

DGE-Ernährungsbericht: Vegane Kinder sind gut versorgt

Im Rahmen ihres **14. Ernährungsberichts** veröffentlichte die **Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)** gemeinsam mit den Studienautor_innen **Dr.in Ute Alexy (Universität Bonn)** und **Dr. Markus Keller (Institut für nachhaltige und alternative Ernährung)** Ende November die **Studie** „Vegetarische und vegane Ernährung bei Kindern und Jugendlichen“ (VeChi-Youth-Studie). **Das Ergebnis: Vegane Kinder und Jugendliche sind mit den allermeisten Nährstoffen gut versorgt und es gibt nur geringe Unterschiede zu vegetarischen und omnivoren Kindern.** Sie punkten unter anderem mit einer gesundheitsfördernden Lebensmittelauswahl, einem hohen Ballaststoffanteil, einem niedrigen Verzehr von Zucker und gesättigten Fettsäuren und besonders guten Folat-Werten.



An der Querschnittsstudie nahmen **114 vegane, 150 vegetarische und 137 omnivore Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 6 bis 18 Jahren teil.** Verglichen wurden neben dem Ernährungsverhalten und anthropometrischen Daten, also **Körpergröße, Gewicht und Hautfaltendicken, auch die Nährstoffzufuhr und -versorgung anhand von Blut- und Urinproben.** Die Datenerhebung fand zwischen **Oktober 2017 und Jänner 2019** statt.

Vorbildliche Lebensmittelauswahl bei veganen Kindern und Jugendlichen

Die veganen Proband_innen zeigten ein gesundheitsförderndes Lebensmittelmuster: Sie hatten den geringsten Verzehr an Süßwaren, Knabberartikeln und Fertiggerichten. Stattdessen verzehrten sie mehr Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Nüsse als omnivore Kinder und Jugendliche.

Bestens versorgt mit energieliefernden Nährstoffen

Die Energiezufuhr der veganen Kinder und Jugendlichen war vergleichbar mit jener der Vegetarier_innen und Allesesser_innen. Alle drei Gruppen waren ausreichend mit energieliefernden Nährstoffen und den meisten Mikronährstoffen versorgt. Die Qualität der aufgenommenen Kohlenhydrate und der Fette unterschied sich allerdings: Veganer_innen hatten eine besonders hohe Ballaststoffzufuhr und verzehrten weniger zugesetzten Zucker und gesättigte Fettsäuren. Ihre Proteinzufuhr war etwas niedriger als bei Vegetarier_innen und Omnivor_innen, lag aber im Mittel im Bereich der Referenzwerte.

Vitamin B12 im Normbereich

88 % der veganen Teilnehmer_innen supplementierten den Empfehlungen entsprechend Vitamin B12. Somit waren die veganen Kinder und Jugendlichen weitgehend gut mit Vitamin B12 versorgt und schnitten sogar deutlich besser ab als die Vegetarier_innen. Aufgrund der Studienergebnisse empfehlen die Autor_innen auch Vegetarier_innen zumindest eine gelegentliche Supplementierung.

Kritisch: Kalzium, Jod, Vitamin B2 und Vitamin D - bei allen Ernährungsformen!
Alle drei Gruppen waren weitgehend gut mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt. Die Zufuhr von Kalzium, Jod, Vitamin B2 und Vitamin D lag jedoch bei allen Ernährungsformen unterhalb der Empfehlungen. Unabhängig von der Art der Ernährung sollte bei Kindern und Jugendlichen daher insbesondere die Versorgung mit Kalzium und Jod verbessert werden. Während vegane und vegetarische Kinder schlechtere Eisenwerte aufwiesen, lagen sowohl die Zufuhr als auch die Blutkonzentrationen von Folat bei den Veganer_innen signifikant über den Werten der beiden anderen Gruppen.

Die Deutschen werden immer dicker – dabei essen sie gesünder. Teilweise...

Foto: iStock.com/curtoicurto

Rund die Hälfte aller Männer in Deutschland zwischen 18 und 65 sind übergewichtig. Der 14. Ernährungsbericht zeigt: Wir entwickeln uns langsam zum Land der Übergewichtigen. Was wir ändern könnten, liefern die Erkenntnisse gleich mit.

Hand aufs Herz: Wie gesund ernähren Sie sich? Geht es nach dem neuesten Ernährungsbericht, haben viele Bürger in den vergangenen Jahren begonnen, sich mehr Gedanken um eine ausgewogene Ernährung zu machen, bringen mehr Gemüse auf den Tisch und essen weniger Schweinefleisch. Doch die Studie zeigt auch: Die Quote der Übergewichtigen steigt trotzdem. Wie kann das sein?

Der Beginn des neuen, nunmehr 14. Ernährungsberichts der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) liest sich gut: Demnach ernähren sich viele Menschen in Deutschland immer gesünder: Auf den Tisch kommt mehr Gemüse, dafür weniger Schweinefleisch, im Glas landet weniger Alkohol, dafür mehr Wasser, Kräuter- oder Früchtetee. Dennoch mahnt die DGE vor einem anderen Gesamtbild: **Die Deutschen werden immer dicker.** Denn es sind nur Teile der Ernährung und Teile der Bevölkerung, die sich verändert haben.

Deutsche nehmen immer mehr zu: "Fluch unserer steinzeitlichen Gene"

Besonders bei Männern zeigen sich laut Bericht oft mehr Kilos auf der Waage: Rund 60 Prozent der Männer zwischen 18 und 65 Jahren seien übergewichtig. Bei den Frauen seien es in dieser Altersgruppe 37 Prozent. Bei den Frauen ab 60 seien dann aber auch normalgewichtige Frauen in der Minderheit, erklärt Ernährungsexperte Prof. Dr. Helmut Heseker von der Universität Paderborn und Chefredakteur des Berichts. "Das heißt unterm Strich: Übergewichtig werden ist fast als Normalzustand anzusehen, wenn nicht gezielt gegengesteuert wird", warnt er.

Es sei der "Fluch unserer steinzeitlichen Gene", denn unser Körper bilde bei positiver Energiebilanz Fettzellen – es sei denn, man tue etwas dagegen.

Schwangere könnten mit gesunder Ernährung Komplikationen vermeiden

Insbesondere bei Schwangeren warnt Heseker vor eigentlich vermeidbaren Komplikationen. Denn auch Schwangere sind laut Ernährungsbericht vermehrt übergewichtig oder adipös. Bei der Erstuntersuchung waren

2017 fast 40 Prozent der Schwangeren übergewichtig. Im Vergleich: 2007 waren es noch 34 Prozent. Kritisch sei da vor allem die Gefahr, eine Schwangerschaftsdiabetes zu entwickeln.

Weniger Schweinefleisch – aber mehr Rind, Kalb, Geflügel

Erfreulich laut Bericht: Die Deutschen essen weniger Schweinefleisch, das gemeinhin als nicht allzu gesundheitsförderlich gilt. Dennoch ist dem Bericht zufolge der Fleischkonsum pro Kopf nicht gefallen: Noch immer liegt dieser bei etwa 60 Kilogramm Fleisch pro Kopf und Jahr – seit einigen Jahren unverändert und nach DGE-Sicht zu hoch. Der Verbrauch von Rind- und Kalbfleisch sowie Geflügel steige weiter an.

Mehr Gemüse – aber weniger Obst und Getreide

Kritisch sieht die DGE auch die Entwicklung in der pflanzlichen Ernährung. Zwar steht laut Bericht mehr Gemüse auf dem Speiseplan. Doch der Verbrauch von Obst, Getreideerzeugnissen und frischen Kartoffeln sei gesunken.

Die DGE empfiehlt eine pflanzenbetonte Ernährung als vollwertige Ernährung, betont Mitautor Kurt Gedrich von der Technischen Universität München. Doch der Trend spreche dagegen. So würden die Deutschen mittlerweile im Vergleich zu 2004 rund 30 Prozent weniger Äpfel essen: nur noch 20 Kilo pro Kopf und Jahr.

Vegan oder vegetarisch: Kinder und Jugendliche sind gut versorgt

Und wie sieht's bei der Jugend aus? Der Trend zum [Vegetarismus](#) oder gar [Veganismus](#) lässt sich zwar nicht nachweisen, da die wenigen Studien bisher nicht repräsentativ genug sind. Doch die Ergebnisse der sogenannten VeChi-Youth-Studie, die im Rahmen des 14. Ernährungsberichts der DGE veröffentlicht wurde, zeigen: Die Versorgung mit Hauptnährstoffen sowie den meisten Vitaminen und Nährstoffen sei bei vegan oder vegetarisch lebenden Kindern ausreichend.

Spannend dazu: [Versorgungsmängel bei veganer Ernährung: So vermeiden Sie diese](#).

400 Kinder zwischen sechs und 18 Jahren wurden über einen Zeitraum von zwei Jahren regelmäßig untersucht. Es zeigte sich: In Größe und Gewicht innerhalb der Altersgruppen habe es keine nennenswerten Unterschiede gegeben zwischen Vegetariern, Veganern und Mischkost-Essern. Auch die Versorgung mit Vitamin B12, das oft diskutiert wird, da es nur durch tierische Lebensmittel aufgenommen werden kann, sei gut gewesen, offenbar durch ausreichende Supplementierung. Kinder, die vegan oder vegetarisch leben, verzehren der Studie zufolge zudem mehr Gemüse, Obst, Nüsse und Hülsenfrüchte. Vegan lebende Kinder naschen demnach auch weniger oder greifen seltener zu Fertignahrungsmitteln.

Beobachtet werden müsse allerdings die Eisenversorgung sowie die mit Vitamin B2, Calcium und Jod. Bei einem Vitamin-D-Mangel solle im Einzelfall über eine ärztlich begleitete Ergänzung nachgedacht werden, raten die Co-Autoren der Studie, Markus Keller vom Institut für alternative und nachhaltige Ernährung (Ifane) und Ute Alexy von der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn.

Unsere Autorin und Ernährungsexpertin Nadine Hüttenrauch hat sich übrigens einmal Gedanken gemacht: [Was wäre eigentlich, wenn ... alle Menschen vegan wären?](#)

Hoffen wir also, dass unsere Kinder dem Trend der dicker werdenden Deutschen irgendwann entgegensteuern. Auch wir können schon etwas dafür tun – und wenn nur mehr pflanzliche Kost und weniger Fleisch auf dem Teller landet. Das tut auch der Umwelt gut.

Als kleine Entscheidungshilfe, Ernährung und Fitness etwas ernster zu nehmen: [Die Folgen von Übergewicht können gravierend sein](#). Zusätzlich dazu gilt Übergewicht als einer der Risikofaktoren für Covid-19.

Quellen: [Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.](#), [VeChi-Studie](#), aerzteblatt.de

Ergebnisse der VeChi-Youth-Studie im 14. DGE-Ernährungsbericht

25/11/2020- [dge-niedersachsen](#) Posted in [Neuigkeiten](#)

Vegan, vegetarisch, Mischkost: nur geringe Unterschiede in der Nährstoffversorgung bei Kindern und Jugendlichen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) veröffentlicht im [14. DGE-Ernährungsbericht](#) die Studie „Vegetarische und vegane Ernährung bei Kindern und Jugendlichen“ (VeChi-Youth-Studie). Sie untersuchte den Einfluss verschiedener Ernährungsformen auf die Nährstoffversorgung von Kindern und Jugendlichen. „Die Ergebnisse zeigen, dass sowohl bei veganer und vegetarischer Ernährung als auch bei einer Mischkost mit Fleisch die Versorgung mit den Hauptnährstoffen sowie den meisten Vitaminen und Mineralstoffen bei der überwiegenden Anzahl der Studienteilnehmer*innen ausreichend ist“, sagen Dr. Ute Alexy, Universität Bonn, und Dr. Markus Keller, Institut für alternative und nachhaltige Ernährung (Ifane), die die Studie geleitet haben. „Auch bei einer vegetarischen oder rein pflanzlichen Ernährung war bei den meisten Kindern die Versorgung mit Vitamin B12 ausreichend. Bei den vegetarischen Ernährungsformen war zudem die Zufuhr an Ballaststoffen sehr hoch.“ Bei allen Ernährungsformen war die Versorgung mit Vitamin B2 und Jod kritisch, auch die Zufuhrdaten von Calcium zeigen Handlungsbedarf auf.

Bislang gibt es keine aktuellen Daten zum Ernährungs- und Gesundheitsstatus von sich vegetarisch bzw. vegan ernährenden Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Aufgrund dieser unzureichenden Beurteilungsgrundlage befürwortet die DGE in ihrer Position zur veganen Ernährung und auch in der Ergänzung der Position vom September 2020 bei Kindern und Jugendlichen eine vegetarische Ernährung als Dauerkost, empfiehlt eine rein vegane Ernährung für diese Gruppen aber **nicht**. Die von der DGE initiierte VeChi-Youth-Studie soll zur Verbesserung der wissenschaftlichen Datenbasis beitragen. Die Querschnittsstudie verglich anthropometrische Daten, das Ernährungsverhalten sowie die Nährstoffzufuhr und -versorgung bei veganer, vegetarischer und omnivorer Ernährungsweise bei Kindern und Jugendlichen im Alter von 6 bis 18 Jahren. Von den 401 Proband*innen ernährten sich 150 vegetarisch, 114 vegan und 137 omnivor. Die Daten wurden von Oktober 2017 bis Januar 2019 erhoben.

Vegetarier punkten mit gesundheitsfördernder Lebensmittelauswahl

Die sich vegetarisch und vegan ernährenden Kinder und Jugendlichen zeigten ein insgesamt gesundheitsförderndes Lebensmittelmuster. Sie verzehrten mehr Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Nüsse. Insbesondere Veganer*innen hatten den geringsten Verzehr an Süßwaren, Knabberartikeln und Fertiggerichten.

Wenig Unterschiede bei Energie und energieliefernden Nährstoffen

Zwischen den drei Ernährungsformen gab es weder bei der Energiezufuhr noch bei der Energiedichte signifikante Unterschiede. In allen drei Gruppen lag die mittlere Energiezufuhr unter dem Richtwert der DGE. Insgesamt gab es wenig übergewichtige (4 %) und adipöse (0,5 %) Kinder im Gesamtkollektiv, was sich wahrscheinlich auf den hohen Sozialstatus der Teilnehmer*innen zurückführen lässt. Auch in der Nährstoffversorgung der Kinder und Jugendlichen waren die Unterschiede zwischen veganer, vegetarischer und omnivorer Ernährung gering. In allen Fällen waren die Studienteilnehmer*innen ausreichend mit den energieliefernden Nährstoffen sowie den meisten Mikronährstoffen versorgt. Der hohe Kohlenhydrat- und moderate Fettanteil der

Energiezufuhr war in allen Gruppen vergleichbar und entsprach weitgehend den D-A-CH-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr für diese Altersgruppe. Die Kohlenhydrat- und Fettqualität unterschied sich allerdings zwischen den Untersuchungsgruppen. Kinder und Jugendliche, die sich vegan ernährten, hatten eine besonders hohe Ballaststoffzufuhr und aßen weniger zugesetzten Zucker sowie gesättigte Fettsäuren. Ihre Proteinzufuhr war niedriger als bei vegetarischer oder omnivorer Ernährung, lag im Mittel aber noch im Bereich der D-A-CH-Referenzwerte.

