgeben!

»Mit einer vollwertigen und abwechslungsreichen veganen Ernährung können prinzipiell alle Nährstoffe (mit Ausnahme von Vitamin B12) in ausreichender Menge zugeführt werden«, erklärt der Ernährungswissenschaftler. Mit zahlreichen Vitaminen und Inhaltsstoffen sind Veganer besonders gut versorgt, oft besser als die Allgemeinbevölkerung. Hierzu zählen Beta-Carotin (Provitamin A), Vitamin C, Vitamin E, Vitamin B1, Folat, Biotin, Pantothen säure, Magnesium sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

Einige Nährstoffe zählen zu den so genannten kritischen Nährstoffen, da Studien zufolge die Zufuhr dieser Nährstoffe häufiger bei Veganern unter den Zufuhrempfehlungen liegt: Vitamin B12, Eisen (bei Frauen), Zink, Omega-3-Fettsäuren, Kalzium, Vitamin B2, Jod und Vitamin D (wobei die Zufuhr von Jod und Vitamin D auch in der Allgemeinbevölkerung als kritisch gilt).

Vegane Ernährung im Kleinkind- und Schulalter

»Kinder befinden sich im Wachstum und in der Entwicklung und haben deshalb einen anderen Nährstoffbedarf als Erwachsene«, erklärt Prof. Dr. Markus Keller. Denn Kinder haben nicht nur einen Erhaltungs-, sondern auch einen Aufbaustoffwechsel. »Auch wenn die absoluten Zufuhrempfehlungen meist kleinere Mengen für Kinder ausweisen, ist das bei vielen Nährstoffen in Relation zum Körpergewicht mehr als bei Erwachsenen«, so der Professor für vegane Ernährung. »Während Kinder im Alter von einem bis unter vier Jahren nur etwa die Hälfte der Nahrungsenergie einer erwachsenen Person benötigen, brauchen die Zehn- bis Zwölfjährigen bereits fast genauso viel wie Erwachsene.« Eine Graphik im Buch zeigt den Nahrungsenergie- und Nährstoffbedarf übersichtlich für die verschiedenen Altersgruppen.

Proteine

Kinder brauchen bezogen auf das Körpergewicht eine höhere Proteinzufuhr als Erwachsene, weil sie im Wachstum sind. Pro Kilo Körpergewicht sollten 1 g Protein zugeführt werden, bei einer rein pflanzlichen Ernährung wird ein Zuschlag von 30 % bei bis zu sechs Jahre alten Kindern und von 15-20% für Kinder ab sechs Jahren empfohlen, weil pflanzliche Proteine eine geringere Verdaulichkeit haben als tierische Proteine.

Die pflanzlichen Proteinquellen **Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen** ergänzen sich in ihrem Aminosäureprofil und sollten über den Tag verteilt oder auch innerhalb einer Mahlzeit kombiniert werden, um die pflanzlichen Proteine zu optimieren.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sollten mindestens 50 % der täglichen Energiezufuhr ausmachen. Vollkorngetreide, Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Kartoffeln und Hülsenfrüchte entfalten insbesondere durch die Ballaststoffe und den höheren Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen viele gesundheitsfördernde Wirkungen und haben außerdem eine höhere Sättigungswirkung.

Fette

Fette sollten bei Kindern 30-35 % der Energiezufuhr ausmachen, bevorzugt in Form von Samen und Nüssen sowie naturbelassenen pflanzlichen Ölen mit einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Frittiertes und zugesetzte Fette (in Fertigprodukten) sollten minimiert werden.

Bei Fetten sollte auf langkettige Omega-3-Fettsäuren geachtet werden: DHA ist vor allem wichtig für die Gehirnentwicklung und die Entwicklung der Sehkraft. EPA dient unter anderem als Vorstufe für die Bildung entzündungshemmender Substanzen. Die EPA- und DHA-Vorstufe ALA ist vor allem in Leinsamen und Leinöl, Hanfsamen und Hanföl, Walnüssen und Rapsöl zu finden. Auch maritime Mikroalgenöle oder mit EPA/DHA angereicherte pflanzliche Öle stellen gute Quellen dar.

