



Neue Studie: Ist pflanzliche Ernährung für Kinder und Jugendliche gesund?

Die gesundheitlichen Auswirkungen von vegetarischer und veganer Ernährung im Kindesalter sind immer wieder Gegenstand von Diskussionen. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass eine vollwertige pflanzliche Ernährung für Kinder und Jugendliche gesund und bedarfsdeckend ist. Auch die bisher größte Studie dieser Art bestätigt nun: Pflanzliche Ernährung ist für Kinder und Jugendliche sicher und vorteilhaft.

In der großangelegten Studie wertete ein Forschungsteam der *Universität Florenz*, der *Universität Mailand*, der *Deakin University* in Australien und der *New York University* insgesamt 59 Studien aus 18 Ländern mit Ernährungsdaten von mehr als 48.000 Kindern und Jugendlichen aus. Diese Metaanalyse vergleicht vegetarische und vegane Ernährung mit omnivorer Ernährung (mit Fleisch, Milch und Eiern) hinsichtlich eines breiten Spektrums an Nährstoffen und Gesundheitsergebnissen bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren weltweit.

Die Ergebnisse der Studie:

► Kinder, die sich pflanzlich ernähren, nehmen mehr Ballaststoffe, mehr Eisen, mehr Folsäure, mehr Vitamin C und mehr Magnesium zu sich. Dies ist sehr förderlich für eine gesunde Entwicklung.

- **Ballaststoffe** sorgen nicht nur für eine gesunde Verdauung, sondern fördern als Präbiotika nützliche Darmbakterien, stärken so das Immunsystem und senken das Risiko für Typ-2-Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck und bestimmte Krebsarten.
- **Eisen** ist lebensnotwendig, da es Sauerstoff im Körper transportiert, die Muskeln mit Sauerstoff versorgt, die Energieproduktion unterstützt, das Immunsystem stärkt, die Zellteilung ermöglicht und kognitive Funktionen wie Konzentration und Gedächtnis fördert.
- **Folsäure** ist beteiligt an der Bildung neuer Zellen, bildet rote Blutkörperchen, hilft gegen Müdigkeit und Blässe und senkt den schädlichen Homocysteinspiegel, was Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugt.
- **Vitamin C** ist essenziell für Immunsystem, Bindegewebe, Knochen und Zähne, schützt als starkes Antioxidans vor Zellschäden, unterstützt die Eisenaufnahme und hilft bei der Kollagenbildung.
- **Magnesium** ist ein lebenswichtiger Mineralstoff für Nerven-, Muskel- und Knochenfunktionen, beteiligt an über 300 Enzymreaktionen, Energiestoffwechsel, Blutzucker- und Blutdruckregulation sowie Zellteilung.



► **Kinder, die sich pflanzlich ernähren, nehmen weniger Energie, Protein und weniger Fett zu sich. Vegetarische und vegane Kinder sind schlanker und haben einen niedrigeren Körperfett- und Cholesterinspiegel.**

In einer Zeit, in der Übergewicht bei Kindern immer mehr zunimmt, ist es nur von Vorteil, dass Kinder weniger wiegen und der Körperfett- und Cholesterinspiegel niedriger sind.

Pflanzlich ernährte Kinder sind im Schnitt etwas kleiner: Im Vergleich zu Allesessern wurde ein Größenunterschied von 1 - 3 cm festgestellt. Dies muss kein Nachteil sein: **Eine hohe Zufuhr von Kuhmilchprodukten im Kindesalter führt zwar durch die enthaltenen Wachstumshormone und den insulinartigen Wachstumsfaktor-1 (IGF-1) zu mehr Wachstum. Gleichzeitig fördern Wachstumshormone, IGF-1 sowie Viren in Kuhmilch das Risiko von Krebswachstum (vor allem Brust-, Prostata-, und Magenkrebs).** Ebenso zeigen zahlreiche Studien, dass die hohe Zufuhr von tierischen Proteinen aus Fleisch das Krebsrisiko erhöht. Pflanzliche Proteine aus Hülsenfrüchten und Nüssen schützen dagegen vor Krebs.