Grundsätzlich kritisch sind Vitamin B2, Vitamin D, Jod und Calcium

Bei allen drei Ernährungsformen erwiesen sich Vitamin B2, Vitamin D, Jod und Calcium als kritische Nährstoffe. Die Blutuntersuchungen zeigten bei Veganer*innen und Vegetarier*innen eine signifikant niedrigere Eisenversorgung als bei sich mit Mischkost ernährenden Kindern. Dagegen lagen die Zufuhr und die Blutkonzentrationen von Folat bei den Veganer*innen signifikant über den Werten der beiden anderen Gruppen. Die Parameter der Vitamin-B₁₂-Versorgung waren bei allen Ernährungsformen überwiegend im Normbereich. Die ausreichende Vitamin-B₁₂-Versorgung ist bei Veganer*innen darauf zurückzuführen, dass 88 % – wie empfohlen – supplementieren. Da sich vegetarisch ernährende Proband*innen tendenziell schlechter mit Vitamin B₁₂ versorgt waren, empfehlen die Autor*innen auch für diese Ernährungsform zumindest eine gelegentliche Supplementation. Unabhängig von der Ernährungsform sollte bei Kindern und Jugendlichen vor allem die Versorgung mit Jod und Calcium verbessert werden.

Die Studienteilnehmer*innen sind nicht repräsentativ für die deutsche Bevölkerung, daher sind die vorliegenden Studienergebnisse nur eingeschränkt aussagekräftig. Sie können z. B. Hinweise liefern, bei welchen Nährstoffen Handlungsbedarf besteht. Die Ergebnisse können aber nicht auf alle Kinder und Jugendlichen in Deutschland mit der entsprechenden Ernährungsweise übertragen werden.

—
Den Presstext finden Sie unter:

<https://www.dge.de/presse/pm/vegan-vegetarisch-mischkost-nur-geringe-unterschiede-in-der-naehrstoffversorgung-bei-kindern-und-jugendlichen/>

08.03.2021

Ernährung: Fleischlose Kost auch schon für Kinder?

VON [CLEANKIDS-MAGAZIN](#) · VERÖFFENTLICHT 08/12/2020 · AKTUALISIERT 09/12/2020

Stiftung Kindergesundheit informiert: Was vegetarische und vegane Eltern beachten sollten

Fleischlos glücklich – die Zahl der Menschen, die nach diesem Leitsatz leben, ist in den letzten zehn Jahren deutlich gestiegen. Ist eine Ernährung ohne Fleisch aber auch für Kinder gesund genug? Ja, bei einer ausgewogenen, pflanzenbetonten Ernährung ist das nachweislich der Fall, sagt die Stiftung Kindergesundheit. Mit einer Einschränkung: Viele Nährstoffe sind nur in Fleisch, Fisch oder Eiern in nennenswerter Menge enthalten. Ohne Fleisch müssen sie ergänzt werden, damit keine Mängel entstehen und eine normale Entwicklung gewährleistet ist. Vegetarisch lebende Familien sollten sich deshalb sehr genau über den Nährstoffbedarf heranwachsender Kinder und Jugendlichen informieren und sich gut beraten lassen, betont die Stiftung in einer aktuellen Stellungnahme.

Der höchste Anteil an Vegetariern findet sich in der Gruppe der jungen Erwachsenen im Alter von 18 bis 29 Jahren: In dieser Altersgruppe verzichten in Deutschland neun Prozent der Frauen und fünf Prozent der Männer auf Fleisch, etwa ein Prozent meidet sogar alle tierische Lebensmittel. Im Rahmen der Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland KiGGS wurde ermittelt, dass knapp 2 Prozent der über 3-jährigen Jungen und gut 3 Prozent der gleichaltrigen Mädchen kein Fleisch, Geflügel oder Wurst essen. Unter den 14- bis 17-Jährigen waren dies rund 2 Prozent der Jungen und 6 Prozent der Mädchen. Bei den 12- bis unter 18-Jährigen hatte sich die Häufigkeit einer vegetarischen Ernährungsform im Vergleich zur ersten EsKiMo-Studie etwa ein Jahrzehnt früher mehr als verdreifacht.

Die meisten junge Vegetarierinnen und Vegetarier finden sich in Mittel- und Großstädten und unter Kindern und Jugendlichen mit Migrationshintergrund. Die am häufigsten praktizierte Form der vegetarischen Ernährung ist die lakto-ovo-vegetarische Kost, in der auf Fleisch und Fisch verzichtet wird, die aber Milch und Eier als wichtige Nährstofflieferanten enthält. Bei streng vegetarischer, „veganer“ Ernährung wird auf alle Lebensmittel tierischer Herkunft, also auch auf Milch und Eier verzichtet.

Weniger Kalorien, mehr Ballaststoffe

Ganz gleich ob sie aus ethischen oder aus gesundheitlichen Gründen auf Fleisch verzichten: Vegetarier profitieren meist von dieser Entscheidung, sagt die Stiftung Kindergesundheit. Die vegetarische Ernährung entspricht vielen Empfehlungen der modernen Ernährungswissenschaft: Sie ist in aller Regel weniger energiereich, bringt also weniger Kalorien auf die Waage. Sie enthält

<https://www.cleankids.de/2020/12/08/ernaehrung-fleischlose-kost-auch-schon-fuer-kinder/76862>

08.03.2021

eine geringere Menge an den ungünstigen gesättigten Fettsäuren, an Cholesterin und tierischem Eiweiß, dafür mehr an Ballaststoffen und den gesundheitlich vorteilhaften Antioxidantien.

Bei Kindern müssen allerdings zwei wichtige Prinzipien für alle Ernährungsformen beachtet werden, betont Professor Dr. Berthold Koletzko, Stoffwechselspezialist der LMU München und Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit: „Erstens: Je mehr Lebensmittelgruppen aus der Ernährung ausgeschlossen werden, desto größer ist die Gefahr, dass die gewählte Kostform zu einer Fehlernährung und dadurch zu Mangelerscheinungen beim Kind führt. Und zweitens: Je jünger ein Kind bei der Einführung einer einschränkenden Ernährungsweise ist, desto wahrscheinlicher ist das Auftreten einer Mangelerscheinung, die dem sich noch entwickelnden Organismus des Kindes Schaden zufügt“.

Bei vegetarischen Familien, die ihre pflanzliche Kost mit Milch, Milchprodukten und Eiern ergänzen („Lakto-ovo-vegetarier“) besteht keine Gefahr eines Mangels, wenn die Kost insgesamt ausgewogen zusammengesetzt ist. Auch die „lakto-vegetarische“ Ernährung, bei der zusätzlich auf den Genuss von Eiern verzichtet wird, kann eine vollwertige Kost sein. Kinder, die nach diesen Prinzipien ernährt werden, haben hinsichtlich ihres Wachstums und ihrer Entwicklung keine Beeinträchtigungen zu befürchten, betont Professor Koletzko: „Eine derartige Ernährung im Kindesalter ist nicht nur möglich, sondern besitzt sogar schützende Effekte vor der späteren Entwicklung von Fettsucht, Herzinfarkt und Diabetes“.

Erfreuliche Ergebnisse einer neuen Studie

Eine vegetarische Lebensweise hat noch weitere Vorteile, ergaben die Ergebnisse der VeChi-Youth-Studie, die jetzt im 14. Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) vorgestellt wurden. An dieser Studie haben sich 401 Kinder und Jugendliche im Alter zwischen sechs und 18 Jahren beteiligt. 150 Jungen und Mädchen ernährten sich vegetarisch und 114 vegan. 137 waren „omnivor“, aßen also auch tierische Lebensmittel. Verglichen wurden Größe und Gewicht und das Ernährungsverhalten der Kinder sowie die Nährstoffzufuhr und -versorgung.

Die wichtigsten Erkenntnisse:

- In der Nährstoffversorgung der Kinder und Jugendlichen gibt es zwischen veganer, vegetarischer und omnivorer Ernährung nur geringe Unterschiede: Auch Kinder und Jugendliche, die sich vegan oder vegetarisch ernähren, sind heute mit den Hauptnährstoffen sowie den meisten Vitaminen und Mineralstoffen ausreichend versorgt. Allerdings trat bei veganer oder vegetarischer Ernährung etwas häufiger eine knappe Eisenversorgung auf.

<https://www.cleankids.de/2020/12/08/ernaehrung-fleischlose-kost-auch-schon-fuer-kinder/76862>

08.03.2021

- Veganer und vegetarische Kinder essen in vieler Hinsicht gesünder: Sie verzehren mehr Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Nüsse. Insbesondere Veganer hatten den geringsten Verzehr von Süßwaren, Knabberartikeln und Fertiggerichten. Dafür hatten sie eine besonders hohe Ballaststoffzufuhr und aßen weniger zugesetzten Zucker sowie gesättigte Fettsäuren.
- Bei allen drei Ernährungsformen, also auch bei den Fleischessern erwiesen sich Vitamin B2, Vitamin D, Jod und Calcium als kritische Nährstoffe.
- Die Versorgung mit Vitamin B12 (Cobalamin) lag dagegen bei allen drei Ernährungsformen, also auch bei den Veganern, überwiegend im Normbereich. Dieser, bei Veganern auf den ersten Blick überraschende Ergebnis ist darauf zurückzuführen, dass 88 Prozent der vegan ernährten Kinder, wie empfohlen, von Nährstoff-Supplemente bzw. nährstoffangereicherter Lebensmittel einnahmen und dadurch ausreichend versorgt waren.

Die Ergebnisse der VeChi-Youth-Studie sind allerdings nur eingeschränkt aussagekräftig, da die Studienteilnehmenden nicht repräsentativ für die deutsche Bevölkerung sind, betont die Stiftung Kindergesundheit. So gab es zum Beispiel unter den teilnehmenden Kindern insgesamt nur wenig übergewichtige (4 %) und adipöse (0,5 %) Kinder. Nach den Daten der aktuellen Kinder- und Jugendgesundheits-Untersuchung KiGGS (Welle 2) sind dagegen 15,4 Prozent der Kinder und Jugendlichen im Alter von drei bis 17 Jahren übergewichtig und 5,9 Prozent leiden regelrecht unter Fettsucht (Adipositas). Der Unterschied zwischen Studie und Wirklichkeit ist vermutlich durch den hohen sozioökonomischen Status der an der VeChi-Youth-Studie beteiligten Familien bedingt.

Vitamin B12 – oft ein Problem für Veganer

Für die Kinder besonders strenger Vegetarier („Veganer“) kann die Situation kritisch werden, berichtet die Stiftung Kindergesundheit. Ein Mangel an Vitamin B12 (Cobalamin), Eisen, Eiweiß und Spurenelementen kann das Gedeihen stark beeinträchtigen. Manche Kinder bleiben im Wachstum hinter dem Durchschnitt zurück und holen den entstandenen Längenunterschied auch später nicht mehr auf. Die Wachstumsverzögerung geht mit einer verspäteten Entwicklung der Motorik und der Sprache einher, es drohen schwere Entwicklungsstörungen. Je spartanischer die Lebensmittelauswahl, desto größer die Gefahr von Defiziten.

„Vitamin B12 ist lebensnotwendig für die DNA-Synthese und für die Zellteilung“, sagt Professor Berthold Koletzko: „Es kommt praktisch nur in Nahrungsmitteln tierischer Herkunft vor und wird damit zum kritischen Punkt für Veganer und ihre Kinder. Ein Mangel an diesem wichtigen Vitamin

08.03.2021

führt zu Störungen der Blutbildung und in schweren Fällen zur Degeneration von Nerven und zur Hirnatrophie“.

Eine vollwertige vegetarische Ernährung für Kinder sollte sehr ausgewogen sein und reichlich Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Ölsaaten enthalten, empfiehlt die Stiftung Kindergesundheit. Auf diese Weise kann die ausreichende Versorgung mit den Vitamine B1, B6 und B12, sowie mit Eisen, Zink, Jod und Omega-3-Fettsäuren gesichert werden.

Professor Koletzko: „Besonders Familien, die sich vegan ernähren, sollten sich intensiv diätetisch und medizinisch beraten lassen, um Gefahren für ihr Kind vorzubeugen und eine ungestörte Entwicklung zu ermöglichen“.

Quelle: Stiftung Kindergesundheit

Internet: www.kindergesundheit.de

Vermischtes

Ernährungsbericht: Keine Nachteile für vegan und vegetarisch lebende Kinder

Dienstag, 24. November 2020

Berlin – Auch bei Kindern, die sich vegan oder vegetarisch ernähren, ist die Versorgung mit Hauptnährstoffen sowie den meisten Vitaminen und Nährstoffen ausreichend. Das ist eines der Ergebnisse der VeChi-Youth-Studie, die gestern im Rahmen des 14. Ernährungsberichts der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) veröffentlicht wurde.

Der Bericht wird alle vier Jahre mit finanzieller Unterstützung des Bundesernährungsministeriums (BMEL) erstellt und soll ein aktuelles Bild der Ernährungssituation der Deutschen vermitteln. Für Felder, die bislang wenig untersucht sind, werden jeweils eigene Studien durchgeführt.

Für den Bereich der veganen Ernährung bei Kindern habe es beispielsweise bislang nur drei Publikationen gegeben, berichtete Markus Kellervom Institut für alternative und nachhaltige Ernährung (Ifane), Mit-Autor der VeChi-Studie. Auch die aktuelle Studie sei nicht repräsentativ, da nicht bekannt sei, wie viele Kinder in Deutschland vegan oder auch vegetarisch leben. Sie trage aber zur Verbesserung der Datenlage bei.

Untersucht wurden rund 400 Kinder im Alter von sechs bis 18 Jahren, die über zwei Jahre regelmäßig Blut- und Urinproben ablieferten und ein Ernährungstagebuch führten. Den Ergebnissen zufolge gab es keine nennenswerten Unterschiede in Größe und Gewicht innerhalb der Altersgruppen zwischen solchen Kindern, die sich vegan, vegetarisch oder mit Mischkost ernährten.

Auch mit dem viel diskutierten Vitamin B12 seien alle drei Gruppen ausreichend versorgt gewesen, so Keller. Offenbar werde auf eine ausreichende Supplementierung bei der veganen und vegetarischen Ernährung geachtet. Zudem verzehrten Kinder mit diesen beiden Ernährungsweisen den Angaben zufolge mehr Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Nüsse. Die Veganer naschten zudem am wenigsten und griffen seltener zu Fertignahrungsmitteln.

Guter Vitamin-D-Status kann vor Atemwegserkrankungen schützen

Die vegan und vegetarisch essenden Kinder hatten jedoch eine signifikant niedrigere Eisenversorgung als die Mischkostler. Kritisch bei allen drei Ernährungsformen sei die Versorgung mit Vitamin B2, Calcium, Jod sowie Vitamin D, erklärte Keller.