Vitamine

Vitamine benötigt der Körper für die Regulation und Steuerung von zahlreichen Stoffwechselfvorgängen. Da viele Vitamine und Pflanzenstoffe hitzeempfindlich sind, sollte etwa die Hälfte der Nahrung, vor allem Gemüse, Salate und Obst, als unerhitzte Frischkost verzehrt werden. Und Bio-Lebensmittel haben nicht nur eine bessere Ökobilanz, sie enthalten außerdem mehr gesundheitsfördernde sekundäre Pflanzenstoffe und deutlich weniger Schadstoffe. Auch saisonales Obst und Gemüse hat meist einen höheren Gehalt an Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen, da es ausreichend Zeit zum Ausreifen hatte.

Da Vitamine fast ausschließlich in Pflanzen vorkommen, sind Veganer mit zahlreichen Vitaminen besonders gut versorgt. Hierzu zählen Beta-Carotin (Provitamin A), Vitamin C, Vitamin E, Vitamin B1, Biotin, Pantothen säure und Folat.

Folat ist insbesondere wichtig für Zellteilung und Wachstum. »Durch einen hohen Verzehr von Gemüse und Vollkornprodukten sind Veganer häufig überdurchschnittlich gut mit Folat versorgt«, erklärt Prof. Dr. Markus Keller. »Dagegen ist die Zufuhr von Folat bei mit Mischkost ernährten Kindern, insbesondere durch den geringeren Verzehr von frischen, pflanzlichen Lebensmitteln, oft deutlich niedriger als bei Veganern und Vegetariern.«

>>>



Dagegen liegt die Zufuhr von Vitamin B2 bei Veganern oft unter den Empfehlungen, während Vegetarier und Mischköstler B2 aus Milch und Milchprodukten aufnehmen. Bei einer veganer Kinderernährung sollte daher darauf geachtet werden, viel **Vollkorngetreide, Nüsse, Hülsenfrüchte und Pilze** zu essen, um die Versorgung sicherzustellen.

Vitamin B12 muss bei veganer (und auch vegetarischer) Ernährung als Nahrungsergänzung zugeführt werden. Prof. Keller empfiehlt, neben einer zuverlässigen Vitamin-B12-Supplementierung den Vitamin-B12-Status von vegan ernährten Kindern etwa einmal jährlich überprüfen zu lassen.

Vitamin D wird nicht über die Nahrung aufgenommen, sondern unser Körper synthetisiert es aus Sonnenlicht. Das Vitamin stellt bei Kindern (und Erwachsenen) aller Ernährungsformen einen **kritischen Nährstoff dar.** Daher wird zumindest im Winterhalbjahr bereits ab dem vollendeten ersten Lebensjahr eine Zufuhr von 800 IE über ein Vitamin-D-Supplement empfohlen, also genauso viel wie bei Erwachsenen. »Die maximale Knochenmasse kann nur während des Wachstums in Kindheit und Jugend aufgebaut werden«, erklärt Prof. Dr. Markus Keller.

Mineralstoffe und Spurenelemente

Bei Mineralstoffen und Spurenelementen haben Kinder auf das Körpergewicht bezogen einen höheren Bedarf als Erwachsene.

Magnesium ist ein lebenswichtiger Mineralstoff, denn er ist am Energiestoffwechsel, der Muskel- und Nervenfunktion beteiligt. Magnesium beeinflusst auch den Herzmuskel und die autonome Muskulatur vieler Organe, etwa der Blutgefäße oder Bronchien. Mit Magnesium sind Veganer Studien zufolge sehr gut versorgt, meist besser als die Allgemeinbevölkerung. Gute Quellen für Magnesium sind **Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Samen und Nüsse, Kartoffeln und viele weitere Gemüsearten, dunkelgrünes Blattgemüse wie Spinat, Mangold und Grünkohl, außerdem Beerenobst, Orangen und Bananen.**

