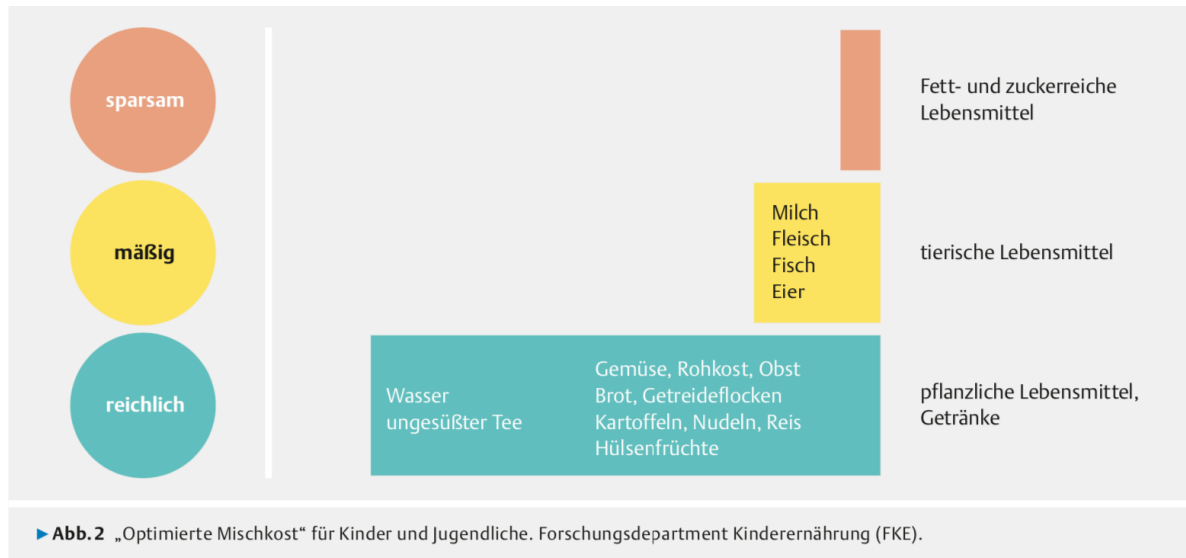




Vegetarische Ernährung im Kindesalter - das ist wichtig!

Optimal ausgewogene Ernährung für Säuglinge und Kinder:

In der Säuglingsernährung wird zwischen dem 5.–7. Lebensmonat als erste Beikost ein Gemüse-Kartoffel-Brei eingeführt. Wichtig ist, dass über die Zugabe von Fleisch Eisen zugeführt wird, da in diesem Alter die Eisenvorräte der Säuglinge erschöpft sind.



In der Ernährung von Kindern und Jugendlichen stehen pflanzliche Lebensmittel im Vordergrund. Sie sollen reichlich verzehrt werden. Tierische Lebensmittel werden in moderaten Mengen als Träger spezifischer Nährstoffe empfohlen. Das sind z. B. **Kalzium und Jod in Milch(produkten), Eisen und Zink in Fleisch, Jod und langkettige, mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren in Seefisch.**

Das Konzept dieser „Optimierten Mischkost“ vereint das präventive Potenzial einer pflanzenbetonten Kost mit der Sicherheit einer ausreichenden Nährstoffversorgung.

Bei Ausschluss einer ganzen Lebensmittelgruppe in der Kinder- und Jugendernährung besteht daher ein erhebliches Risiko, dass einzelne Nährstoffe nur in kritisch knapper Menge oder sogar unzureichend zugeführt werden. Das Risiko einer Mangelversorgung wird umso größer, je einseitiger die Ernährung unter der Diät wird und je jünger die betreffenden Kinder sind!

Eisen:

Als ersatzweiser Kompromiss kann in der Säuglingsernährung **anstatt Fleisch Vollkorngetreide** mit (schlechter resorbierbarem) dreiwertigem Eisen empfohlen werden. Die **Kombination mit Vitamin-C-reichen Zutaten** (Orangensaft, Obstpüree) verbessert die Resorption. Milch hemmt die Eisenaufnahme.

Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei

Selbstzubereitung

100 g	Gemüse
50 g	Kartoffeln
10 g	Haferflocken
30 g	Vitamin-C-reicher Saft oder Obstpüree
20 g	Wasser
8 g	Rapsöl

oder

Industriell hergestellte Beikostmahlzeit

Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei

Gläschen

Zusatz von Vitamin-C-reichem Saft oder Obstpüree erforderlich

Tab. 3 Eisengehalt von Lebensmitteln für die Beikost. (Forschungsdepartment Kinderernährung Bochum, nach Souci et al. [22])

Lebensmittel	Eisen (mg/100 g)
<i>Bioverfügbarkeit hoch</i>	
Schweinefleisch	1,0
Geflügel	1,1
Rindfleisch	2,1
Rotbarsch	0,7
<i>Bioverfügbarkeit niedrig</i>	
Kuhmilch	<0,1
Hühnereigelb	7,2
Reis (poliert)	0,9
Weizenvollkorn	3,2
Hafervollkorn	5,8
Karotten, Blumenkohl	0,5
Zucchini	1,0
Apfel	0,2

Eisenhaltige vegetarische Mahlzeiten für Kinder und Jugendliche sind beispielsweise:

- Müsli aus Vollkornhaferlocken + Orangensaft oder Frischobst,
- Vollkornbrot mit Frischkäse + Gemüserohkost,
- Vollkornreis- oder Vollkornnudelauflauf + Paprika

Um einem Mangel an **Jod** vorzubeugen sollte unbedingt **jodiertes Speisesalz** verwendet werden!

Natürlich muss die tägliche Gabe von **Vitamin D 500IE** als Tablette oder Tropfen, wie für alle Säuglinge und Kinder bis zum 2. Lebensjahr erfolgen!

Der Eisenspeicher im Blut sollte bei vegetarischer Ernährung und Risikofaktoren, wie z.B. bei Kleinkinder bis zum 2. Lebensjahr und Mädchen mit Monatsblutung kontrolliert werden!