Er und seine Mit-Autorin Ute Alexy von Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn rieten dazu, bei Vitamin B2, Jod und Calcium mit einer entsprechenden Ernährung gegenzusteuern, etwa jodiertes Salz zu verwenden. Bei Vitamin D müsse bei riskantem Mangel im Einzelfall über eine Supplementierung nachgedacht werden.

Ebenfalls mit Vitamin D befasste sich eine Übersichtsarbeit, die in dem Ernährungsbericht veröffentlicht wurde. Für die Untersuchung seien 73 Reviews qualitativ analysiert und ausgewertet worden, erklärt DGE-Präsident Jakob Linseisen, der die Ergebnisse vorstellte. Die Autoren hatten bei der Auswertung speziell die Auswirkung des Vitamin-D-Status auf bestimmte Krankheiten wie Demenz, Depressionen, Diabetes oder auch Atemwegsinfektionen im Blick.

Zur Auswirkung von Vitamin D auf COVID-19 könne die Arbeit keine Antworten liefern, so Linseisen, diese sei bereits vor einem Jahr abgeschlossen worden. Die Auswertung hätte aber gezeigt, dass eine gute Versorgung mit Vitamin D vor akuten Atemwegserkrankungen schützen könne und sich positiv auf die Behandlung von Asthma oder COPD auswirke.

Immer mehr Schwangere mit Übergewicht

Im Bereich Übergewicht und Adipositas habe Deutschland im Vergleich zum vergangenen Ernährungsreport vor vier Jahren kaum Fortschritte gemacht, berichtete Helmut Heseke, Chefredakteur des Berichts und Mitglied im Wissenschaftlichen Präsidium der DGE.

Er hob besonders die Erkenntnisse zur Entwicklung bei Schwangeren hervor. Immer mehr Frauen seien bei der Erstuntersuchung übergewichtig. 2017 seien es 40 Prozent gewesen, im Vergleich zu 34 Prozent zehn Jahre zuvor.

„Adipositas in der Schwangerschaft ist für die werdende Mutter unter anderem mit einem erhöhten Risiko für Gestationsdiabetes, Hypertonie und Präeklampsie verbunden und mit einem erhöhten Geburtsgewicht sowie einem späteren Übergewichtsrisiko des Kindes assoziiert“, so Heseke.

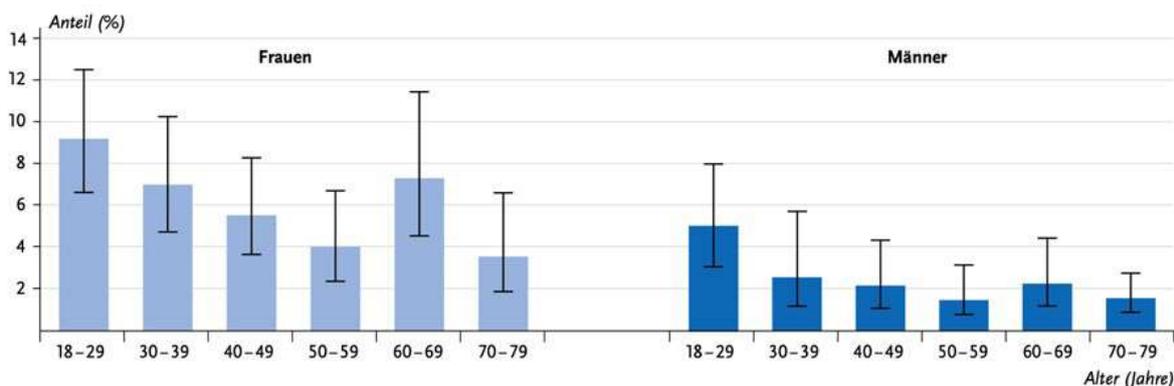
Eine Auswertung der Agrarstatistik zeige immerhin, dass sich bei der Ernährung der Deutschen auch etwas zum Positiven getan habe, berichtete Kurt Gedrich von der TU München. Demnach verzehrten die Deutschen mehr Gemüse, Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees sowie weniger Alkohol und Schweinefleisch.

Zugleich sei jedoch der Verzehr von Obst, frischen Kartoffeln und Getreideerzeugnissen gesunken. Zudem hätten die Deutschen mehr Käse, Rind- und Geflügelfleisch gegessen. Der Fleischverbrauch liege mit knapp 60 Kilogramm pro Kopf im Jahr immer noch zu hoch. © *alir/aerzteblatt.de*

Gibt es Nachteile für vegetarisch lebende Kinder?



In Deutschland ernährten sich 2020 laut der Allensbacher Markt- und Werbeträger Analyse 6,5 Millionen Menschen vegetarisch. Das ist ein Anstieg von 400.000 Menschen im Vergleich zum Vorjahr. Insgesamt ist über die letzten Jahre eine rasant steigende Entwicklung der vegan und vegetarisch lebenden Menschen in Deutschland zu beobachten. Der Anteil der 18 bis 29jährigen, die sich vegetarisch ernähren ist dabei am höchsten und nimmt mit zunehmendem Alter ab. Lediglich bei den 60-69jährigen Frauen und Männern gibt es einen Anstieg.



Immer mehr Kinder und Jugendliche wachsen entweder vegetarisch auf oder entscheiden selbstständig, auf Fleisch zu verzichten. Durch die globalen sozialen Bewegungen, wie „Fridays for Future“ von Schülerinnen und Schülern bekommt das Thema Nachhaltigkeit eine immer wichtigere Rolle – Insbesondere bei der jungen Generation. Der Verzicht auf Fleisch bzw. das Interesse für eine bewusste Ernährung sind daher logische Konsequenzen. Immer wieder liest und hört man, dass speziell bei Kindern eine vegetarische oder vegane Ernährung zu Mangelerscheinungen führt. Doch was ist dran an den Gerüchten?

Genau mit dieser Frage hat sich die VeChi-Youth-Studie beschäftigt, welche im Rahmen des 14. Ernährungsberichts der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) 2020 veröffentlicht wurde. Untersucht wurden 400 Kinder im Alter von sechs bis 18 Jahren, die über zwei Jahre regelmäßig

Blut- und Urinproben abliefern und ein Ernährungstagebuch führen. Die Kinder wurden dabei in drei Gruppen unterteilt: Mischkostler, Vegetarier und Veganer. Den Ergebnissen zufolge gab es keine nennenswerten Unterschiede in Größe und Gewicht innerhalb der Altersgruppen zwischen solchen Kindern, die sich vegan, vegetarisch oder mit Mischkost ernährten. „Auch mit dem viel diskutierten Vitamin B12 seien alle drei Gruppen ausreichend versorgt gewesen“, so Markus Keller vom Institut für alternative und nachhaltige Ernährung. Lediglich bei der Eisenversorgung der Vegetarier und Veganer wurden geringere Werte gemessen. Allerdings können diese durch Supplementierung oder eine ausgewogene Ernährung ausgeglichen werden. Besonders eisenreiche pflanzliche Lebensmittel sind Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen), Nüsse aber auch Tofu.

Tipps zur Optimierung der Eisenaufnahmen aus pflanzlicher Kost:

- Eisenreiche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte oder Nüsse mit Vitamin C-haltigen Getränken oder Nahrungsmitteln kombinieren. Vitamin C wandelt das Eisen in eine für den Körper besser verfügbare Form um.
- Die Kombination von eisenreichen Lebensmitteln mit Lebensmitteln, die viel Calcium enthalten (Milch und Milchprodukte) sollte vermieden werden, denn Calcium stört die Eisenaufnahme – egal ob von pflanzlichem oder tierischem Eisen.
- In vielem Obst, Gemüse und Getreide befinden sich Stoffe, die die Eisenaufnahme hemmen können. Beispiele dafür sind Oxalate (Rhabarber, Spinat) und Phytinsäure (in Getreide).

Um gewährleisten zu können, dass ein Kind bei einer vegetarischen Ernährung die für sein Wachstum notwendigen Nährstoffe erhält, ist eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung mit nährstoffreichen Lebensmitteln notwendig. Insgesamt hält die DGE eine vegetarische Ernährung als Dauerernährung bei Kindern für geeignet. Sie empfiehlt sogar im „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas und Schulen“ maximal 1-2 Fleisch- oder Fischgerichte pro Woche anzubieten.

Wir von FOOD BUTLERS sind ein vegetarisches Catering für die Mittagsverpflegung in Kitas und Schulen. Durch unsere langjährige Erfahrung im vegetarischen Gastronomiebereich wissen wir, was für die Kinder gut ist und können potentielle Mangelerscheinungen durch eine einseitige Nahrungsmittelaufnahme vermeiden. Wir gestalten unsere Speisepläne gemäß den DGE Standards und achten darauf, den Kindern eine ausgewogene und gesunde Ernährung anzubieten. Durch den Einsatz von Hülsenfrüchten beugen wir beispielsweise einem Eisenmangel vor. Durch frisches Obst, welches wir mehrmals die Woche anbieten, bekommen die Kinder ausreichend Vitamin C und auch der Bedarf an Vitamin B12 kann durch die ausreichende Verarbeitung von Milch und Milchprodukten gedeckt werden.

Des Weiteren arbeiten wir mit der Metzgerei Weingast aus Bad Feilnbach zusammen, damit wir Einrichtungen mit über 20 Bestellungen einmal pro Woche ein Fleischgericht anbieten können. Dieses wird in der Metzgerei zubereitet und abgepackt. In unserer Küche werden die Beilagen zubereitet und separat mit den Fleischgerichten ausgeliefert. So können wir durch eine optimale Ernährung ein gesundes Wachstum und gute Entwicklung der Kinder und Jugendlichen fördern und unterstützen. Zusätzlich versuchen wir durch Blogs, Workshops und Vorträge die Ernährungsbildung an Kitas und Schulen voranzutreiben und Kinder, sowie Eltern bezüglich einer gesunden und ausgewogenen Ernährung aufzuklären.

Hier findet ihr weiteres spannendes Infomaterial zur vegetarischen/veganen Ernährung bei Kindern und Jugendlichen:

- https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE_Qualitaetsstandard_Kita.pdf

- https://www.schuleplusessen.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE_Qualitaetsstandard_Schule.pdf
- <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/118679/Ernaehrungsbericht-Keine-Nachteile-fuer-vegan-und-vegetarisch-lebende-Kinder>
- <https://www.mdpi.com/2072-6643/11/4/832/htm>
- https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsJ/Focus/JoHM_2016_02_ernaehrung1a.pdf?blob=publicationFile

Pressemitteilung
Stiftung Kindergesundheit
Giulia Roggenkamp

08.12.2020

<http://idw-online.de/de/news759507>

Buntes aus der Wissenschaft, Schule und
Wissenschaft Ernährung / Gesundheit / Pflege
überregional



Fleischlose Kost auch schon für Kinder?

Newsletter Dezember 2020 Stiftung Kindergesundheit informiert: Was vegetarische und vegane Eltern beachten sollten Fleischlos glücklich – die Zahl der Menschen, die nach diesem Leitsatz leben, ist in den letzten zehn Jahren deutlich gestiegen. Ist eine Ernährung ohne Fleisch aber auch für Kinder gesund genug? Ja, bei einer ausgewogenen, pflanzenbetonten Ernährung ist das nachweislich der Fall, sagt die Stiftung Kindergesundheit. Mit einer Einschränkung: Viele Nährstoffe sind nur in Fleisch, Fisch oder Eiern in nennenswerter Menge enthalten. Ohne Fleisch müssen sie ergänzt werden, damit keine Mängel entstehen und eine normale Entwicklung gewährleistet ist.

Vegetarisch lebende Familien sollten sich deshalb sehr genau über den Nährstoffbedarf heranwachsender Kinder und Jugendlichen informieren und sich gut beraten lassen, betont die Stiftung in einer aktuellen Stellungnahme.

Der höchste Anteil an Vegetariern findet sich in der Gruppe der jungen Erwachsenen im Alter von 18 bis 29 Jahren: In dieser Altersgruppe verzichten in Deutschland neun Prozent der Frauen und fünf Prozent der Männer auf Fleisch, etwa ein Prozent meidet sogar alle tierische Lebensmittel. Im Rahmen der Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland KiGGS wurde ermittelt, dass knapp 2 Prozent der über 3-jährigen Jungen und gut 3 Prozent der gleichaltrigen Mädchen kein Fleisch, Geflügel oder Wurst essen. Unter den 14- bis 17-Jährigen waren dies rund 2 Prozent der Jungen und 6 Prozent der Mädchen. Bei den 12- bis unter 18-Jährigen hatte sich die Häufigkeit einer vegetarischen Ernährungsform im Vergleich zur ersten EsKiMo-Studie etwa ein Jahrzehnt früher mehr als verdreifacht.

Die meisten junge Vegetarierinnen und Vegetarier finden sich in Mittel- und Großstädten und unter Kindern und Jugendlichen mit Migrationshintergrund. Die am häufigsten praktizierte Form der vegetarischen Ernährung ist die lakto-ovo-vegetarische Kost, in der auf Fleisch und Fisch verzichtet wird, die aber Milch und Eier als wichtige Nährstofflieferanten enthält. Bei streng vegetarischer, „vegane“ Ernährung wird auf alle Lebensmittel tierischer Herkunft, also auch auf Milch und Eier verzichtet.

Weniger Kalorien, mehr Ballaststoffe

Ganz gleich ob sie aus ethischen oder aus gesundheitlichen Gründen auf Fleisch verzichten: Vegetarier profitieren meist von dieser Entscheidung, sagt die Stiftung Kindergesundheit. Die vegetarische Ernährung entspricht vielen Empfehlungen der modernen Ernährungswissenschaft: Sie ist in aller Regel weniger energiereich, bringt also weniger Kalorien auf die Waage. Sie enthält eine geringere Menge an den ungünstigen gesättigten Fettsäuren, an Cholesterin und tierischem Eiweiß, dafür mehr an Ballaststoffen und den gesundheitlich vorteilhaften Antioxidantien.

Bei Kindern müssen allerdings zwei wichtige Prinzipien für alle Ernährungsformen beachtet werden, betont Professor Dr. Berthold Koletzko, Stoffwechselspezialist der LMU München und Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit:

„Erstens: Je mehr Lebensmittelgruppen aus der Ernährung ausgeschlossen werden, desto größer ist die Gefahr, dass

die gewählte Kostform zu einer Fehlernährung und dadurch zu Mangelerkrankungen beim Kind führt. Und zweitens: Je jünger ein Kind bei der Einführung einer einschränkenden Ernährungsweise ist, desto wahrscheinlicher ist das Auftreten einer Mangelerkrankung, die dem sich noch entwickelnden Organismus des Kindes Schaden zufügt“.

Bei vegetarischen Familien, die ihre pflanzliche Kost mit Milch, Milchprodukten und Eiern ergänzen („Lakto-ovo-vegetarier“) besteht keine Gefahr eines Mangels, wenn die Kost insgesamt ausgewogen zusammengesetzt ist. Auch die „lakto-vegetarische“ Ernährung, bei der zusätzlich auf den Genuss von Eiern verzichtet wird, kann eine vollwertige Kost sein. Kinder, die nach diesen Prinzipien ernährt werden, haben hinsichtlich ihres Wachstums und ihrer Entwicklung keine Beeinträchtigungen zu befürchten, betont Professor Koletzko: „Eine derartige Ernährung im Kindesalter ist nicht nur möglich, sondern besitzt sogar schützende Effekte vor der späteren Entwicklung von Fettsucht, Herzinfarkt und Diabetes“.