Aufgrund der Bedeutung für das Knochenwachstum ergibt sich im Kinder- und Jugendalter ein besonders hoher Kalziumbedarf. Bei Kalzium kann es bei allen Ernährungsformen zu einer **unzureichenden Versorgung kommen.** Etwa die Hälfte der Erwachsenen und ein noch größerer Anteil der Kinder und Jugendlichen in Deutschland erreicht nicht die täglich empfohlene Kalziumzufuhr. **Gute pflanzliche Kalziumquellen sind Spinat, Kohlarten, Wildkräuter, Samen und Nüsse sowie Pseudogetreide wie Amaranth, Quinoa und Buchweizen.** Auch kalziumreiches Mineralwasser sowie angereicherte pflanzliche Milchalternativen können erheblich zur Kalziumversorgung beitragen. **Die Aufnahme von Kalzium ist insbesondere auch von einer guten Vitamin-D-Versorgung abhängig.**

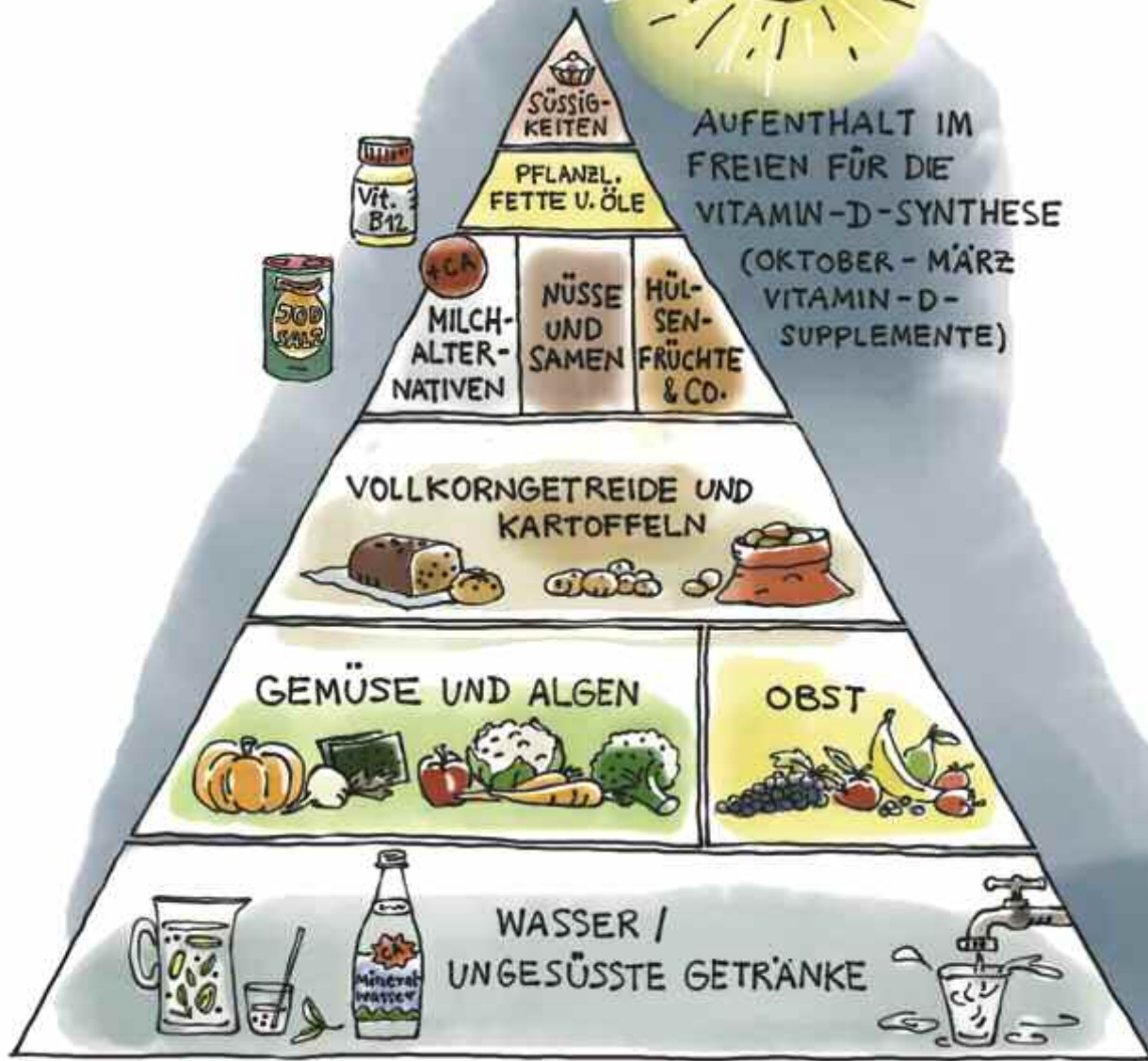
Eisen benötigt der Körper vor allem für den Sauerstofftransport im Blut, aber auch für die Energiegewinnung, die Aktivierung von Enzymen, die Hormonsynthese und die Immunabwehr. In Deutschland leiden etwa **14 % der Vorschulkinder an einer Eisenmangelanämie.** Die Eisenversorgung gilt generell bei Kindern und Jugendlichen als kritisch, vor allem aber bei einer vegetarischen und veganen Ernährung. **Pflanzliche Eisenquellen sind Hülsenfrüchte, Ölsamen, Nüsse, Vollkorngetreide, Feldsalat und Rucola sowie Trockenfrüchte.** Die **Aufnahme von Eisen kann insbesondere durch Vitamin C gesteigert werden,** weswegen pflanzliche Eisenquellen am besten zusammen mit Gemüse und Obst verzehrt werden.

