**21. April 2018**

**Ernährung & Eisenmangel**

**Wie gesund ist vegan für Kinder?**

**Vegane Kost für Kinder steht wegen der Gefahr der Mangelernährung in der Kritik. Fachkreise diskutieren, ob eine gesunde Kinderernährung ohne tierische Produkte überhaupt möglich ist.**

**Vegan ist, aus ernährungsphysiologischer Sicht etwas kompliziert, aber möglich. Nur Vitamin B12, da sind sich Mediziner einig, muss über angereicherte Lebensmittel oder Nahrungsergänzungsmittel supplementiert werden. Dafür fallen die tierischen Fette weg, die den Grundstein zur Arteriosklerose legen. Und weil vegane Kost von Haus aus überschüssige Kalorien vom Tisch wischt, senkt „vegan“ auch das Risiko für Adipositas.**

**Was haben Kinder von „vegan“?**

**Viele Rituale und Gewohnheiten der Kindheit bleiben fürs Leben. So auch Ernährungsgewohnheiten. Pflanzliche Ernährung liefert reichlich gesunde Ballaststoffe, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und Spurenelemente und dazu pflanzliche Fette, die gesünder sind als tierische. Vegan und auch vegetarisch legen so einen soliden Grundstein für eine gesunde Ernährung und weniger Übergewicht und damit in letzter Instanz auch eine bessere Lebenserwartung.1**

**Vegan ist nicht artgerecht**

**Rein wissenschaftlich gesehen ist „vegan“ keine artgerechte Ernährung für Menschen. Gebiss und Verdauungstrakt sind auf Mischkost ausgelegt, auf viel Obst und Gemüse und wenig Fleisch und tierische Produkte. Problematisch ist rein das „Zuviel“ an tierischen Fetten und Einfachzuckern. Medizinisch hat vegane Ernährung keine Basis.**

**Knackpunkt B12**

**Vitamin B12 ist lebensnotwenig für die DNA-Synthese und die Zellteilung und es kommt praktisch nur in Nahrungsmitteln tierischer Herkunft vor, in Fisch, Fleisch, Milchprodukten und Eiern. Damit wird es zum Knackpunkt für Veganer. Ein Mangel führt zu Störungen des Blutbildes und in schweren Fällen zur Degeneration von Nerven und zur Hirnatrophie (**[**lesen Sie dazu das Fallbeispiel**](https://www.coliquio.de/wissen/Eisenbedarf-das-Wichtigste-im-Fokus-100/fallbeispiel-kinder-vegan-100)**).**

**Ovo-Lacto-Vegetarier haben kein Problem. Wer Milch, Käse und Eier konsumiert, hat Vitamin B12 auf dem Speiseplan. Veganer müssten den Bedarf über fermentierte Lebensmittel decken, über Sauerkraut und Bier. Das ist quantitativ nicht möglich, für Kinder schon gar nicht.**

**Eisenversorgung für Kinder kritisch**

**Ohne Fisch und Fleisch ist die Eisenversorgung bei erhöhtem Bedarf, wie ihn Kinder im Wachstum haben, schwierig. Zwar kann die schlechte Bioverfügbarkeit pflanzlichen Eisens durch die geschickte Kombination von Nahrungsmitteln gefördert werden, zum Beispiel durch eisenreiche Getreide (Brot, Müsli) oder Hülsenfrüchte mit Vitamin C (Orangensaft). Kinder mögen aber meistens eher Fleisch als Bohnen und bei Eisenmangel drohen Müdigkeit und Lernstörungen, bei fehlendem Ausgleich auf Dauer auch Blutarmut und Entwicklungsverzögerungen.**

**DGE gegen Vegan-Lobby**

**Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat auf ihrer Homepage eine detaillierte Stellungnahme.2 Nach Auswertungen der aktuellen wissenschaftlichen Literatur heißt es darin: „Für Schwangere, Stillende, Säuglinge, Kinder und Jugendliche wird eine vegane Ernährung von der DGE nicht empfohlen. Wer sich dennoch vegan ernähren möchte, sollte dauerhaft ein Vitamin-B12-Präparat einnehmen, auf eine ausreichende Zufuhr der kritischen Nährstoffe achten und gegebenenfalls angereicherte Lebensmittel und Nährstoffpräparate verwenden.“ .**

**Gut beraten**

**Zu den potenziell kritischen Nährstoffen zählt die DGE neben B12 und Eisen auch Protein bzw. unentbehrliche Aminosäuren und langkettige n-3 Fettsäuren sowie weitere Vitamine (Riboflavin, Vitamin D) und Mineralstoffe (Calcium, Jod, Zink, Selen).3 Ferner empfiehlt sie die regelmäßige ärztliche Kontrolle hinsichtlich der Versorgung.**

**Veganer sind überzeugte Veganer und wenig zugänglich für Grundsatzdiskussionen. Zumindest dem Hinweis auf B12 Präparate für Schwangerschaft und Stillzeit und für das heranwachsende Kind aber sollte man Nachdruck erteilen.**

**Vegan für Kinder**

**„Dauerhaft beeinträchtig“ – ein Fallbeispiel**

**In der Kinderklinik von Jena wurde 2014 ein zweieinhalbjähriger Junge stationär aufgenommen. Seine Mutter streng vegan, auch in und vor der Schwangerschaft, ohne Nahrungsergänzungsmittel. Bis zum ersten Geburtstag wurde der Junge ausschließlich gestillt. Danach bekam er zusätzlich vegane Beikost aus Früchten und Mandelmilch.**

Das Kind war blass, müde und litt unter Atemnot. Es hatte typische Zeichen einer schweren Blutarmut durch Vitamin-B12-Mangel. Das Kind hatte 2,5 Jahre weder über die Muttermilch noch über die Beikost Vitamin B12 bekommen. Seine Leber konnte nicht genug Eisen speichern und es litt unter Vitamin D Mangel. Bildgebende Verfahren zeigten, dass Groß- und Kleinhirn des Kindes geschrumpft waren. Es bestanden Subduralblutungen. Diagnostiziert wurde eine Wernicke-Enzephalopathie durch Vitaminmangel.

Der Junge wurde auf der Intensivstation und später in der Kinderneurologie behandelt. Seine motorischen und geistigen Defizite aber konnten nur teilweise wieder behoben werden. Professor Berthold Koletzko, Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit in München, resümierte: Ein Kind könne man nicht gesund vegan ernähren, sofern man nicht Mikronährstoffe zusätzlich gibt.

Verantwortlich für den Inhalt dieser Seite gemäß § 5 TMG: SALUS Pharma GmbH
Bahnhofstr. 24
D-83052 Brückmühl
Tel: +49 (0) 8062 / 901-0