Erfreuliche Ergebnisse einer neuen Studie

Eine vegetarische Lebensweise hat noch weitere Vorteile, ergaben die Ergebnisse der VeChi-Youth-Studie, die jetzt im 14. Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) vorgestellt wurden. An dieser Studie haben sich 401 Kinder und Jugendliche im Alter zwischen sechs und 18 Jahren beteiligt. 150 Jungen und Mädchen ernährten sich vegetarisch und 114 vegan. 137 waren „omnivor“, aßen also auch tierische Lebensmittel. Verglichen wurden Größe und Gewicht und das Ernährungsverhalten der Kinder sowie die Nährstoffzufuhr und -versorgung.

Die wichtigsten Erkenntnisse:

- In der Nährstoffversorgung der Kinder und Jugendlichen gibt es zwischen veganer, vegetarischer und omnivorer Ernährung nur geringe Unterschiede: Auch Kinder und Jugendliche, die sich vegan oder vegetarisch ernähren, sind heute mit den Hauptnährstoffen sowie den meisten Vitaminen und Mineralstoffen ausreichend versorgt. Allerdings trat bei veganer oder vegetarischer Ernährung etwas häufiger eine knappe Eisenversorgung auf.
- Veganer und vegetarische Kinder essen in vieler Hinsicht gesünder: Sie verzehren mehr Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Nüsse. Insbesondere Veganer hatten den geringsten Verzehr von Süßwaren, Knabberartikeln und Fertiggerichten. Dafür hatten sie eine besonders hohe Ballaststoffzufuhr und aßen weniger zugesetzten Zucker sowie gesättigte Fettsäuren.
- Bei allen drei Ernährungsformen, also auch bei den Fleischessern erwiesen sich Vitamin B2, Vitamin D, Jod und Calcium als kritische Nährstoffe.
- Die Versorgung mit Vitamin B12 (Cobalamin) lag dagegen bei allen drei Ernährungsformen, also auch bei den Veganern, überwiegend im Normbereich. Dieser, bei Veganern auf den ersten Blick überraschende Ergebnis ist darauf zurückzuführen, dass 88 Prozent der vegan ernährten Kinder, wie empfohlen, von Nährstoff-Supplemente bzw. nährstoffangereicherter Lebensmittel einnahmen und dadurch ausreichend versorgt waren.

Die Ergebnisse der VeChi-Youth-Studie sind allerdings nur eingeschränkt aussagekräftig, da die Studienteilnehmenden nicht repräsentativ für die deutsche Bevölkerung sind, betont die Stiftung Kindergesundheit. So gab es zum Beispiel unter den teilnehmenden Kindern insgesamt nur wenig übergewichtige (4%) und adipöse (0,5%) Kinder. Nach den Daten der aktuellen Kinder- und Jugendgesundheits-Untersuchung KiGGS (Welle 2) sind dagegen 15,4 Prozent der Kinder und Jugendlichen im Alter von drei bis 17 Jahren übergewichtig und 5,9 Prozent leiden regelrecht unter Fettsucht (Adipositas). Der Unterschied zwischen Studie und Wirklichkeit ist vermutlich durch den hohen sozioökonomischen Status der an der VeChi-Youth-Studie beteiligten Familien bedingt.

Vitamin B12 – oft ein Problem für Veganer

Für die Kinder besonders strenger Vegetarier („Veganer“) kann die Situation kritisch werden, berichtet die Stiftung Kindergesundheit. Ein Mangel an Vitamin B12 (Cobalamin), Eisen, Eiweiß und Spurenelementen kann das Gedeihen stark beeinträchtigen. Manche Kinder bleiben im Wachstum hinter dem Durchschnitt zurück und holen den entstandenen Längenunterschied auch später nicht mehr auf. Die Wachstumsverzögerung geht mit einer verspäteten Entwicklung der Motorik und der Sprache einher, es drohen schwere Entwicklungsstörungen. Je spartanischer die Lebensmittelauswahl, desto größer die Gefahr von Defiziten.

„Vitamin B12 ist lebensnotwendig für die DNA-Synthese und für die Zellteilung“, sagt Professor Berthold Koletzko: „Es kommt praktisch nur in Nahrungsmitteln tierischer Herkunft vor und wird damit zum kritischen Punkt für Veganer und ihre Kinder. Ein Mangel an diesem wichtigen Vitamin führt zu Störungen der Blutbildung und in schweren Fällen zur Degeneration von Nerven und zur Hirnatrophie“.

Eine vollwertige vegetarische Ernährung für Kinder sollte sehr ausgewogen sein und reichlich Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Ölsaaten enthalten, empfiehlt die Stiftung Kindergesundheit. Auf diese Weise kann die ausreichende Versorgung mit den Vitaminen B1, B6 und B12, sowie mit Eisen, Zink, Jod und Omega-3-Fettsäuren gesichert werden.

Professor Koletzko: „Besonders Familien, die sich vegan ernähren, sollten sich intensiv diätetisch und medizinisch beraten lassen, um Gefahren für ihr Kind vorzubeugen und eine ungestörte Entwicklung zu ermöglichen“.

Unabhängige und wissenschaftlich basierte Berichterstattung braucht Förderer:

Fördern auch Sie die Gesundheit unserer Kinder durch Ihre Spende, die in voller Höhe den Projekten der Stiftung Kindergesundheit zugute kommt.

Mit einem Beitritt zum Freundeskreis der Stiftung Kindergesundheit können Sie die Arbeit der Stiftung regelmäßig fördern.

Mehr Informationen hierzu finden Sie unter: www.kindergesundheit.de

Spendenkonto: HypoVereinsbank München
IBAN: DE41 7002 0270 0052 0555 20
SWIFT (BIC): HYVEDEMMXXX

Vielen Dank!

Kinder, die vegetarisch oder vegan essen, leiden nicht an Nährstoffmangel

Die VeChi-Youth-Studie untersuchte den Einfluss verschiedener Ernährungsformen auf die Nährstoffversorgung von Kindern und Jugendlichen. Es zeigten sich keine Versorgungsmängel bei veganer oder vegetarischer Kost.

Kinder und Jugendliche, die sich rein pflanzlich ernähren, sind ausreichend mit Nährstoffen versorgt

Die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) initiierte Studie „Vegetarische und vegane Ernährung bei Kindern und Jugendlichen“ (VeChi-Youth-Studie) untersuchte den Einfluss verschiedener Ernährungsformen auf die Nährstoffversorgung von Kindern und Jugendlichen.

"Die Ergebnisse zeigen, dass sowohl bei veganer und vegetarischer Ernährung als auch bei einer Mischkost mit Fleisch die Versorgung mit den Hauptnährstoffen sowie den meisten Vitaminen und Mineralstoffen bei der überwiegenden Anzahl der Studienteilnehmer ausreichend ist", sagen die Studienleiter Dr. Ute Alexy von der Universität Bonn und Dr. Markus Keller vom Institut für alternative und nachhaltige Ernährung (Ifane).

Vegetarier punkten mit gesundheitsfördernder Lebensmittelauswahl

Die Studie verglich anthropometrische Daten, das Ernährungsverhalten sowie die Nährstoffzufuhr und -versorgung bei veganer, vegetarischer und omnivorer Ernährungsweise bei Kindern und Jugendlichen im Alter von 6 bis 18 Jahren. Von den 401 Probanden ernährten sich 150 vegetarisch, 114 vegan und 137 omnivor. Die Daten wurden von Oktober 2017 bis Januar 2019 erhoben.

Die sich vegetarisch und vegan ernährenden Kinder und Jugendlichen zeigten ein insgesamt gesundheitsförderndes Lebensmittelmuster. Sie verzehrten mehr Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Nüsse. Insbesondere Veganer hatten den geringsten Verzehr an Süßwaren, Knabberartikeln und Fertiggerichten.

Weniger Zucker, mehr Ballaststoffe

Zwischen den drei Ernährungsformen gab es weder bei der Energiezufuhr noch bei der Energiedichte signifikante Unterschiede. Insgesamt gab es wenig übergewichtige (4 Prozent) und adipöse (0,5 Prozent) Kinder im Gesamtkollektiv, was sich wahrscheinlich auf den hohen Sozialstatus der Teilnehmer zurückführen lässt.

Der hohe Kohlenhydrat- und moderate Fettanteil der Energiezufuhr war in allen Gruppen vergleichbar. Die Kohlenhydrat- und Fettqualität unterschied sich allerdings zwischen den Untersuchungsgruppen. Kinder und Jugendliche, die sich vegan ernährten, hatten eine besonders hohe Ballaststoffzufuhr und aßen weniger zugesetzten Zucker sowie gesättigte Fettsäuren. Ihre Proteinzufuhr war niedriger als bei vegetarischer oder omnivorer Ernährung, lag im Mittel aber noch im Bereich der D-A-CH-Referenzwerte.

Kein Nährstoffmangel bei Kindern, die vegetarisch oder

08.03.2021

vegan essen

Die Blutuntersuchungen zeigten bei Veganern und Vegetariern eine signifikant niedrigere Eisenversorgung als bei sich mit Mischkost ernährenden Kindern. Dagegen lagen die Zufuhr und die Blutkonzentrationen von Folat bei den Veganern signifikant über den Werten der beiden anderen Gruppen.

Insgesamt litten Kinder, die vegetarisch oder vegan essen, nicht an Nährstoffmangel. Die Parameter der Vitamin-B12-Versorgung waren bei allen Ernährungsformen überwiegend im Normbereich. Die ausreichende Vitamin-B12-Versorgung ist bei Veganern darauf zurückzuführen, dass 88 Prozent - wie empfohlen - das Vitamin als Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen.

Da sich vegetarisch ernährende Probanden tendenziell schlechter mit Vitamin B12 versorgt waren, empfehlen die Autoren auch für diese Ernährungsform eine gelegentliche Supplementation. Unabhängig von der Ernährungsform sollte bei allen Kindern und Jugendlichen die Versorgung mit Jod und Calcium verbessert werden.

Foto: Adobe Stock/SonyaKamoz

Autor: bab

Lesen Sie weitere Nachrichten zu diesen Themen: [Ernährung](#) , [Vitaminmangel](#) , [Nahrungsergänzungsmittel](#)
Ihnen gefällt dieser Beitrag? Empfehlen Sie uns weiter.



Datum: 26.11.2020

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. | Bilder: DGE, Colourbox.de | Ort: Bonn

Die [Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. \(DGE\)](#) veröffentlicht im **14. DGE-Ernährungsbericht** die Studie „Vegetarische und vegane Ernährung bei Kindern und Jugendlichen“ (VeChi-Youth-Studie). Diese untersucht den Einfluss **verschiedener Ernährungsformen auf die Nährstoffversorgung von Kindern** und Jugendlichen. „Die Ergebnisse zeigen, dass sowohl bei veganer und vegetarischer Ernährung als auch bei einer Mischkost mit Fleisch die Versorgung mit den Hauptnährstoffen sowie den meisten Vitaminen und Mineralstoffen bei der überwiegenden Anzahl der Studienteilnehmer ausreichend ist“, fassen die Leiter der Studie **Dr. Ute Alexy**, Universität Bonn, und **Dr. Markus Keller**, Institut für alternative und nachhaltige Ernährung (Ifane), zusammen.

Gesundheitsfördernde Lebensmittelauswahl

Kinder, die sich vegetarisch und vegan ernährten, zeigten ein insgesamt **gesundheitsförderndes Lebensmittelmuster**. Ihr Speiseplan enthält mehr Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Nüsse. Insbesondere Veganer hatten den geringsten Verzehr an Süßwaren, Knabberartikel und Fertiggerichten. Daher gab es zwischen den drei Ernährungsformen weder bei der Energiezufuhr noch bei der Nährstoffversorgung signifikante Unterschiede. In allen Fällen waren die Studienteilnehmer **ausreichend mit den energieliefernden Nährstoffen sowie den meisten Mikronährstoffen versorgt**. Der hohe Kohlenhydrat- und moderate Fettanteil der Energiezufuhr war in allen Gruppen vergleichbar und entsprach weitgehend den D-A-CH-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr für diese Altersgruppe. Zudem waren unter den Probanden wenig übergewichtige (4%) und adipöse (0,5%) Kinder, was wahrscheinlich auf den hohen Sozialstatus der Teilnehmer zurückzuführen ist. Die Kinder und Jugendliche, die sich vegan ernährten, hatten eine besonders **hohe Ballaststoffzufuhr** und aßen weniger zugesetzten Zucker sowie gesättigte Fettsäuren. Ihre Proteinzufuhr war niedriger als bei vegetarischer oder omnivorer Ernährung, lag im Mittel aber noch im Bereich der D-A-CH-Referenzwerte.

Defizite bei Vitamin B2, Vitamin D, Jod und Calcium

Blutuntersuchungen zeigten bei Vegetariern und Veganern eine deutlich **niedrigere Eisenversorgung**. Die Vitamin-B12-Werte waren bei allen Ernährungsformen überwiegend im Normbereich. Bei Veganern ist dies darauf zurückzuführen, dass 88 Prozent

– wie empfohlen – **supplementieren**. Auch Vegetarier sollten gelegentlich auf Supplementation zurückgreifen, da die Werte der Kinder hier tendenziell schlechter waren. Unabhängig von der Ernährungsform sollte bei Kindern und Jugendlichen vor allem die Versorgung mit Jod und Calcium verbessert werden.

Die Ergebnisse der VeChi-Youth-Studie wurden in einer **Übersichtsgrafik** zusammengefasst:



Die Studienteilnehmer sind **nicht repräsentativ** für die deutsche Bevölkerung, daher sind die vorliegenden Studienergebnisse nur eingeschränkt aussagekräftig. Sie können aber Hinweise liefern, bei welchen Nährstoffen Handlungsbedarf besteht. Die Ergebnisse sind aber nicht auf alle Kinder und Jugendlichen in Deutschland mit der entsprechenden Ernährungsweise übertragbar.

Der 14. Ernährungsbericht der DGE befasste sich auch mit dem Essverhalten der Deutschen. Eine Zusammenfassung der Entwicklungen finden Sie in unserem Beitrag [Was isst Deutschland?](#).