Zink ist an zahlreichen Enzymreaktionen beteiligt, außerdem an der Wundheilung, am Immunsystem und am Säure-Basen-Haushalt. Die wichtigste pflanzliche Zinkquelle ist **Vollkorngetreide, aber auch Hülsenfrüchte, Nüsse und Ölsamen.** Allerdings hemmen Phytate in pflanzlichen Samen die Zinkaufnahme. Durch Einweichen und Keimen von Getreide und Hülsenfrüchten oder Fermentieren von Getreide (Sauerteig-gärung) lässt sich die Zinkbioverfügbarkeit erhöhen.

Fast die Hälfte der Bevölkerung in Europa ist von einer unzureichenden Jodversorgung betroffen, da die Böden in Mitteleuropa kaum Jod enthalten. »Bei Kindern kann **chronischer Jodmangel zu kognitiven und neuromuskulären Beeinträchtigungen führen**«, erklärt Prof. Keller. »So werden beispielsweise schlechte Schulleistungen mit einem suboptimalen Jodstatus in Verbindung gebracht.« Eine ausreichende Jodzufuhr kann über jodiertes Speisesalz und Meeresalgen mit definiertem Jodgehalt (z.B. Nori-Algen) sichergestellt werden.

Studie zu veganer Kinderernährung

In der VeCHI Diet-Studie aus Deutschland wurden 2016 bis 2018 insgesamt 430 Kinder - Mischkost, vegetarisch und vegan - im Alter von einem bis drei Jahren untersucht. Bei der Proteinzufuhr lagen alle Kinder deutlich über den Zufuhrempfehlungen. Mit Mischkost ernährte Kinder hatten die höchste Fettzufuhr und vegane Kinder die höchste Kohlenhydrat- und Ballaststoffzufuhr. Zudem wiesen die vegan ernährten Kinder die höchsten Zufuhren an essentiellen Fettsäuren, Vitamin E, Vitamin K, Vitamin B1, Vitamin B6, Folat, Vitamin C, Kalium, Magnesium und Eisen auf. Allerdings wurden die Zufuhrempfehlungen für Vitamin B2, Kalzium und Jod im Durchschnitt von keiner Gruppe erreicht, wobei vegane Kinder die niedrigste Zufuhr hatten. 97% der vegan ernährten Kinder nahmen ein Vitamin-B12-Präparat ein, bei den vegetarischen Kindern waren es ein Drittel. Nur 10 % der vegan ernährten Kinder erreichte nicht den Referenzwert für die Vitamin-B12-Zufuhr, bei den vegetarischen Kindern waren es 57 % und bei den mit Mischkost ernährten Kindern 47 %, also fast die Hälfte.



