

Vegan oder vegetarisch – wie gesund ist das für Kinder und Jugendliche?

Kinder und Jugendärzte betreuen zunehmend Familien, die sich und ihre Kinder vegetarisch oder vegan ernähren. Um dem Kind mit einer rein pflanzlichen Kost alle für das Wachstum und die Entwicklung des Kindes benötigten Nährstoffe anzubieten, ist ein hoher Informationsstand der Eltern und Jugendlichen nötig, und die kompetente Beratung durch den Kinder- und Jugendarzt. Vor diesem Hintergrund hat die Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ) eine Stellungnahme zur Nährstoffversorgung des Kindes bei veganer oder vegetarischer Ernährung veröffentlicht.

Vegetarisch oder vegan?

Durchaus eine Alternative zur Mischkost sehen die DGKJ-Ernährungsexperten in einer ausgewogenen lakto-ovo-vegetarischen Ernährung, da sie bei guter Auswahl auch im Kindes- und Jugendalter den Nährstoffbedarf decken sowie ein normales Wachstum und eine altersentsprechende Entwicklung ermöglichen kann. Allerdings muss auf eine höhere Eisenzufuhr Wert gelegt werden, um die bei dieser Kostform niedrigere Bioverfügbarkeit zu kompensieren.

Wer sich für eine rein vegane Ernährung (ohne Zufuhr tierischer Lebensmittel) entscheidet, sollte sich sehr intensiv mit seinem Nährstoffhaushalt befassen, um gesundheitliche Risiken zu vermeiden: Ohne konsequente Supplementierung führt vegane Ernährung über einen längeren Zeitraum regelmäßig zu einem Mangel an Vitamin B₁₂, so die Ernährungskommission. Besondere Beachtung sollten hier zudem auch die Zufuhr an Eisen, Zink, Jod, DHA, Calcium, Protein und Energie erhalten, um kein Risiko für ernste klinische Folgen wie Gedeihstörung oder Anämien einzugehen.

So führt ein Vitamin B₁₂-Mangel bei Säuglingen zu schweren Beeinträchtigungen bis hin zur dauerhaft bestehenden neurologischen Schädigung, warnt die Kommission der DGKJ. Alle vegetarisch oder vegan ernährten Frauen mit Kinderwunsch sollten sich daher möglichst frühzeitig ärztlich beraten und auf eine mögliche Unterversorgung mit kritischen Nährstoffen untersuchen lassen.

Wissen schützt

Der Vorsitzende der DGKJ-Ernährungskommission, Prof. Dr. Berthold Koletzko, schildert eine Problematik, die besonders bei Familien mit jungen Kindern auftritt: „Das Risiko eines Nährstoffmangels ist umso größer, je restriktiver die Ernährung ist und je mehr Lebensmittelgruppen aus der Ernährung ausgeschlossen werden. Zu beachten ist auch, dass Kinder nicht immer alles mögen, und z.B. Hülsenfrüchte als wichtige Nährstofflieferanten meiden. Dann stimmt zwar das Essensangebot, aber die Nährstoffbilanz ist dennoch aus der Balance.“

Das Papier hält fest: Wer konsequent alle tierischen Lebensmittel meidet, nimmt auch kein Vitamin B₁₂ auf. Auch Calcium ist in rein pflanzlicher Nahrung nur in relativ kleinen Mengen enthalten und die Omega-3-Fettsäure DHA fehlt. Zudem werden Eisen, Zink oder Proteine schlechter absorbiert. Vegetarische Kinder haben einen noch niedrigeren Vitamin D-Spiegel als omnivor ernährte Kinder

ihrer Altersgruppe. Diese Lücken lassen sich mit bewusster Lebensmittelauswahl und auch Supplementierung auffüllen, dies braucht aber ein gutes Wissen über die Bedürfnisse eines wachsenden Körpers – und über die Ernährung selbst.

Kritische Sicht als Chance für die Gesundheit

Und gerade hier sieht die Präsidentin der Fachgesellschaft, Prof. Dr. Ingeborg Krägeloh-Mann, auch eine große Chance: „Der skeptische Umgang mit dem riesigen Angebot an Lebensmitteln kann sehr sinnvoll sein, wenn sich Jugendliche z.B. mit der Herkunft und den Produktionsbedingungen unserer Nahrung befassen. Der kritische Blick sollte aber auch den neuen Fertigprodukten gelten, die Fleisch und Milch ersetzen sollen: Sie enthalten häufig enorm viel Zusatzstoffe, Fette, Zucker – und sind nicht immer gesund.“

Mit der Stellungnahme der DGKJ-Ernährungskommission steht nun ein sachlicher und umfassender Überblick zur Verfügung, der viele Aspekte aufgreift, die bei der Beratung von Familien oder Jugendlichen, die sich für eine vegan oder vegetarisch ausgerichtete Ernährung entschieden haben, wichtig werden.

[Hier finden Sie die komplette Stellungnahme „Vegetarische Kostformen im Kindes- und Jugendalter“ der DGKJ-Ernährungskommission](#)