Redaktion GastroInfoPortal

VEGAN, VEGETARISCH, MISCHKOST: NUR GERINGE UNTERSCHIEDE IN DER NÄHRSTOFFVERSORGUNG BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

[Firma Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.](#) 24. November 2020 [No comments](#)

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) veröffentlicht im [14. DGE-Ernährungsbericht](#) die Studie „Vegetarische und vegane Ernährung bei Kindern und Jugendlichen“ (VeChi-Youth-Studie). Sie untersuchte den Einfluss verschiedener Ernährungsformen auf die Nährstoffversorgung von Kindern und Jugendlichen. „Die Ergebnisse zeigen, dass sowohl bei veganer und vegetarischer Ernährung als auch bei einer Mischkost mit Fleisch die Versorgung mit den Hauptnährstoffen sowie den meisten Vitaminen und Mineralstoffen bei der überwiegenden Anzahl der Studienteilnehmer*innen ausreichend ist“, sagen Dr. Ute Alexy, Universität Bonn, und Dr. Markus Keller, Institut für alternative und nachhaltige Ernährung (Ifane), die die Studie geleitet haben. „Auch bei einer vegetarischen oder rein pflanzlichen Ernährung war bei den meisten Kindern die Versorgung mit Vitamin B12 ausreichend. Bei den vegetarischen Ernährungsformen war zudem die Zufuhr an Ballaststoffen sehr hoch.“ Bei allen Ernährungsformen war die Versorgung mit Vitamin B2 und Jod kritisch, auch die Zufuhrdaten von Calcium zeigen Handlungsbedarf auf.

Bislang gibt es keine aktuellen Daten zum Ernährungs- und Gesundheitsstatus von sich vegetarisch bzw. vegan ernährenden Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Aufgrund dieser unzureichenden Beurteilungsgrundlage befürwortet die DGE in ihrer Position zur veganen Ernährung und auch in der Ergänzung der Position vom September 2020 bei Kindern und Jugendlichen eine vegetarische Ernährung als Dauerkost, empfiehlt eine rein vegane Ernährung für diese Gruppen aber [nicht](#). Die von der DGE initiierte VeChi-Youth-Studie soll zur Verbesserung der wissenschaftlichen Datenbasis beitragen. Die Querschnittsstudie verglich anthropometrische Daten, das Ernährungsverhalten sowie die Nährstoffzufuhr und -versorgung bei veganer, vegetarischer und omnivorer Ernährungsweise bei Kindern und Jugendlichen im Alter von 6 bis 18 Jahren. Von den 401 Proband*innen ernährten sich 150 vegetarisch, 114 vegan und 137 omnivor. Die Daten wurden von Oktober 2017 bis Januar 2019 erhoben.

Vegetarier punkten mit gesundheitsfördernder Lebensmittelauswahl

Die sich vegetarisch und vegan ernährenden Kinder und Jugendlichen zeigten ein insgesamt gesundheitsförderndes Lebensmittelmuster. Sie verzehrten mehr Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Nüsse. Insbesondere Veganer*innen hatten den geringsten Verzehr an Süßwaren, Knabberartikeln und Fertiggerichten.

Wenig Unterschiede bei Energie und energieliefernden Nährstoffen

Zwischen den drei Ernährungsformen gab es weder bei der Energiezufuhr noch bei der Energiedichte signifikante Unterschiede. In allen drei Gruppen lag die mittlere Energiezufuhr unter dem Richtwert der DGE. Insgesamt gab es wenig übergewichtige (4 %) und adipöse (0,5 %) Kinder im Gesamtkollektiv, was sich wahrscheinlich auf den hohen Sozialstatus der Teilnehmer*innen zurückführen lässt. Auch in der Nährstoffversorgung der Kinder und Jugendlichen waren die Unterschiede zwischen veganer, vegetarischer und omnivorer Ernährung gering. In allen Fällen waren die Studienteilnehmer*innen ausreichend mit den energieliefernden Nährstoffen sowie den meisten Mikronährstoffen versorgt. Der hohe Kohlenhydrat- und moderate Fettanteil der Energiezufuhr war in allen Gruppen vergleichbar und entsprach weitgehend den D-A-CH-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr für diese Altersgruppe. Die Kohlenhydrat- und Fettqualität unterschied sich allerdings zwischen den Untersuchungsgruppen. Kinder und Jugendliche, die sich vegan ernährten, hatten eine besonders hohe Ballaststoffzufuhr und aßen weniger zugesetzten Zucker sowie gesättigte Fettsäuren. Ihre Proteinzufuhr war niedriger als bei vegetarischer oder omnivorer Ernährung, lag im Mittel aber noch im Bereich der D-A-CH-Referenzwerte.

Grundsätzlich kritisch sind Vitamin B2, Vitamin D, Jod und Calcium

Bei allen drei Ernährungsformen erwiesen sich Vitamin B2, Vitamin D, Jod und Calcium als kritische Nährstoffe. Die Blutuntersuchungen zeigten bei Veganer*innen und Vegetarier*innen eine signifikant niedrigere Eisenversorgung als bei sich mit Mischkost ernährenden Kindern. Dagegen lagen die Zufuhr und die Blutkonzentrationen von Folat bei den Veganer*innen signifikant über den Werten der beiden anderen Gruppen. Die Parameter der Vitamin-B₁₂-Versorgung waren bei allen Ernährungsformen überwiegend im Normbereich. Die ausreichende Vitamin-B₁₂-Versorgung ist bei Veganer*innen darauf zurückzuführen, dass 88 % – wie empfohlen – supplementieren. Da sich vegetarisch ernährende Proband*innen tendenziell schlechter mit Vitamin B₁₂ versorgt waren, empfehlen die Autor*innen auch für diese Ernährungsform zumindest eine gelegentliche Supplementation. Unabhängig von der Ernährungsform sollte bei Kindern und Jugendlichen vor allem die Versorgung mit Jod und Calcium verbessert werden.

Die Studienteilnehmer*innen sind nicht repräsentativ für die deutsche Bevölkerung, daher sind die vorliegenden Studienergebnisse nur eingeschränkt aussagekräftig. Sie können z. B. Hinweise liefern, bei welchen Nährstoffen Handlungsbedarf besteht. Die Ergebnisse können aber nicht auf alle Kinder und Jugendlichen in Deutschland mit der entsprechenden Ernährungsweise übertragen werden.

Firmenkontakt und Herausgeber der Meldung:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Godesberger Allee 18

53175 Bonn

Telefon: +49 (228) 3776-600

Telefax: +49 (228) 3776-800

<http://www.dge.de>

Weiterführende Links

- [Originalmeldung von Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.](#)
- [Alle Meldungen von Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.](#)

Für die oben stehende Pressemitteilung ist allein der jeweils angegebene Herausgeber (siehe Firmenkontakt oben) verantwortlich. Dieser ist in der Regel auch Urheber des Presstextes, sowie der angehängten Bild-, Ton-, Video-, Medien- und Informationsmaterialien. Die United News Network GmbH übernimmt keine Haftung für die Korrektheit oder Vollständigkeit der dargestellten Meldung. Auch bei Übertragungsfehlern oder anderen Störungen haftet sie nur im Fall von Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit. Die Nutzung von hier archivierten Informationen zur Eigeninformation und redaktionellen Weiterverarbeitung ist in der Regel kostenfrei. Bitte klären Sie vor einer Weiterverwendung urheberrechtliche Fragen mit dem angegebenen Herausgeber. Eine systematische Speicherung dieser Daten sowie die Verwendung auch von Teilen dieses Datenbankwerks sind nur mit schriftlicher Genehmigung durch die United News Network GmbH gestattet.

Vegan, vegetarisch, Mischkost: nur geringe Unterschiede in der Nährstoffversorgung bei Kindern und Jugendlichen

24. November 2020 [food-monitor](#) [Ernährung, Bewegung und Gesundheit](#)

Ergebnisse der VeChi-Youth-Studie im 14. DGE-Ernährungsbericht.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) veröffentlicht im 14. DGE-Ernährungsbericht die Studie „Vegetarische und vegane Ernährung bei Kindern und Jugendlichen“ (VeChi-Youth-Studie). Sie untersuchte den Einfluss verschiedener Ernährungsformen auf die Nährstoffversorgung von Kindern und Jugendlichen.

„Die Ergebnisse zeigen, dass sowohl bei veganer und vegetarischer Ernährung als auch bei einer Mischkost mit Fleisch die Versorgung mit den Hauptnährstoffen sowie den meisten Vitaminen und Mineralstoffen bei der überwiegenden Anzahl der Studienteilnehmer*innen ausreichend ist“, sagen Dr. Ute Alexy, Universität Bonn, und Dr. Markus Keller, Institut für alternative und nachhaltige Ernährung (Ifane), die die Studie geleitet haben.

„Auch bei einer vegetarischen oder rein pflanzlichen Ernährung war bei den meisten Kindern die Versorgung mit Vitamin B12 ausreichend. Bei den vegetarischen Ernährungsformen war zudem die Zufuhr an Ballaststoffen sehr hoch.“ Bei allen Ernährungsformen war die Versorgung mit Vitamin B2 und Jod kritisch, auch die Zufuhrdaten von Calcium zeigen Handlungsbedarf auf.

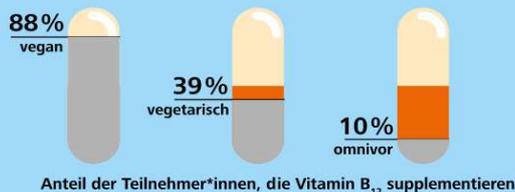
Bislang gibt es keine aktuellen Daten zum Ernährungs- und Gesundheitsstatus von sich vegetarisch bzw. vegan ernährenden Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Aufgrund dieser unzureichenden Beurteilungsgrundlage befürwortet die DGE in ihrer Position zur veganen Ernährung und auch in der Ergänzung der Position vom September 2020 bei Kindern und Jugendlichen eine vegetarische Ernährung als Dauerkost, empfiehlt eine rein vegane Ernährung für diese Gruppen aber nicht.

Die von der DGE initiierte VeChi-Youth-Studie soll zur Verbesserung der wissenschaftlichen Datenbasis beitragen. Die Querschnittsstudie verglich anthropometrische Daten, das Ernährungsverhalten sowie die Nährstoffzufuhr und -versorgung bei veganer, vegetarischer und omnivorer Ernährungsweise bei Kindern und Jugendlichen im Alter von 6 bis 18 Jahren. Von den 401 Proband*innen ernährten sich 150 vegetarisch, 114 vegan und 137 omnivor. Die Daten wurden von Oktober 2017 bis Januar 2019 erhoben.

Die VeChi-Youth-Studie zeigt:

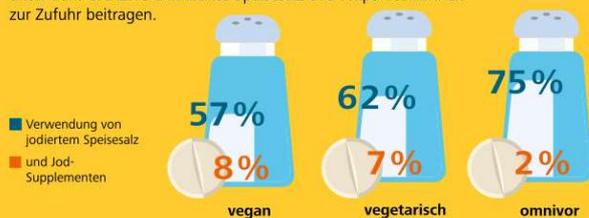
Die meisten Studienteilnehmer*innen sind gut mit Vitamin B₁₂ versorgt

Dies ist u. a. auf die Supplementation mit Vitamin B₁₂ zurückzuführen.



kritische Werte bei der Jod-Versorgung

Bei allen Ernährungsformen lag die mittlere Ausscheidung von Jod unter dem Grenzwert. Jodiertes Speisesalz und Präparate können zur Zufuhr beitragen.



eine hohe Ballaststoffzufuhr* bei sich vegan ernährenden Heranwachsenden



Handlungsbedarf bei der Calciumzufuhr



Quelle: 14. DGE-Ernährungsbericht

Vegetarier punkten mit gesundheitsfördernder Lebensmittelauswahl

Die sich vegetarisch und vegan ernährenden Kinder und Jugendlichen zeigten ein insgesamt gesundheitsförderndes Lebensmittelmuster. Sie verzehrten mehr Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Nüsse. Insbesondere Veganer*innen hatten den geringsten Verzehr an Süßwaren, Knabberartikeln und Fertiggerichten.

Wenig Unterschiede bei Energie und energieliefernden Nährstoffen

Zwischen den drei Ernährungsformen gab es weder bei der Energiezufuhr noch bei der Energiedichte signifikante Unterschiede. In allen drei Gruppen lag die mittlere Energiezufuhr unter dem Richtwert der DGE. Insgesamt gab es wenig übergewichtige (4 %) und adipöse (0,5 %) Kinder im Gesamtkollektiv, was sich wahrscheinlich auf den hohen Sozialstatus der Teilnehmer*innen zurückführen lässt.

Auch in der Nährstoffversorgung der Kinder und Jugendlichen waren die Unterschiede zwischen veganer, vegetarischer und omnivorer Ernährung gering. In allen Fällen waren die Studienteilnehmer*innen ausreichend mit den energieliefernden Nährstoffen sowie den meisten Mikronährstoffen versorgt. Der hohe Kohlenhydrat- und moderate Fettanteil der Energiezufuhr war in allen Gruppen vergleichbar und entsprach weitgehend den D-A-CH-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr für diese Altersgruppe.

Die Kohlenhydrat- und Fettqualität unterschied sich allerdings zwischen den Untersuchungsgruppen. Kinder und Jugendliche, die sich vegan ernährten, hatten eine besonders hohe Ballaststoffzufuhr und aßen weniger zugesetzten Zucker sowie gesättigte Fettsäuren. Ihre Proteinzufuhr war niedriger als bei vegetarischer oder omnivorer Ernährung, lag im Mittel aber noch im Bereich der D-A-CH-Referenzwerte.

Grundsätzlich kritisch sind Vitamin B2, Vitamin D, Jod und Calcium

Bei allen drei Ernährungsformen erwiesen sich Vitamin B2, Vitamin D, Jod und Calcium als kritische Nährstoffe. Die Blutuntersuchungen zeigten bei Veganer*innen und Vegetarier*innen eine signifikant niedrigere Eisenversorgung als bei sich mit Mischkost ernährenden Kindern. Dagegen lagen die Zufuhr und die Blutkonzentrationen von Folat bei den Veganer*innen signifikant über den Werten der beiden anderen Gruppen. Die Parameter der Vitamin-B12-Versorgung waren bei allen Ernährungsformen überwiegend im Normbereich.

Die ausreichende Vitamin-B12-Versorgung ist bei Veganer*innen darauf zurückzuführen, dass 88 % – wie empfohlen – supplementieren. Da sich vegetarisch ernährende Proband*innen tendenziell schlechter mit Vitamin B12 versorgt waren, empfehlen die Autor*innen auch für diese Ernährungsform zumindest eine gelegentliche Supplementation. Unabhängig von der Ernährungsform sollte bei Kindern und Jugendlichen vor allem die Versorgung mit Jod und Calcium verbessert werden.

Die Studienteilnehmer*innen sind nicht repräsentativ für die deutsche Bevölkerung, daher sind die vorliegenden Studienergebnisse nur eingeschränkt aussagekräftig. Sie können z. B. Hinweise liefern, bei welchen Nährstoffen Handlungsbedarf besteht. Die Ergebnisse können aber nicht auf alle Kinder und Jugendlichen in Deutschland mit der entsprechenden Ernährungsweise übertragen werden.