Die vegane Lebensmittelpyramide für Kinder

Getränke

Kinder in allen Altersgruppen sollten vorrangig Wasser zu sich nehmen. Um Abwechslung zu ermöglichen, können auch ungesüßter Tee oder verdünnte Fruchtsäfte (Verhältnis Saft : Wasser = 1 : 4) angeboten werden.

Gemüse und Obst

Gemüse und Obst stecken voller Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundärer Pflanzenstoffe, die für eine gesunde Entwicklung so wichtig sind. Deshalb sollte - unabhängig von der Ernährungsform - möglichst viel davon verzehrt werden. Die *Deutsche Gesellschaft für Ernährung* empfiehlt, täglich mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst zu essen.

Getreide

Getreide und Getreideprodukte sind nicht nur sättigend, sondern auch eine wichtige Proteinquelle in der veganen Ernährung. Vollkornprodukte sorgen nicht nur für eine langanhaltende Sättigung, sondern auch für höhere Gehalte an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Zubereitungsverfahren wie Einweichen, Keimen und Sauerteiggärung bei Brot verbessern außerdem die Aufnahme von Eisen und Zink.

Pseudogetreide wie Quinoa, Amaranth und Buchweizen haben einen hohen Proteingehalt (12 - 19%) und aufgrund einer günstigen Aminosäurezusammensetzung meist sogar eine höhere biologische Wertigkeit als Getreide. Außerdem liefern sie Vitamin E, Vitamin B2, Kalzium, Magnesium, Eisen und Ballaststoffe.

>>>



Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Linsen und Soja (inklusive daraus hergestellter Produkte wie Tofu) sollten bei vegan ernährten Kindern möglichst täglich auf dem Speiseplan stehen. Sie stellen eine wichtige Proteinquelle dar, liefern Ballaststoffe, komplexe Kohlenhydrate, B-Vitamine, Magnesium und andere wertvolle Inhaltsstoffe wie Eisen, Zink und Kalzium.

Nüsse und Samen

Nüsse und Samen sind der ideale Snack für Zwischendurch: Nüsse enthalten reichlich gesunde ungesättigte Fettsäuren sowie Proteine, Vitamin E, Folat, Ballaststoffe, Eisen, Kupfer, Zink und sekundäre Pflanzenstoffe. »Auch langfristig ist ein täglicher Nussverzehr empfehlenswert, denn er senkt im späteren Leben das Risiko für Übergewicht, Hypertonie, Dyslipoproteinämien, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bei Frauen für Diabetes mellitus Typ 2 und Dickdarmkrebs«, erklärt Prof. Dr. Markus Keller.

Milchalternativen

Pflanzliche Milchalternativen werden auf der Basis von Soja, Getreide, Hülsenfrüchten oder Nüssen hergestellt. Mit Soja-, Hafer- oder Mandelmilch lassen sich superleckere Milchshakes oder Kakao zubereiten, außerdem natürlich Müsli & Co. Prof. Keller empfiehlt, Milchalternativen zu bevorzugen, die mit Kalzium angereichert wurden. Aber auch Sahne, Joghurt, Quark, Frischkäse oder Hartkäse gibt es inzwischen 100 % pflanzlich.

Pflanzliche Brotaufstriche, Fette und Öle

Daten der VeChi Diet-Studie zeigten, dass die von veganen Kindern verzehrten pflanzlichen Aufstriche auf der Basis von Nährhefe, Gemüse, Nüssen und Samen oder Hülsenfrüchten hergestellt wurden, eine günstige Fettqualität mit einem hohen Anteil an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren enthielten. Vegane Aufstriche sind somit eine Bereicherung des veganen Speiseplans, zum Beispiel für das Pausenbrot.

