

Merkblatt

# Vegane Ernährung

Eine vegane Ernährung wird für Säuglinge und Kleinkinder nicht empfohlen. Wer sein Kind trotzdem vegan ernähren will braucht eine gute Planung und regelmässige ärztliche Kontrollen.

Für Wachstum und Entwicklung benötigen Säuglinge und Kleinkinder genügend Energie und Proteine sowie weitere wichtige Nährstoffe. Dieser Bedarf kann am besten mit pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln gedeckt werden. Bei der veganen Ernährung fehlen tierische Lebensmittel ganz. Je jünger aber ein Kind ist, desto stärker wirkt sich ein Nährstoffmangel auf seine Entwicklung aus. Wer sein Kind trotzdem vegan ernähren will, sollte – ergänzend zu den allgemeinen Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern – folgende Punkte beachten:

- Lassen Sie sich von einer qualifizierten Ernährungsberatung betreuen und von Ihrer Kinderärztin / Ihrem Kinderarzt beraten. Es müssen regelmässig Laborkontrollen beim Kind durchgeführt werden.
- Für stillende Mütter: Nehmen Sie in der Stillzeit Vitamin B12 als Supplement ein, achten Sie auf eine ausreichende Omega-3-Fettsäuren-Zufuhr und lassen Sie Ihre Laborwerte kontrollieren, falls Sie sich vegan ernähren.
- Ist Stillen nicht möglich, ist eine sojabasierte Säuglingsanfangsnahrung die einzige Alternative für die Ernährung des Säuglings. Pflanzliche Drinks wie Hafer-, Reis- oder Sojadrink sind im 1. Lebensjahr ungeeignet, da sie nicht den Nährstoffbedürfnissen des Säuglings entsprechen.
- Ab Einführung der Beikost benötigt Ihr Kind Vitamin B12 als Supplement. Möglicherweise sind auch Supplemente mit Eisen, Jod, Calcium oder weiteren Nährstoffen nötig. Beachten Sie ausserdem die Informationen zu Omega-3-Fettsäuren und Eisen auf dem Merkblatt «vegetarische Ernährung» sowie die Empfehlungen zu Vitamin D, Jod und Fluorid auf dieser Webseite.
- Achten Sie auf genügend Energie, zum Beispiel in Form von Nussmus oder gemahlenden Nüssen, pürierten Hülsenfrüchten, Getreideflocken oder Ölen. Bevorzugen Sie gekochtes statt rohes Gemüse. Dieses füllt den kleinen Magen weniger stark aus.
- Die Proteinzufuhr muss bei veganer Ernährung höher sein. Zusätzlich ist die richtige Kombination von pflanzlichen Proteinen wichtig, zum Beispiel Getreide mit Hülsenfrüchten oder gemahlenden Nüssen.



- Pflanzliche Lebensmittel enthalten nebst wertvollen Nährstoffen auch unerwünschte Stoffe. Diese können die Aufnahme von Nährstoffen im Darm hemmen oder hormonähnliche Wirkungen haben. Durch eine möglichst vielfältige Lebensmittelauswahl kann dieses Risiko verkleinert werden.
- Verwenden Sie möglichst unverarbeitete Lebensmittel. Verarbeitete Lebensmittel enthalten oft viel Fett, Zucker, Salz oder andere Stoffe.