Pressekontakt:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

Referat Öffentlichkeitsarbeit

Autorin: TODO

<https://www.dge.de/presse/kontakt/>

Quelle: DGE

Vegan, vegetarisch, Mischkost: nur geringe Unterschiede in der Nährstoffversorgung bei Kindern und Jugendlichen

Veröffentlicht am *24. November 2020*

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) veröffentlicht im [14. DGE-Ernährungsbericht](#) die Studie „Vegetarische und vegane Ernährung bei Kindern und Jugendlichen“ (VeChi-Youth-Studie). Sie untersuchte den Einfluss verschiedener Ernährungsformen auf die Nährstoffversorgung von Kindern und Jugendlichen. „Die Ergebnisse zeigen, dass sowohl bei veganer und vegetarischer Ernährung als auch bei einer Mischkost mit Fleisch die Versorgung mit den Hauptnährstoffen sowie den meisten Vitaminen und Mineralstoffen bei der überwiegenden Anzahl der Studienteilnehmer*innen ausreichend ist“, sagen Dr. Ute Alexy, Universität Bonn, und Dr. Markus Keller, Institut für alternative und nachhaltige Ernährung (Ifane), die die Studie geleitet haben. „Auch bei einer vegetarischen oder rein pflanzlichen Ernährung war bei den meisten Kindern die Versorgung mit Vitamin B12 ausreichend. Bei den vegetarischen Ernährungsformen war zudem die Zufuhr an Ballaststoffen sehr hoch.“ Bei allen Ernährungsformen war die Versorgung mit Vitamin B2 und Jod kritisch, auch die Zufuhrdaten von Calcium zeigen Handlungsbedarf auf. Bislang gibt es keine aktuellen Daten zum Ernährungs- und Gesundheitsstatus von sich vegetarisch bzw. vegan ernährenden Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Aufgrund dieser unzureichenden Beurteilungsgrundlage befürwortet die DGE in ihrer Position zur veganen Ernährung und auch in der Ergänzung der Position vom September 2020 bei Kindern und Jugendlichen eine vegetarische Ernährung als Dauerkost, empfiehlt eine rein vegane Ernährung für diese Gruppen aber **nicht**. Die von der DGE initiierte VeChi-Youth-Studie soll zur Verbesserung der wissenschaftlichen Datenbasis beitragen. Die Querschnittsstudie verglich anthropometrische Daten, das Ernährungsverhalten sowie die Nährstoffzufuhr und -versorgung bei veganer, vegetarischer und omnivorer Ernährungsweise bei Kindern und Jugendlichen im Alter von 6 bis 18 Jahren. Von den 401 Proband*innen ernährten sich 150 vegetarisch, 114 vegan und 137 omnivor. Die Daten wurden von Oktober 2017 bis Januar 2019 erhoben.

Vegetarier punkten mit gesundheitsfördernder Lebensmittelauswahl

Die sich vegetarisch und vegan ernährenden Kinder und Jugendlichen zeigten ein insgesamt gesundheitsförderndes Lebensmittelmuster. Sie verzehrten mehr Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Nüsse. Insbesondere Veganer*innen hatten den geringsten Verzehr an Süßwaren, Knabberartikeln und Fertiggerichten.

Wenig Unterschiede bei Energie und energieliefernden Nährstoffen

Zwischen den drei Ernährungsformen gab es weder bei der Energiezufuhr noch bei der Energiedichte signifikante Unterschiede. In allen drei Gruppen lag die mittlere Energiezufuhr unter dem Richtwert der DGE. Insgesamt gab es wenig übergewichtige (4 %) und adipöse (0,5 %) Kinder im Gesamtkollektiv, was sich wahrscheinlich auf den hohen Sozialstatus der Teilnehmer*innen zurückführen lässt. Auch in der Nährstoffversorgung der Kinder und Jugendlichen waren die Unterschiede zwischen veganer, vegetarischer und omnivorer Ernährung gering. In allen Fällen waren die Studienteilnehmer*innen ausreichend mit den energieliefernden Nährstoffen sowie den meisten Mikronährstoffen versorgt. Der hohe Kohlenhydrat- und moderate Fettanteil der Energiezufuhr war in allen Gruppen vergleichbar und entsprach weitgehend den D-A-CH-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr für diese Altersgruppe. Die Kohlenhydrat- und Fettqualität unterschied sich allerdings zwischen den Untersuchungsgruppen. Kinder und Jugendliche, die sich vegan ernährten, hatten eine besonders hohe Ballaststoffzufuhr und aßen weniger zugesetzten Zucker sowie

gesättigte Fettsäuren. Ihre Proteinzufuhr war niedriger als bei vegetarischer oder omnivorer Ernährung, lag im Mittel aber noch im Bereich der D-A-CH-Referenzwerte.

Grundsätzlich kritisch sind Vitamin B2, Vitamin D, Jod und Calcium

Bei allen drei Ernährungsformen erwiesen sich Vitamin B2, Vitamin D, Jod und Calcium als kritische Nährstoffe. Die Blutuntersuchungen zeigten bei Veganer*innen und Vegetarier*innen eine signifikant niedrigere Eisenversorgung als bei sich mit Mischkost ernährenden Kindern. Dagegen lagen die Zufuhr und die Blutkonzentrationen von Folat bei den Veganer*innen signifikant über den Werten der beiden anderen Gruppen. Die Parameter der Vitamin-B₁₂-Versorgung waren bei allen Ernährungsformen überwiegend im Normbereich. Die ausreichende Vitamin-B₁₂-Versorgung ist bei Veganer*innen darauf zurückzuführen, dass 88 % – wie empfohlen – supplementieren. Da sich vegetarisch ernährende Proband*innen tendenziell schlechter mit Vitamin B₁₂ versorgt waren, empfehlen die Autor*innen auch für diese Ernährungsform zumindest eine gelegentliche Supplementation. Unabhängig von der Ernährungsform sollte bei Kindern und Jugendlichen vor allem die Versorgung mit Jod und Calcium verbessert werden.

Die Studienteilnehmer*innen sind nicht repräsentativ für die deutsche Bevölkerung, daher sind die vorliegenden Studienergebnisse nur eingeschränkt aussagekräftig. Sie können z. B. Hinweise liefern, bei welchen Nährstoffen Handlungsbedarf besteht. Die Ergebnisse können aber nicht auf alle Kinder und Jugendlichen in Deutschland mit der entsprechenden Ernährungsweise übertragen werden.

Firmenkontakt und Herausgeber der Meldung:

Deutsche	Gesellschaft	für	Ernährung	e.	V.
Godesberger		Allee			18
53175					Bonn
Telefon:	+49		(228)		3776-600
Telefax:	+49		(228)		3776-800

<http://www.dge.de>

Weiterführende Links

- [Originalmeldung von Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.](#)
- [Alle Meldungen von Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.](#)

Für die oben stehende Pressemitteilung ist allein der jeweils angegebene Herausgeber (siehe Firmenkontakt oben) verantwortlich. Dieser ist in der Regel auch Urheber des Presstextes, sowie der angehängten Bild-, Ton-, Video-, Medien- und Informationsmaterialien. Die United News Network GmbH übernimmt keine Haftung für die Korrektheit oder Vollständigkeit der dargestellten Meldung. Auch bei Übertragungsfehlern oder anderen Störungen haftet sie nur im Fall von Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit. Die Nutzung von hier archivierten Informationen zur Eigeninformation und redaktionellen Weiterverarbeitung ist in der Regel kostenfrei. Bitte klären Sie vor einer Weiterverwendung urheberrechtliche Fragen mit dem angegebenen Herausgeber. Eine systematische Speicherung dieser Daten sowie die Verwendung auch von Teilen dieses Datenbankwerks sind nur mit schriftlicher Genehmigung durch die United News Network GmbH gestattet.



Datum: 25.11.2020

Vegan, vegetarisch, Mischkost: nur geringe Unterschiede in der Nährstoffversorgung bei Kindern und Jugendlichen

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) veröffentlicht im 14. DGE-Ernährungsbericht die Studie „Vegetarische und vegane Ernährung bei Kindern und Jugendlichen“ (VeChi-Youth-Studie). Sie untersuchte den Einfluss verschiedener Ernährungsformen auf die Nährstoffversorgung von Kindern und Jugendlichen. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Universität Bonn waren beteiligt.

„Die Ergebnisse zeigen, dass sowohl bei veganer und vegetarischer Ernährung als auch bei einer Mischkost mit Fleisch die Versorgung mit den Hauptnährstoffen sowie den meisten Vitaminen und Mineralstoffen bei der überwiegenden Anzahl der Studienteilnehmerinnen und Studienteilnehmer ausreichend ist“, sagen Dr. Ute Alexy, Universität Bonn, und Dr. Markus Keller, Institut für alternative und nachhaltige Ernährung (Ifane), die die Studie geleitet haben. „Auch bei einer vegetarischen oder rein pflanzlichen Ernährung war bei den meisten Kindern die Versorgung mit Vitamin B12 ausreichend. Bei den vegetarischen Ernährungsformen war zudem die Zufuhr an Ballaststoffen sehr hoch.“ Bei allen Ernährungsformen war die Versorgung mit Vitamin B2 und Jod kritisch, auch die Zufuhrdaten von Calcium zeigen Handlungsbedarf auf.

Bislang gibt es keine aktuellen Daten zum Ernährungs- und Gesundheitsstatus von sich vegetarisch bzw. vegan ernährenden Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Aufgrund dieser unzureichenden Beurteilungsgrundlage befürwortet die DGE in ihrer Position zur veganen Ernährung und auch in der Ergänzung der Position vom September 2020 bei Kindern und Jugendlichen eine vegetarische Ernährung als Dauerkost, empfiehlt eine rein vegane Ernährung für diese Gruppen aber nicht. Die von der DGE initiierte VeChi-Youth-Studie soll zur Verbesserung der wissenschaftlichen Datenbasis beitragen. Die Querschnittsstudie verglich anthropometrische Daten, das Ernährungsverhalten sowie die Nährstoffzufuhr und -versorgung bei veganer, vegetarischer und omnivorer Ernährungsweise bei Kindern und Jugendlichen im Alter von 6 bis 18 Jahren. Von den 401 Probandinnen und Probanden ernährten sich 150 vegetarisch, 114 vegan und 137 omnivor. Die Daten wurden von Oktober 2017 bis Januar 2019 erhoben.

Pressemitteilung der DGE:

<https://www.dge.de/presse/pm/vegan-vegetarisch-mischkost-nur-geringe-unterschiede-in-der-naehrstoffversorgung-bei-kindern-und-jugendlichen/>¹

Vegan, vegetarisch, Mischkost: Nur geringe Unterschiede in der Nährstoffversorgung bei Kindern und Jugendlichen

25. November 2020 [Studien & Zahlen](#)

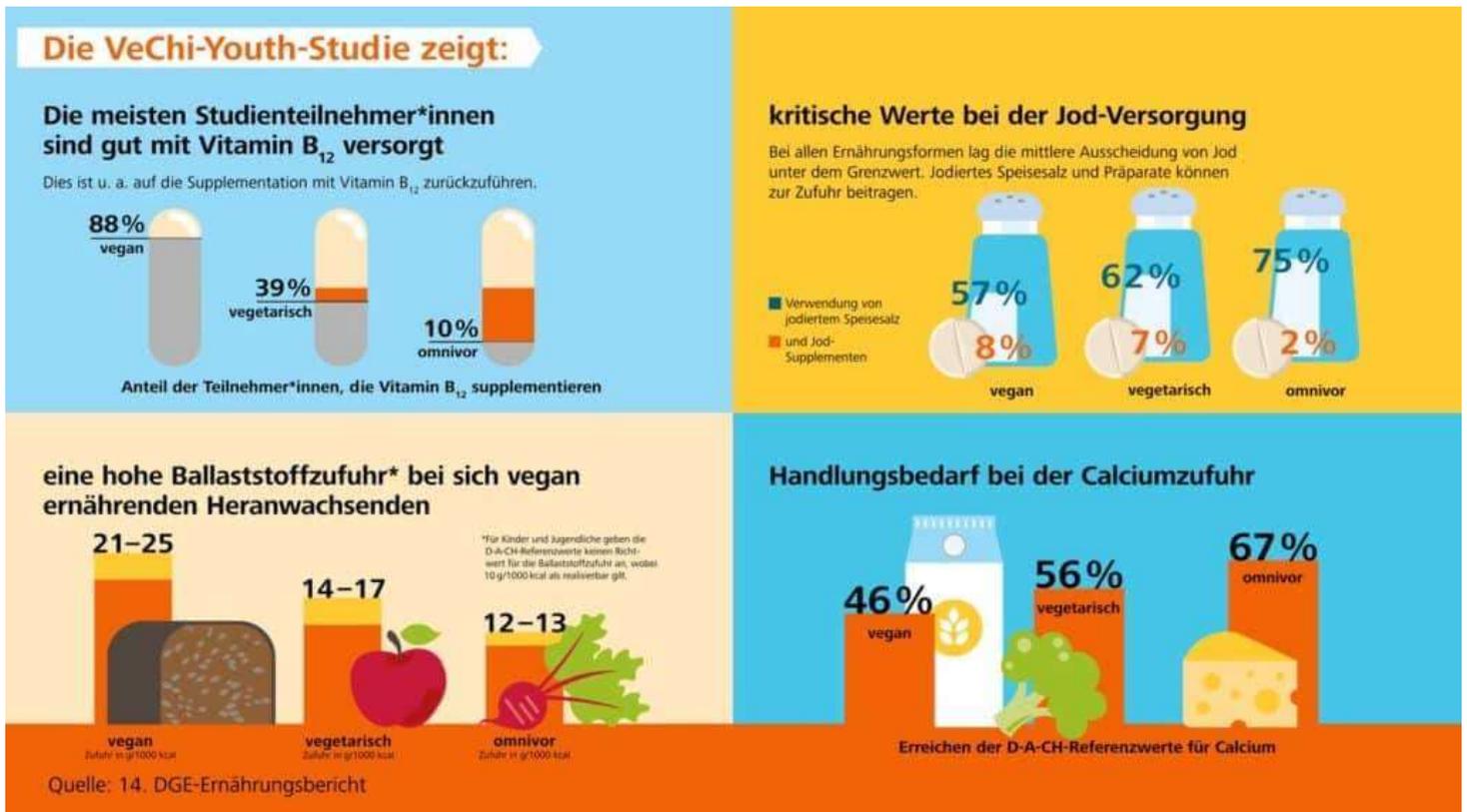
© pressmaster - stock.adobe

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) veröffentlicht im 14. DGE-Ernährungsbericht die Studie „Vegetarische und vegane Ernährung bei Kindern und Jugendlichen“ (VeChi-Youth-Studie). Sie untersuchte den Einfluss verschiedener Ernährungsformen auf die Nährstoffversorgung von Kindern und Jugendlichen.

„Die Ergebnisse zeigen, dass sowohl bei veganer und vegetarischer Ernährung als auch bei einer Mischkost mit Fleisch die Versorgung mit den Hauptnährstoffen sowie den meisten Vitaminen und Mineralstoffen bei der überwiegenden Anzahl der Studienteilnehmer*innen ausreichend ist“, sagen Dr. Ute Alexy, Universität Bonn, und Dr. Markus Keller, Institut für alternative und nachhaltige Ernährung (Ifane), die die Studie geleitet haben. „Auch bei einer vegetarischen oder rein pflanzlichen Ernährung war bei den meisten Kindern die Versorgung mit Vitamin B12 ausreichend. Bei den vegetarischen Ernährungsformen war zudem die Zufuhr an Ballaststoffen sehr hoch.“ Bei allen Ernährungsformen war die Versorgung mit Vitamin B2 und Jod kritisch, auch die Zufuhrdaten von Calcium zeigen Handlungsbedarf auf.