Öle mit einem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren wie Lein-, Hanf-, Walnuss- oder Rapsöl sollten in unerhitzter Form täglich auf dem Speiseplan stehen. »Da Veganer oft ein ungünstiges Verhältnis bei der Zufuhr von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren aufweisen (zu viel Omega-6), sollten Omega-6-reiche Öle (v.a. Sonnenblumen-, Distel- und Maiskeimöl) möglichst nicht verwendet werden«, empfiehlt der Ernährungswissenschaftler. Achten Sie auf hochwertige Öle: kalt gepresst, nativ und in Bio-Qualität. Öl aus Mikrolagen stellt eine ausreichende Versorgung mit DHA sicher: entweder als mit DHA angereichertes Leinöl oder Olivenöl oder in Form von Kapseln. »Als Standardöl für die warme Küche ist Olivenöl die beste Wahl, zum Braten können ungehärtetes Kokosfett oder ölsäurereiches Bratöl verwendet werden.«



Wie Kinder Essen erleben und erlernen

Elisabeth Gätjen erklärt als Expertin für vollwertige Familienernährung im Praxisteil, welche Phasen Kinder in ihrem Essverhalten und in der Geschmacksentwicklung durchlaufen. »In jeder unserer Zellen sind biologische Sicherheits- und Schutzprogramme evolutionsgeschichtlich und genetisch fest verankert«, erklärt die Ernährungswissenschaftlerin. Wir Menschen haben nun mal eine Vorliebe für süße, salzige und fette Lebensmittel. Die uralten Programme steuern das Essverhalten unserer Kinder: »Ich liebe Süßes« - denn reife süße Früchte und manche Gemüsesorten sind nicht nur reich an dem schnellen Energielieferanten Zucker, sondern auch an Vitaminen und Mineralstoffen. Bei bitteren und sauren Früchten signalisieren genetisch verankerte Schutzprogramme: Achtung, könnte unreif, verdorben oder giftig sein! In früheren Zeiten konnte die nächste Mahlzeit Stunden oder Tage auf sich warten lassen - da macht es Sinn, Lebensmittel mit hohem Energiegehalt und viel Fett zu essen, die lange satt machen.

In kurzen Info-Kästen gibt Elisabeth Gätjen wertvolle Tipps, wie wir Kindern gesundes Essen schmackhaft machen können:

- Gegartes Gemüse immer zusammen mit konzentrierter Energie anbieten: mit Vollkornnudeln, Hülsenfrüchten (z.B. Tofubällchen) oder als Bulgur-Auflauf. »Damit bekommt Ihr Kind das richtige Signal: Hier werde ich satt!«
- Frisch geschnittenes Gemüse wie Möhren, Gurken oder Paprika mit Dipp anbieten: »Hier geht es mehr um den Spaß, um das Krachende, Bunte und Saftige.«
- Kleine Kinder haben ein angeborenes Sicherheitsprinzip - sie fühlen sich am sichersten, wenn sie auf dem Schoß der Eltern oder eines vertrauten Menschen sitzen und von dessen Teller essen dürfen. Oft bieten sie den Eltern ein Stückchen Gemüse von dem Teller an. »Das Kind überprüft mit dem Anbieten die Sicherheit und den Lebenswert dieses Stückchens Gemüse.«



➤ Ab dem zweiten Geburtstag entwickelt sich langsam das Autonomiebestreben des Kindes. Sie lieben Übersicht auf dem Teller. Nicht selten essen sie die verschiedenen Komponenten nacheinander und pur: Erst die Hirsebällchen, dann die Tomatensauce. »Respektieren Sie dieses Verhalten, bewerten sie es nicht aus Ihrer Erwachsenensichtweise«, rät Elisabeth Gätjen.

➤ Wenn ein Kind etwas, das es lange gerne gegessen hat, auf einmal ablehnt, heißt das nichts anderes als »Mein Körper braucht Neues.« Auch hier gilt: Nicht kommentieren, sondern gemeinsam etwas Neues suchen.

