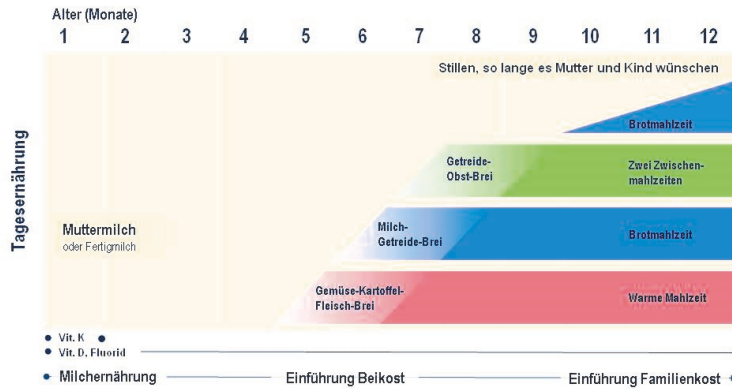


Hinweise zur vegetarischen Ernährung von Säuglingen, Kindern und Jugendlichen

Forschungsdepartment Kinderernährung
Universitäts-Kinderklinik Bochum



Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr



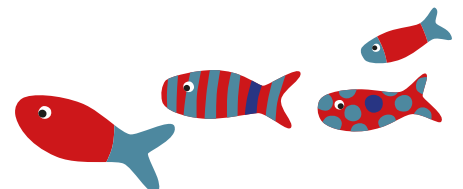
Vegetarische Ernährung von Säuglingen, Kindern und Jugendlichen

Potentielle Nahrungsquellen für Eisen bei vegetarischer Ernährung Hilfsweser Kompromiss für die Beikost

Vegetarische Ernährung Potentielle Nahrungsquellen für Eisen

Lebensmittel	Absoluter Eisengehalt	Bioverfügbarkeit
Fleisch	gering	hoch
Getreide, Hülsenfrüchte	hoch	gering
Milch	gering	gering
Ei	mäßig	gering

Quelle: FKE



Vegetarische Ernährung bei Säuglingen

Hilfsweiser Kompromiss

Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei: Selbstzubereitung

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

oder: Industriell hergestellte Beikostmahlzeit

Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei Gläschen.

Zusatz von Vitamin C-reichem Saft oder Obstpüree erforderlich

Quelle: FKE

Vegetarische Ernährung von Säuglingen, Kindern und Jugendlichen

Vegetarische Ernährung bei Kindern

Potentielle 'kritische' Nährstoffe

Kostform	Ausgeschlossene Lebensmittel	Reduzierte Nährstoffe
Lakto-ovo vegetarisch	Fleisch, Fisch	<i>Fleisch:</i> tierisches Protein, Fe, Zn (hohe Bioverfügbarkeit), Vit. B12 <i>Fisch:</i> Jod, n-3-Fettsäuren, Vit. D
Lakto-vegetarisch	Fleisch, Fisch und Eier	wie oben, zusätzlich: <i>Eier:</i> tierisches Protein. Vit. D, A
Vegan (streng vegetarisch)	Fleisch, Fisch, Eier und Milch	wie oben, zusätzlich: <i>Milch:</i> tierisches Protein. Ca, Jod, Vit. B12, B2, D, A
makrobiotisch	Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Einschränkung pflanzlicher Lebensmittel	wie oben, zusätzlich: Energie, Fett

Quelle: FKE

Bei Fragen zur vegetarischen und veganen Ernährung wenden Sie sich bitte an das Forschungsdepartment für Kinderernährung.

www.klinikum-bochum.de/fachbereiche/kinder-und-jugendmedizin/forschungsdepartment-kinderernaehrung.html

Ihre Kinder- und Jugendärztin Dr. Anne Feydt-Schmidt