Bislang gibt es keine aktuellen Daten zum Ernährungs- und Gesundheitsstatus von sich vegetarisch bzw. vegan ernährenden Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Aufgrund dieser unzureichenden Beurteilungsgrundlage befürwortet die DGE in ihrer Position zur veganen Ernährung und auch in der Ergänzung der Position vom September 2020 bei Kindern und Jugendlichen eine vegetarische Ernährung als Dauerkost, empfiehlt eine rein vegane Ernährung für diese Gruppen aber nicht.

Die von der DGE initiierte VeChi-Youth-Studie soll zur Verbesserung der wissenschaftlichen Datenbasis beitragen. Die Querschnittsstudie verglich anthropometrische Daten, das Ernährungsverhalten sowie die Nährstoffzufuhr und -versorgung bei veganer, vegetarischer und omnivorer Ernährungsweise bei Kindern und Jugendlichen im Alter von 6 bis 18 Jahren. Von den 401 Proband*innen ernährten sich 150 vegetarisch, 114 vegan und 137 omnivor. Die Daten wurden von Oktober 2017 bis Januar 2019 erhoben.



© Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)

Vegetarier punkten mit gesundheitsfördernder Lebensmittelauswahl

Die sich vegetarisch und vegan ernährenden Kinder und Jugendlichen zeigten ein insgesamt gesundheitsförderndes Lebensmittelmuster. Sie verzehrten mehr Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Nüsse. Insbesondere Veganer*innen hatten den geringsten Verzehr an Süßwaren, Knabberartikeln und Fertiggerichten.

Wenig Unterschiede bei Energie und energieliefernden Nährstoffen

Zwischen den drei Ernährungsformen gab es weder bei der Energiezufuhr noch bei der Energiedichte signifikante Unterschiede. In allen drei Gruppen lag die mittlere Energiezufuhr unter dem Richtwert der DGE. Insgesamt gab es wenig übergewichtige (4 %) und adipöse (0,5 %) Kinder im Gesamtkollektiv, was sich wahrscheinlich auf den hohen Sozialstatus der Teilnehmer*innen zurückführen lässt.



© Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)

Auch in der Nährstoffversorgung der Kinder und Jugendlichen waren die Unterschiede zwischen veganer, vegetarischer und omnivorer Ernährung gering. In allen Fällen waren die Studienteilnehmer*innen ausreichend mit den energieliefernden Nährstoffen sowie den meisten Mikronährstoffen versorgt. Der hohe Kohlenhydrat- und moderate Fettanteil der Energiezufuhr war in allen Gruppen vergleichbar und entsprach weitgehend den D-A-CH-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr für diese Altersgruppe. Die Kohlenhydrat- und Fettqualität unterschied sich allerdings zwischen den Untersuchungsgruppen. Kinder und Jugendliche, die sich vegan ernährten, hatten eine besonders hohe Ballaststoffzufuhr und aßen weniger zugesetzten Zucker sowie gesättigte Fettsäuren. Ihre Proteinzufuhr war niedriger als bei vegetarischer oder omnivorer Ernährung, lag im Mittel aber noch im Bereich der D-A-CH-Referenzwerte.

Grundsätzlich kritisch sind Vitamin B2, Vitamin D, Jod und Calcium

Bei allen drei Ernährungsformen erwiesen sich Vitamin B2, Vitamin D, Jod und Calcium als kritische Nährstoffe. Die Blutuntersuchungen zeigten bei Veganer*innen und Vegetarier*innen eine signifikant niedrigere Eisenversorgung als bei sich mit Mischkost ernährenden Kindern. Dagegen lagen die Zufuhr und die Blutkonzentrationen von Folat bei den Veganer*innen signifikant über den Werten der beiden anderen Gruppen.

Die Parameter der Vitamin-B12-Versorgung waren bei allen Ernährungsformen überwiegend im Normbereich. Die ausreichende Vitamin-B12-Versorgung ist bei Veganer*innen darauf zurückzuführen, dass 88 % – wie empfohlen – supplementieren. Da sich vegetarisch ernährende Proband*innen tendenziell schlechter mit Vitamin B12 versorgt waren, empfehlen die Autor*innen auch für diese Ernährungsform zumindest eine gelegentliche Supplementation. Unabhängig von der Ernährungsform sollte bei Kindern und Jugendlichen vor allem die Versorgung mit Jod und Calcium verbessert werden.

Die Studienteilnehmer*innen sind nicht repräsentativ für die deutsche Bevölkerung, daher sind die vorliegenden Studienergebnisse nur eingeschränkt aussagekräftig. Sie können z. B. Hinweise liefern, bei welchen Nährstoffen Handlungsbedarf besteht. Die Ergebnisse können aber nicht auf alle Kinder und Jugendlichen in Deutschland mit der entsprechenden Ernährungsweise übertragen werden.



Vegan, vegetarisch, Mischkost: nur geringe Unterschiede in der Nährstoffversorgung bei Kindern und Jugendlichen

Ergebnisse der VeChi-Youth-Studie im 14. DGE-Ernährungsbericht

(lifePR) (Bonn, 24.11.20)

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) veröffentlicht im 14. DGE-Ernährungsbericht die Studie „Vegetarische und vegane Ernährung bei Kindern und Jugendlichen“ (VeChi-Youth-Studie). Sie untersuchte den Einfluss verschiedener Ernährungsformen auf die Nährstoffversorgung von Kindern und Jugendlichen. „Die Ergebnisse zeigen, dass sowohl bei veganer und vegetarischer Ernährung als auch bei einer Mischkost mit Fleisch die Versorgung mit den Hauptnährstoffen sowie den meisten Vitaminen und Mineralstoffen bei der überwiegenden Anzahl der Studienteilnehmer*innen ausreichend ist“, sagen Dr. Ute Alexy, Universität Bonn, und Dr. Markus Keller, Institut für alternative und nachhaltige Ernährung (Ifane), die die Studie geleitet haben. „Auch bei einer vegetarischen oder rein pflanzlichen Ernährung war bei den meisten Kindern die Versorgung mit Vitamin B12 ausreichend. Bei den vegetarischen Ernährungsformen war zudem die Zufuhr an Ballaststoffen sehr hoch.“ Bei allen Ernährungsformen war die Versorgung mit Vitamin B2 und Jod kritisch, auch die Zufuhrdaten von Calcium zeigen Handlungsbedarf auf.

Bislang gibt es keine aktuellen Daten zum Ernährungs- und Gesundheitsstatus von sich vegetarisch bzw. vegan ernährenden Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Aufgrund dieser unzureichenden Beurteilungsgrundlage befürwortet die DGE in ihrer Position zur veganen Ernährung und auch in der Ergänzung der Position vom September 2020 bei Kindern und Jugendlichen eine vegetarische Ernährung als Dauerkost, empfiehlt eine rein vegane Ernährung für diese Gruppen aber nicht. Die von der DGE initiierte VeChi-Youth-Studie soll zur Verbesserung der wissenschaftlichen Datenbasis beitragen. Die Querschnittsstudie verglich anthropometrische Daten, das Ernährungsverhalten sowie die Nährstoffzufuhr und -versorgung bei veganer, vegetarischer und omnivorer Ernährungsweise bei Kindern und Jugendlichen im Alter von 6 bis 18 Jahren. Von den 401 Proband*innen ernährten sich 150 vegetarisch, 114 vegan und 137 omnivor. Die Daten wurden von Oktober 2017 bis Januar 2019 erhoben.

Vegetarier punkten mit gesundheitsfördernder Lebensmittelauswahl

Die sich vegetarisch und vegan ernährenden Kinder und Jugendlichen zeigten ein insgesamt gesundheitsförderndes Lebensmittelmuster. Sie verzehrten mehr Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Nüsse. Insbesondere Veganer*innen hatten den geringsten Verzehr an Süßwaren, Knabberartikeln und Fertiggerichten.

Wenig Unterschiede bei Energie und energieliefernden Nährstoffen

Zwischen den drei Ernährungsformen gab es weder bei der Energiezufuhr noch bei der Energiedichte signifikante Unterschiede. In allen drei Gruppen lag die mittlere Energiezufuhr unter dem Richtwert der DGE. Insgesamt gab es wenig übergewichtige (4 %) und adipöse (0,5 %) Kinder im Gesamtkollektiv, was sich wahrscheinlich auf den hohen Sozialstatus der Teilnehmer*innen zurückführen lässt. Auch in der Nährstoffversorgung der Kinder und Jugendlichen waren die Unterschiede zwischen veganer, vegetarischer und omnivorer Ernährung gering. In allen Fällen waren die Studienteilnehmer*innen ausreichend mit den energieliefernden Nährstoffen sowie den meisten Mikronährstoffen versorgt. Der hohe Kohlenhydrat- und moderate Fettanteil der Energiezufuhr war in allen Gruppen vergleichbar und entsprach weitgehend den D-A-CH-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr für diese Altersgruppe. Die Kohlenhydrat- und Fettqualität unterschied sich allerdings zwischen den Untersuchungsgruppen. Kinder und Jugendliche, die sich vegan ernährten, hatten eine besonders hohe Ballaststoffzufuhr und aßen weniger zugesetzten Zucker sowie gesättigte Fettsäuren. Ihre Proteinzufuhr war niedriger als bei vegetarischer oder omnivorer Ernährung, lag im Mittel aber noch im Bereich der D-A-CH-Referenzwerte.

Grundsätzlich kritisch sind Vitamin B2, Vitamin D, Jod und Calcium

08.03.2021 Vegan, vegetarisch, Mischkost: nur geringe Unterschiede in der Nährstoffversorgung bei Kindern und Jugendlichen, Deutsche Gesel...
Bei allen drei Ernährungsformen erwiesen sich Vitamin B2, Vitamin D, Jod und Calcium als kritische Nährstoffe. Die Blutuntersuchungen zeigten bei Veganer*innen und Vegetarier*innen eine signifikant niedrigere Eisenversorgung als bei sich mit Mischkost ernährenden Kindern. Dagegen lagen die Zufuhr und die Blutkonzentrationen von Folat bei den Veganer*innen signifikant über den Werten der beiden anderen Gruppen.

Die Parameter der Vitamin-B12-Versorgung waren bei allen Ernährungsformen überwiegend im Normbereich. Die ausreichende Vitamin-B12-Versorgung ist bei Veganer*innen darauf zurückzuführen, dass 88 % – wie empfohlen – supplementieren. Da sich vegetarisch ernährende Proband*innen tendenziell schlechter mit Vitamin B12 versorgt waren, empfehlen die Autor*innen auch für diese Ernährungsform zumindest eine gelegentliche Supplementation. Unabhängig von der Ernährungsform sollte bei Kindern und Jugendlichen vor allem die Versorgung mit Jod und Calcium verbessert werden.

Die Studienteilnehmer*innen sind nicht repräsentativ für die deutsche Bevölkerung, daher sind die vorliegenden Studienergebnisse nur eingeschränkt aussagekräftig. Sie können z. B. Hinweise liefern, bei welchen Nährstoffen Handlungsbedarf besteht. Die Ergebnisse können aber nicht auf alle Kinder und Jugendlichen in Deutschland mit der entsprechenden Ernährungsweise übertragen werden.

Vegane Ernährung für Kinder: Wie geht es richtig? Tipps & Infos

Januar 2021

Immer mehr Menschen entscheiden sich zum Wohl der Tiere, unserer Umwelt und der eigenen Gesundheit für die [vegane Ernährung](#). Eine rein pflanzliche Ernährungsweise ist auch für Babys und Kinder jeden Alters problemlos möglich. [1] Wie bei jeder Ernährungsform ist es jedoch wichtig, bestimmte Aspekte zu berücksichtigen.

Inhaltsverzeichnis

- [Vegane Ernährung ist gesund für Babys und Kinder](#)
- [Vegane Beikost: Babys können von Geburt an vegan ernährt werden](#)
- [Vegane Ernährung versorgt Kinder im Wachstum mit allen Nährstoffen](#)
- [Vegane Ernährung ist auch während der Pubertät geeignet](#)
- [Wichtige Nährstoffe in der veganen Ernährung](#)
- [Was Sie tun können](#)

Vegane Ernährung ist gesund für Babys und Kinder

Führende Ernährungsgesellschaften wie die amerikanische Academy of Nutrition and Dietetics (AND) kommen zu dem Schluss, dass eine ausgewogene rein vegane Ernährungsweise in jeder Lebensphase bedarfsdeckend und somit gesund sein kann – auch im Kleinkind- und Kindesalter [1]. Wichtig ist, dass die Ernährung den Bedarf an Kalorien und Nährstoffen des Kindes vollständig deckt. Das gilt selbstverständlich für jede Art der Ernährung. Denn auch eine mischköstliche Ernährung, die den Nährstoffbedarf nicht deckt, ist unzureichend und kann zu Mangelernährung und Schädigungen führen. Eltern sollten sich grundsätzlich mit der Ernährung ihres Kindes auseinandersetzen. Regelmäßige Blutwertuntersuchungen bei Kindern sind ebenfalls bei jeder Ernährungsweise sinnvoll.

Laut der 2020 im 14. DGE-Ernährungsbericht veröffentlichten [VeChi-Youth-Studie](#) der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) haben Kinder mit einer veganen Ernährung keinerlei Nachteile und verzehren mehr gesundheitsförderliche Lebensmittel als mischköstlich ernährte Kinder. Auch die Versorgung mit dem in der veganen Ernährung kritischen Nährstoff Vitamin B12 war bei den veganen Kindern gut, sogar besser als bei vegetarischen Kindern. Das zeigt, dass die Verwendung eines B12-Präparats und der Verzehr von mit B12 angereicherten Lebensmitteln wie Pflanzendrinks sehr gut funktioniert. Kinder, die sich vegan ernähren, essen laut der Studie mehr Obst und Gemüse. Sie verzehren die 4- bis 10-fache Menge an gesunden Nüssen, die 3- bis 7-fache Menge an Hülsenfrüchten, wesentlich mehr gesunde mehrfach ungesättigte Fettsäuren und etwa doppelt so viele Ballaststoffe im Vergleich zu Mischköstlern. All diese Nährstoffe sind essentiell für eine gesunde Ernährung und gehören zu den sogenannten präventiven Lebensmittelgruppen, die vor Krankheiten schützen können. Vegane Kinder ernährten sich außerdem weniger von Süßigkeiten und Fertiggerichten, und die Ernährung enthielt weniger ungesunde gesättigte Fettsäuren und allgemein weniger Fett als die der mischköstlich ernährten Kindern. [2]

Die Ernährungsgewohnheiten festigen sich schon in der frühen Kindheit. Erwachsene, die gerne gesund essen, haben dies oft schon als Kinder getan. Wer also seine Kinder früh an gesunde Ernährungsgewohnheiten heranführt, prägt sie damit für ihr Leben.

