

Fleischlose Ernährung für Kinder: Gleich von Anfang an

Physicians Committee for Responsible Medicine

5100 WISCONSIN AVE., N.W. • SUITE 400 • WASHINGTON • D.C. 20016

PHONE (202) 686 - 2210 • FAX (202) 686 - 2216 • PRCM@PCRM.ORG • WWW.PCRM.ORG

Ernährungsgewohnheiten werden in der frühen Kindheit gebildet. Eine fleischlose Ernährung zu wählen kann Ihrem Kind - und Ihrer ganzen Familie - die Möglichkeit geben, eine Vielzahl wundervoller, nährstoffreicher Nahrungsmittel kennen und lieben zu lernen.

Kinder, die mit Obst, Gemüse, Vollkorn und Hülsenfrüchten aufwachsen, sind schlanker, gesünder und leben sogar länger, als ihre fleischessenden Freunde. Es ist viel einfacher, eine nahrhafte Mahlzeit aus pflanzlichen Nahrungsmitteln herzustellen, als aus tierischen Produkten, welche gesättigte Fette, Cholesterin und andere Substanzen enthalten, auf die heranwachsende Kinder verzichten können. Bezogen auf die essenziellen Nährstoffe sind pflanzliche Nahrungsmittel die bevorzugte Quelle, weil sie ausreichend Energie und Protein zur Verfügung stellen und vollgepackt mit gesundheits-fördernden Nährstoffen wie Ballaststoffen, Antioxidantien, Vitaminen, Mineralien und Phytochemikalien sind.

Vollständige Nahrung für Kinder

Fleischlose Ernährungsweisen stellen exzellente Nahrung in jeder Phase der Kindheit, von der Geburt durch die gesamte Jugend, zu Verfügung. Natürlich werden die Bedürfnisse der Säuglingsernährung für ihn oder sie am Besten durch die Muttermilch abgedeckt. Es ist der natürlich Weg die Immunität des Babys anzukurbeln und sein psychisches Wohlergehen zu erhöhen.

Ärzte empfehlen feste Nahrung ab der Mitte des ersten Jahres einzuführen. Die beste Nahrung zum Abstillen ist weiche, pflanzliche Nahrung, wie z.B. gemahlene und gekochte Getreideflocken, zerstampfte Früchte und weich gekochtes Gemüse. Wenn man Kleinkindern und Kindergartenkindern die Chance gibt, dann finden sie für gewöhnlich Gefallen an der großen Vielfalt von Früchten, Gemüsesorten, Getreide und Hülsenfrüchten - sogar mehr noch, wenn man sie in deren Zubereitung einbezieht.

Schulkinder sind oft neugierig, woher ihr Essen kommt und sind begeistert zu lernen wie man es kocht und Märkte und Gärtnereien zu besuchen. Fleischlos aufgezogene Jugendliche finden es oft einfacher ein gesundes Gewicht beizubehalten, haben weniger Problem mit Akne, Allergien und Magen-Darm-Problemen, als ihre Fleisch essenden Altersgenossen.

Einige Studien deuten auf ein allmählicheres Wachstum von fleischlos aufwachsenden Kindern gegenüber Kindern mit Fleisch hin - mit anderen Worten, vegetarische Kinder wachsen am Anfang ein bisschen langsamer aber sie holen es später wieder auf. Letztendlich sind Gewicht und Größe der fleischlosen Kinder vergleichbar mit dem Fleisch essender Kinder. Interessanter Weise wachsen gestillte Babys auch langsamer als Flaschenkinder. Irgend etwas am verlangsamten Wachstum während der frühen Jahre scheint dazu gedacht zu sein, das Krankheitsrisiko im späteren Leben zu vermindern.

Auf der anderen Seite scheint eine Ernährung, die reich an tierischem Protein, das in Fleisch, Eiern und Milchprodukten zu finden ist, das Alter der Pubertät herabzusetzen, wie eine Studie der Harvard School of Public Health aus dem Jahr 2000 gezeigt hat. Diese fand heraus, dass Mädchen, die eine höhere Menge Tierprotein konsumierten, verglichen mit pflanzlichem Eiweiß, ihre Menarche zwischen 3 bis 8 Jahren früher bekamen. Die Natur könnte den menschlichen Körper für ein langsames Wachstum konzipiert haben, um die Pubertät später zu erreichen und länger zu leben - länger als die meisten Menschen die omnivor aufgewachsen sind.