Die Forscherinnen und Forscher kommen in ihrer Auswertung zu dem Schluss: **»Zusammenfassend lässt diese systematische Übersichtsarbeit mit Metaanalysen darauf schließen, dass vegetarische und vegane Ernährungsweisen im Kindesalter bei sorgfältiger Planung nährstoffreich sind und ein gesundes Wachstum fördern können. Diese Ernährungsformen können gesundheitliche Vorteile bieten, darunter einen höheren Verzehr pflanzlicher Lebensmittel und ein verbessertes kardiovaskuläres Risikoprofil, und stehen gleichzeitig im Einklang mit ethischen und ökologischen Werten.«**

Die Auswertung zeigt aber auch, dass bei pflanzlichen Ernährungsformen ein höheres Risiko für spezifische Nährstoffmängel besteht, wenn wichtige Nährstoffe nicht durch vollwertige Lebensmittel oder Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden. So wurde bei Ovo-Lacto-Vegetariern ein erhöhtes Risiko für Eisenmangel und bei Veganern ein erhöhtes Risiko für Vitamin-B12-Mangel festgestellt. Calcium, Jod und Zink lagen oft am unteren Ende der empfohlenen Bereiche.

Diese Risiken lassen sich durch eine vollwertige Ernährung (Eisenzufuhr über Hülsenfrüchte wie Linsen und Kichererbsen, Nüsse und Samen, Vollkornprodukte und grünes Blattgemüse) sowie Vitamin B12 als Nahrungsergänzungsmittel ausräumen. Vitamin D sollte zumindest im Winterhalbjahr eingenommen werden - dies gilt jedoch für alle Ernährungsformen. Die meisten Nährstoffe und Biomarker lagen bei vegetarisch und vegan ernährten Kindern der Studie zufolge innerhalb der geltenden Referenzbereiche.

Quelle: Sofia LottP, Giona Panizza et al.: Lacto-ovo-vegetarian and vegan diets in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis of nutritional and health outcomes. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 2025. <https://doi.org/10.1080/10408398.2025.2572983>



Eltern, die ihr Kind vegetarisch oder vegan ernähren, sollten sich über eine vollwertige pflanzliche Ernährung informieren.

Vor dem Hintergrund der neuen Studienergebnisse stellt sich aber auch die Frage, ob eine Ernährung mit viel Fleisch, Eiern und Kuhmilchprodukten für Kinder gesund ist, da sie mit einem höheren Risiko für chronische Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Krebs, Diabetes sowie Übergewicht verbunden ist.

Vitamin B12 müssen Vegetarier und Veganer als Nahrungsergänzungsmittel einnehmen. Vitamin B12 wird ursprünglich von Mikroorganismen im Boden produziert und von Pflanzen und Tieren aufgenommen. Tieren in der Massentierhaltung wird über das Futter standardmäßig Vitamin B12 (sowie viele weitere Vitamine und Mineralstoffe) verabreicht. **Insofern können wir den Umweg über Tierprodukte weglassen und Vitamin B12 direkt als Nahrungsergänzung zuführen.**

Ernährungsphysiologische Zusatzstoffe je kg:	
10.000 I.E.	Vitamin A (3a672a)
2.000 I.E.	Vitamin D3 (3a671)
23 mg	Vitamin E (3a700)
5,0 mg	Vitamin K3 (3a710)
11 mg	Vitamin B1 (3a621)
7,0 mg	Vitamin B2/ Riboflavin
6,6 mg	Vitamin B5/ Pantothenhydrochlorid (3a63)
45 I.U.	Vitamin B12/ Cyanocobalamin
30 mg	Niacinamid (3a315)
19 mg	Calcium-D-Panthenat (3a641)
1,0 mg	Folsäure (3a316)
110 mg	Biotin (3a680)
140 mg	Eisen als Eisen-(II)-sulfat, Monohydrat
0,9 mg	Iod als Calciumjodid, wasserfrei (3a202)
12 mg	Kupfer als Kupfer-(II)-sulfat, Pentahydrat
48 mg	Mangan als Mangan-(II)-oxid (3a502)
59 mg	Zink als Zinkoxid (3a603)

Ergänzungsfutter für Kälber: Von Vitamin A bis Zink wird alles zugeführt - auch Vitamin D und B12! ... Und da heißt es immer, Kinder müssen Fleisch essen, weil da so wertvolles B12 drin ist, und Kinder müssen Milch trinken für Vitamin D und Calcium für die Knochen...

Bild: popcorner - Shutterstock.com