Vegane Beikost: Babys können von Geburt an vegan ernährt werden

Beikost ist der langsame Übergang von flüssiger Muttermilchnahrung über eine breiartige Nahrung hin zum festen Essen. Der Wassergehalt der Nahrung wird geringer und der Anteil komplexer Kohlenhydrate und Ballaststoffe nimmt zu. Mindestens in den ersten sechs Lebensmonaten ist Stillen die optimale Ernährungsform für einen Säugling und deckt den Nährstoffbedarf eines gesunden Babys vollständig ab. [3] Etwa ab dem fünften Lebensmonat ergänzt die Beikost die Muttermilch, ersetzt sie aber noch nicht. Satt wird das Kind immer noch hauptsächlich über die Milch, die auch weiterhin alle wichtigen Nährstoffe liefert, wenn die Mutter sich vollwertig ernährt. Die langsame Gewöhnung an feste Nahrung sollte freudig, entspannt und ohne Druck erfolgen. Hierfür eignen sich am Anfang besonders weiche pflanzliche Nahrungsmittel wie püriertes Obst, gut gekochtes Gemüse und gemahlenes, gekochtes Getreide. Eine ausgewogene vegane Ernährung ist von Geburt an geeignet. [4] Worauf dabei geachtet werden sollte, erfahren Sie weiter unten im Abschnitt „Wichtige Nährstoffe in der veganen Ernährung“.

Vegane Ernährung versorgt Kinder im Wachstum mit allen Nährstoffen

Kinder sind neugierig und wollen wissen, woher ihr Essen kommt. Wenn sie in die tägliche Ernährung einbezogen werden, haben sie meist großen Spaß daran, mit zum Einkaufen zu gehen und beim Kochen zu helfen. So kann man Kindern eine gesunde Ernährung im Alltag spielerisch näherbringen, die sie für ihre Zukunft positiv prägt. Dafür ist die vegane Ernährung bestens geeignet.

Kinder im Wachstum haben einen erhöhten Bedarf an Nährstoffen – vor allem Proteine sind wichtig. Allerdings braucht es dafür keinerlei tierische Produkte. Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass Proteine zur Genüge auch in Pflanzen enthalten sind, und dass eine ausgewogene vegane Ernährung aus Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Gemüse, Obst, Nüssen und Samen große Mengen an Proteinen liefert. [5] Pflanzliche Proteinquellen enthalten zudem viele weitere gesundheitsförderliche Nährstoffe wie Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe, ungesättigte Fettsäuren und Ballaststoffe. Die komplexen Kohlenhydrate aus naturbelassenen, pflanzlichen Lebensmitteln sind der ideale Energielieferant für ein aktives Kind. Wie Sie mit der veganen Ernährung alle wichtigen Nährstoffe Ihres Kindes abdecken können, erfahren Sie weiter unten im Abschnitt [„Wichtige Nährstoffe in der veganen Ernährung“](#).

Vegane Ernährung ist auch während der Pubertät geeignet

Jugendliche brauchen viel Energie. Komplexe Kohlenhydrate aus naturbelassenen, pflanzlichen Lebensmitteln sind bestens dafür geeignet, das Energielevel möglichst konstant zu halten. Der Körper nimmt komplexe Kohlenhydrate langsamer auf, was dafür sorgt, dass der Blutzuckerspiegel nur langsam steigt. Das sättigt lange und vermeidet Heißhungerattacken. Wenn Kinder schon früh mit gesunder Ernährung aufwachsen und in die Essenszubereitung miteinbezogen werden, fällt es ihnen als Jugendliche wesentlich leichter, ein gesundes

Essverhalten zu entwickeln. Worauf bei einer veganen Ernährung geachtet werden sollte, erfahren Sie im nächsten Abschnitt „Wichtige Nährstoffe in der veganen Ernährung“.

Wichtige Nährstoffe in der veganen Ernährung

In jeder Ernährungsform gibt es Nährstoffe, auf die besonders geachtet werden sollte – sogenannte kritische Nährstoffe. Im Folgenden wird näher auf die Nährstoffe eingegangen, die die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) als kritisch in der veganen Ernährung einstuft: Protein, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin B12, Vitamin D, Kalzium, Eisen, Jod und Zink. Ihr Bedarf kann mit einer veganen Ernährung gut gedeckt werden.

- [Protein](#)
- [Omega-3-Fettsäuren](#)
- [Vitamin B12](#)
- [Vitamin D](#)
- [Jod](#)
- [Kalzium](#)
- [Eisen](#)
- [Zink](#)
- [Die Aufnahme von Kalzium, Eisen und Zink erhöhen](#)

Was Sie tun können

Die vegane Lebensweise kombiniert eine gesunde, ethische und umweltschonende – und das in jeder Lebensphase. Weitere Informationen rund um die vegane Lebensweise für Kinder finden Sie auf unserer Website.

Ohne Fleisch und Milch: Darf ich mein Kind vegan ernähren?

Vegan lebende Menschen sehen sich mit allerlei Fragen und Vorurteilen zu ihrer Ernährungsweise konfrontiert. Extra brisant wird es, wenn es um den vegan ernährten Nachwuchs geht. Schädlich und unverantwortlich! Wirklich?

"Sagt mir bloß nicht, dass ihr jetzt auch diesem Trend folgt!" Das war die Reaktion der Kinderärztin, als Marco und seine Frau ihr erklärten, dass sie ihre Tochter vegan ernähren. Proteine, Vitamin B12, Jod, Zink, Selen - woher soll das alles kommen?

"Du musst deine Fakten parat haben", sagt Marco, und wissen, welche Nahrungsmittel welche Mikronährstoffe enthalten. Die Eltern brachten ihre Argumente vor, die Ärztin ließ sich besänftigen. In [zahlreichen Studien](#) mit Erwachsenen konnte bereits nachgewiesen werden, dass eine pflanzenbasierte Ernährung nicht automatisch zu Nährstoffmängeln führt, sondern - im Gegenteil - enorme gesundheitliche Vorteile mit sich bringen kann.

Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Beschwerden und verschiedene Krebsarten werden von Forschern als ernährungsbedingt bezeichnet und auf zu viel Zucker, gesättigte Fettsäuren und Fleisch zurückgeführt. Laut des letzten [Ernährungsberichts der Deutsche Gesellschaft für Ernährung \(DGE\)](#) aus dem Jahr 2020 nimmt der Verbrauch an Gemüse in Deutschland zwar zu, der Fleischkonsum bleibt aber auf einem hohen Niveau von jährlich fast 60 Kilogramm pro Kopf. Aus ökologischer und gesundheitlicher Perspektive ist das katastrophal.

Jedes siebte Kind hierzulande ist übergewichtig, heißt es im aktuellen Papier der DGE. Weltweit litten 2016 340 Millionen Kinder und Jugendliche an Übergewicht oder Fettleibigkeit, [meldet die Weltgesundheitsorganisation \(WHO\)](#). Dazu kommen 38 Millionen zu dicke Kleinkinder unter fünf Jahren. Rund um den Globus hat sich die Zahl der Übergewichtigen seit 1975 fast verdreifacht, allen voran in den Industrienationen.

Längst hat deshalb auch die eher konservative DGE erkannt: "Eine pflanzenbetonte Ernährung ist nicht nur gesundheitsfördernd, sondern auch klimafreundlich."

Vegan ist nicht gleich gesund

Nun bringt eine vegane Ernährung nicht automatisch einen gesünderen Menschen hervor, weshalb eine kritische Auseinandersetzung mit dem Thema unabdingbar ist. Das gilt allerdings für jede Ernährungsweise: Wer seinen Nährstoffbedarf nicht ausreichend deckt, wird früher oder später krank.

Der Pharmakologe und Professor am Institut für Ernährungsmedizin des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein in Lübeck, Martin Smollich, betitelt deshalb einen Artikel zur veganen Ernährung in seinem [Blog](#) mit "Vegan oder gesund? Das ist die falsche Frage!".

08.03.2021

Potenzielle Gesundheitsgefahren für vegan ernährte Kinder, deren Eltern nicht sorgfältig auf die Lebensmittelauswahl achten, seien unstrittig. Andererseits gebe es viel mehr Kinder, deren Gesundheit durch sehr fett- und zuckerhaltige Lebensmittel gefährdet werde: "Die Zahl jener Kinder, die durch hyperkalorische und andere Fehlernährungen bereits im Grundschulalter schwere Gesundheitsschäden aufweisen, dürfte millionenfach höher sein", schreibt Smollich.

Kritische Nährstoffe bei Kindern

Einer, der sich mit veganer Ernährung besonders gut auskennt, ist [Markus Keller](#). Keller ist Ernährungswissenschaftler und einer der Gründer des [Forschungsinstituts für pflanzenbasierte Ernährung \(IFPE\)](#).

In Kooperation mit der DGE hat Keller zwei Studien durchgeführt, die Klarheit darüber schaffen sollten, ob vegetarisch oder vegan ernährte Kinder und Jugendliche tatsächlich unter dem von Kritikern reflexhaft heraufbeschworenen Nährstoffmangel leiden.

"Bevor wir unsere [VeChi Diet](#) und [VeChi Youth](#) Studien durchgeführt haben, gab es genau zwei [Forschungsarbeiten](#) mit explizit vegan lebenden Kindern", sagt Keller. Vegetarisch ernährte Kinder sind zwar etwas besser untersucht, aber insgesamt ist die Studienlage auch hier sehr dürftig.

"Keine signifikanten Unterschiede"

Keller untersuchte Gruppen von jeweils rund 400 Probanden im Kleinkindalter von ein bis drei Jahren (VeChi Diet) und Kindern und Jugendlichen zwischen sechs und 18 Jahren (VeChi Youth), von denen sich jeweils etwa ein Drittel vegan, vegetarisch oder mit einer Fleisch enthaltenden sogenannten Mischkost ernährten.

"In beiden Studien waren keine signifikanten Unterschiede bei der altersgemäßen Entwicklung, also der durchschnittlichen Körpergröße und des Gewichts, zu erkennen." Die Untersuchungen seien allerdings nur ein Querschnitt, räumt Keller ein. Es gebe bisher keine Langzeitstudie, aber er und sein Team stecken bereits in der Vorbereitung für Folgestudien.

Seine Untersuchungen sind außerdem nicht repräsentativ für alle vegan lebenden Kinder, weil die Probanden beziehungsweise deren Eltern sich freiwillig für die Teilnahme an der Studie gemeldet haben und niemand weiß, wie viele Kinder insgesamt in Deutschland vegan ernährt werden. Wichtige Hinweise liefern die gesammelten Daten dennoch. Zum Vitamin B12 zum Beispiel.

Dieses Vitamin spielt bei verschiedenen Stoffwechselprozessen eine Rolle und ist beispielsweise an der Blutbildung beteiligt und für die Funktion des Nervensystems essentiell. Das Problem: Der Mikronährstoff muss über die Nahrung aufgenommen werden. Das ist für Veganer besonders problematisch, weil Vitamin B12 vor allem in tierischen Produkten vorkommt.

Für Veganer, die wie Marco und seine Frau gut informiert sind, ist das allerdings Basiswissen. Die Eltern träufeln ihrer kleinen Tochter die B12-Portion in flüssiger Form deshalb regelmäßig übers Müsli. Das lohnt sich durchaus.

<https://www.dw.com/de/ohne-fleisch-und-milch-darf-ich-mein-kind-vegan-ernähren/a-56771762>

08.03.2021

"Vor allem bei den veganen Kindern und Jugendlichen war der Vitamin-B12-Status besonders gut", sagt Markus Keller. Das konnten die Wissenschaftler anhand von Blutproben feststellen. Für Keller ein klarer Hinweis darauf, dass das Bewusstsein für die Notwendigkeit der Vitamin-B12-Supplementierung vorhanden ist.

"Wir haben in beiden Studien kritische Nährstoffe gefunden, aber keine vegan-spezifischen kritischen Nährstoffe", sagt der Ernährungswissenschaftler. Calcium, Vitamin B2, Jod und [Vitamin D](#) seien in allen drei Gruppen unter den Soll-Werten gewesen.

"Aber bei Calcium und Vitamin B2 haben die veganen Kinder tatsächlich noch etwas schlechter abgeschnitten als die Vegetarier und Mischköstler."

In anderen Bereichen wiederum hätten die veganen Kinder die Nase vorn gehabt, sagt Keller: Bei Vitamin E, Vitamin C, Folsäure, Magnesium, Ballaststoffen und sogar bei Eisen. Auf dem Speiseplan der kleinen Veganer standen außerdem weniger Zucker, weniger Fastfood und dafür mehr Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte.

Die Mischkostkinder wiederum hätten tendenziell viel mehr Fleisch und Wurst gegessen, als offiziell für diese Altersgruppe empfohlen wird.

"Insgesamt haben die veganen Kinder im Durchschnitt das beste Lebensmittelmuster gehabt", fasst Keller zusammen. Sojawurstchen und Lupinenschnitzel hätten dabei nur eine Nebenrolle gespielt. "Die meisten haben einfach vollwertige, pflanzliche Lebensmittel verzehrt," also zum Beispiel Broccoli, Mohrrüben, Blumenkohl und Kartoffeln. "So, wie es ja auch generell empfohlen wird."

Eltern veganer Kinder ernähren sich meist selbst pflanzenbasiert und wissen ziemlich gut, worauf sie achten müssen. Sie gehen bewusster mit ihrer Ernährung um und eignen sich häufiger aktiv Wissen um Nährstoffe an, schreibt das [Bundesinstitut für Risikoforschung \(BfR\) in seinem Wissenschaftsmagazin BfR 2 Go](#).

Wenn vegan, dann richtig

Das Fazit des Ernährungswissenschaftlers Keller lautet deshalb: Wenn vegan, dann muss auf jeden Fall Vitamin B12 supplementiert und auf die kritischen Nährstoffe geachtet werden. Ernährungsgesellschaften anderer Länder wie den [USA](#), [Großbritannien](#), Italien und Portugal stützen diese These und sind damit weit weniger zurückhaltend als die deutsche DGE.

Doch auch die ist mittlerweile von ihrer ausdrücklichen Warnung vor veganer Ernährung bei Schwangeren, stillenden Müttern, Kindern und Jugendlichen abgerückt.

Markus Keller möchte seine Forschungen ausweiten - aktuell läuft eine [neue Studie zur Untersuchung veganer und nicht-veganer, schwangerer Frauen](#). Der Ernährungswissenschaftler hat außerdem mehrere Bücher verfasst, die vegan lebenden Schwangeren und Eltern als Ratgeber dienen können.

08.03.2021

Marco sagt, die größte Herausforderung für ihn sei, sicherzustellen, dass er an alles denkt und sein Wissen über Nährstoffe immer wieder auffrischt. Eine Blutuntersuchung, um Gewissheit über den Nährstoffstatus seiner Tochter zu erlangen, soll bald folgen.

Markus Keller empfiehlt ebenfalls, etwa einmal jährlich die Blutwerte der Kinder kontrollieren zu lassen. Mit Blick auf die Ergebnisse seiner Studien sieht er allerdings keinen Anlass, die Kontrolle auf die veganen Kinder zu beschränken. "Das wäre für alle Kinder empfehlenswert."