Über 100 Rezepte

Der Rezeptteil beginnt mit Grundrezepten: selbstgemachte vegane »Milch« und »Milch«produkte von Sahne bis Joghurt, frische Gemüsebrühe, Braune Sauce, Bechamelsauce, Salatsaucen, Mandelstreu (vegane »Parmesan«), schneller Hefeteig, Mürbeteig, Rührkuchen, Pfannkuchenteig und Müsli-Mischungen.

Weiter geht es mit Rezepten für ein gesundes und kraftspendendes Frühstück von verschiedenen Müsli-Ideen und Mandel-Porridge bis zu selbstgebackenem Bananenbrot, Möhren-Walnussbrot und Dinkelbrötchen mit selbstgemachten Aufstrichen - Schoki-Aufstriche dürfen natürlich nicht fehlen!

Kinderwünsche werden auch bei den warmen Mahlzeiten wahr: von Möhren-Kartoffel-Reibeplätzchen mit Apfelmus oder Kartoffel-Erbsen-Taler mit selbstgemachtem Ketchup über die verschiedensten kindgerechten Bällchen und Sticks bis zu Aufläufen, Pies, Quiches, Pizza-Muffins oder Mini-Pizzen aus dem Raclette-Ofen. Natürlich gibt es auch verschiedenste bunte Salate und Suppen.

Dass der Wunsch nach Süßem auch gesund gestillt werden kann, zeigen die Dessert-Rezepte: mit Schoko-Kirsch-Kuchen, Bananen-Pancakes oder Fruchturmeln. Außerdem gibt's Ideen für Picknick-Zutaten, Kindergeburtstage und die Frühstücksdose.

Fundierte Antworten auf alle Fragen

Das Buch »Vegane Kinderernährung« richtet sich nicht nur an Familien, die ihre Kinder vegan ernähren (möchten), sondern auch an Ernährungswissenschaftler/innen, Ernährungsberater/innen, Diätassistenten/innen, Kinderärzte/innen sowie Studierende dieser Fachbereiche. Vor allem für Kinderärzte und Kinderärztinnen sollte dieses Buch Pflichtlektüre sein, damit sie junge Familien auf aktueller wissenschaftlicher Grundlage kompetent und offen beraten und unterstützen können!

Jungen Familien, die sich für eine vegane Ernährung entschieden haben oder dafür interessieren, gibt »Vegane Kinderernährung« die nötige Sicherheit, wobei die Freude beim Kochen und Verzehr der schmackhaften Gerichte an oberster Stelle steht! ■



Vegane Ernährung für Kinder - ein viel diskutiertes gesellschaftliches Thema. Dieser Ratgeber bietet erstmals fundierte Antworten auf alle Fragen rund um die vegane Ernährung von Kleinkindern und Kindern im Grundschulalter. Pflichtlektüre für vegan lebende Familien, Ernährungsfachkräfte und Kinderärzte!

Deutschlands führende Experten zum Thema vegane Ernährung, Prof. Dr. Markus Keller und Edith Gätjen, klären auf über die gesundheitlichen Aspekte einer veganen Kinderernährung:

- Aktuelle Studienlage
- Kritische und günstige Nährstoffe
- Bedarfsgerechte Energie- und Nährstoffzufuhr
- Optimale Lebensmittelauswahl
- Vegane Lebensmittelpyramide für Kinder

Mit 100 vollwertigen Rezepten, die leicht zuzubereiten sind und Kindern wirklich schmecken!

Edith Gätjen, Markus Keller: Vegane Kinderernährung
Gut versorgt in jeder Altersstufe. Mit über 100 Rezepten.
256 Seiten, 79 Farbfotos, 56 farbige Zeichnungen, 15 Tabellen
Ulmer-Verlag, 2020, ISBN 978-3-8186-0959-7
Preis: 28,00 Euro

Bild: 4 PM production - Shutterstock.com