

## **Vegetarisch oder nicht? So gesund ist die Ernährung für Kinder!**

Experten warnen: Eine rein vegetarische Ernährung bei Kindern birgt Risiken. Tipps für eine gesunde pflanzliche Kost und Nährstoffversorgung.

In den letzten Jahren haben sich viele Menschen für eine vegetarische Ernährung entschieden, und das oft bereits im Kindesalter. Doch während frisches Obst und Gemüse definitiv gesund sind, gibt es erhebliche Bedenken, wenn Kinder sich ausschließlich vegetarisch oder sogar vegan ernähren. Experten warnen davor, dass dies während der Wachstumsschübe zu Mangelerscheinungen führen kann.

Die Diskussion über die richtige Ernährung von Kindern ist vielfältig und oft kontrovers. Berthold Koletzko, Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit, hebt hervor, dass eine rein pflanzliche Ernährung nicht automatisch gesund ist. „Es kommt auf die Zusammensetzung an“, sagt er. Einziger Nachteil: Es gibt viele Kinder, die sich von ungesunden, verarbeiteten vegetarischen Produkten ernähren, die arm an Nährstoffen sind, was potenziell gefährlich sein kann. Die Forschung zeigt, dass bestimmte Nährstoffe, die in Fleisch und Fisch vorkommen, für das Wachstum von Kindern essenziell sind.

### **Die Bedeutung der Nährstoffversorgung**

Gerade in den frühen Entwicklungsphasen eines Kindes, also im Säuglingsalter und während der Pubertät, ist eine ausgewogene Ernährung besonders wichtig. Koletzko warnt, dass viele mit Eisen, Zink, Jod und Vitamin B12 versorgte Lebensmittel

entscheidend sind. Verzichtet man auf diese, könnte dies gesundheitliche Folgen haben, die vom allgemeinen Wohlbefinden bis hin zu neurologischen Schäden reichen könnten.

Der Kinderarzt Axel Gerschlauer unterstützt diese Ansicht und hebt hervor, dass die Anforderungen an die Nährstoffaufnahme während des Wachstums um ein Vielfaches höher sind als bei Erwachsenen. „Wenn der Körper schnell wachsen muss, benötigt er mehr Energie und Nährstoffe“, erklärt er. Gerade junge Kinder haben kleinere Mägen, die nur wenig Nährstoffe aufnehmen können. Fleisch und Fisch liefern wichtige Nährstoffe in konzentrierter Form.

Die Vorteile einer bewussten pflanzlichen Ernährung sind jedoch unbestreitbar: Ein höherer Ballaststoffgehalt kann zum Beispiel die Darmgesundheit fördern, und eine reduzierte Kalorienzufuhr kann Übergewicht bei Kindern vorbeugen. „Man kann die positiven Aspekte aber auch erreichen, wenn die Ernährung abwechslungsreicher gestaltet wird und Gelegenheiten für den Konsum von Fisch und magerem Fleisch bestehen“, fügt Koletzko hinzu.

Die Ernährungswissenschaftlerin Ute Alexy spricht sich für eine ausgewogene vegetarische Kost aus, die nicht einfach Fleisch ausschließt, sondern durch hochwertige pflanzliche Alternativen ersetzt wird, wie Vollkornprodukte oder Hülsenfrüchte. „Es gibt aber nach wie vor offizielle Ernährungsempfehlungen, die Mischkost empfehlen“, so Alexy, die an einem Projekt arbeitet, das auch vegetarische Muster für die Ernährung von Kindern erfasst.

Eine weitere kritische Stimme in der Debatte ist die des Berufsverbands der Kinder- und Jugendärzte in Nordrhein, der vor einer vegane Ernährung ohne tierische Produkte warnt. Besonders bei jungen Kindern sei das Risiko für Nährstoffmängel erheblich. Gerschlauer gibt zu bedenken, dass Blutarmut, Schwäche und Entwicklungsstörungen häufige Folgen für Kinder

sein können, die sich estrén nur pflanzlich ernähren.

Familien, die vegetarische oder vegane Lebensstile in Betracht ziehen, wird geraten, die Unterstützung von Ernährungsberatern in Anspruch zu nehmen. Denn das Wissen über gesunde Ernährung ist oft nicht ausreichend, insbesondere wenn es um die Ernährung von Kindern geht. Dies kann verhindern, dass Kinder, die fleischlos leben, in kritischen Wachstumsphasen unterversorgt werden. Studien haben gezeigt, dass eine Obst- und Gemüselastige Ernährung viele Vorteile bietet, aber sie schützt nicht automatisch vor ernährungsbedingten Mängeln, die schwerwiegende Folgen haben können.

Insgesamt bleibt die Datenlage zur vegetarischen Ernährung von Kindern dünn. Erkenntnisse aus Studien, wie den VeCh-Diet- und VeChi-Youth-Studien, die keine signifikanten Defizite bei einer kleinen Anzahl von teilnehmenden vegetarisch ernährten Kindern zeigten, sind ermutigend, jedoch nicht ausreichend repräsentativ. Dennoch ist es offensichtlich, dass ein ausgewogenes und gut durchdachtes Ernährungsmodell für Kinder nicht nur von der Auswahl pflanzlicher Produkte abhängt, sondern auch von der gelegentlichen Zufuhr tierischer Lebensmittel, um eine umfassende Nährstoffversorgung sicherzustellen.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**