In einer Studie aus Boston im Jahre 1980 haben Wissenschaftler den IQ von vegetarischen Kindern gemessen. Einige von ihnen folgten einer makrobiotischen Ernährung, einige waren 7 Tage-Adventisten (viele von ihnen folgen einer rein pflanzlichen Ernährung) und der Rest war aus Familien, die sich einfach entschieden hatten, vegetarisch zu leben. Beim Intelligenztest waren diese Kinder, mit

einem Mittelwert IQ von 116, erheblich über dem Durchschnitt. Nun hat deren Intelligenz vielleicht nichts mit deren Ernährung zu tun. Eher vielleicht, dass diese vegetarischen Familien möglicherweise eine höhere Bildung besaßen als die durchschnittliche Fleisch essenden Familie. Und es ist möglicherweise vielmehr die Bildung der Eltern, als ein Ernährungseffekt, der sich in der Messung der Intelligenz von deren Kinder widerspiegelte. Wie auch immer, diese Studie sollte vegetarische Eltern beruhigen, die sich fragen, ob tierische Produkte irgend etwas wichtiges für die Entwicklung des Gehirns beinhalten. Ganz eindeutig, das tut es nicht!

Vielleicht die wichtigste Überlegung bei der Ernährung von Kindern ist die: Lebenslange Ernährungsgewohnheiten werden in jungen Jahren etabliert. Kinder die sich mit dem Geschmack von Chicken McNuggets, Steaks und Pommes heute anfreunden sind die Krebspatienten, Herzpatienten und Diabetespatienten von morgen. Kinder die mit Vollkorn, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten großgezogen werden, werden ein niedrigeres Risiko für Herzkrankheiten, Schlaganfällen, Diabetes, Krebs und viele auf Adipositas begründete Krankheiten haben, verglichen mit Altersgenossen die mit einer durchschnittlich amerikanischen Ernährung aufgewachsen sind (gilt 1 : 1 für Deutschland). Und deswegen werden sie tendenziell einige Jahre länger leben.

Nährstoffbedarf

Die komplexen Kohlenhydrate, die man in Vollkorn, Bohnen und Gemüse findet, stellen die ideale Energie für das geschäftige Leben eines Kindes zur Verfügung. Den Geschmack für Vollkornreis, Vollkornbrot und Pasta, Haferflocken und Mais, sowie weniger bekannte Getreidesorten, wie Gerste, Quinoa, Hirse und andere auszubilden, wird den Ballaststoff- und Nährstoffgehalt der kindlichen Ernährung erhöhen. Zusätzliches ablenken der Kinder von Süßigkeiten, Zuckergetränken, stark verarbeiteten gebackenen Produkten und übermäßig gesüßten Cerealien wird ihnen helfen, nicht zu viel zu essen und damit unerwünschtes Gewicht zuzulegen.

Naturgemäß benötigen Kinder Protein, um zu wachsen aber sie brauchen keine proteinreichen Lebensmittel tierischer Herkunft. Viele Menschen wissen nicht, dass ein abwechslungsreiches Menü aus Getreide, Bohnen, Gemüse und Obst eine Vielzahl, an Proteinen liefert. Die „Proteindefizite“, um die sich unsere Eltern in verarmten Ländern sorgten, waren das Resultat von Hunger oder einer sehr stark eingeschränkten (einseitigen) Ernährung. Ein Proteindefizit ist extrem selten bei einer abwechslungsreichen pflanzlichen Ernährung.

Sehr junge Kinder brauchen vielleicht ein wenig mehr Fett, als Erwachsene. Gesundere Fettquellen schließen Sojaprodukte, Avocados und Nussbutter (Anmerkung Übersetzer: Nussmus) mit ein. Soja „Hot-Dogs“, Erdnussbutter (Anmerkung Übersetzer: lieber Erdnussmus, da 100% Erdnussanteil!) und Marmeladetoast (Anmerkung Übersetzer: am Besten Aufstriche der Firma „Tarpa“, www.tarpa.de, weil 100 % Frucht, auch wenn bei verschiedenen Sorten bis zu 10 % Honig enthalten sind), saisonale Veggi-Burger und Avocadostücke, im Salat zum Beispiel, werden gut akzeptiert. Wie auch immer, der Bedarf an Fett in der Ernährung sollte nicht zu weit getrieben werden. Amerikanische Kinder haben oft fettige Streifen in ihren Arterien - der Beginn von Herzkrankheiten - bevor sie ihre Schule beenden. Im Kontrast dazu wachsen japanische Kinder traditionell mit einer viel fettärmeren Ernährung auf und haben später weniger Probleme mit Diabetes, Herzerkrankungen, Adipositas und anderen chronischen Erkrankungen.

Eltern sollten sicherstellen, dass die Ernährung ihrer Kinder eine regelmäßige Gabe von Vitamin B12 enthält, welches für ein gesundes Blut und die Nervenfunktionen gebraucht wird. Defizite sind selten aber wenn sie passieren, kann es ein bisschen schwierig werden, sie festzustellen. Vitamin B12 ist in vielen handelsüblichen Cerealien, angereicherter Soja- und Reismilch und Nährhefe zu finden. Lesen Sie die Inhaltsangaben und schauen Sie nach dem Wort Cyanocobalamin oder B12. Kinder, die nicht diese angereicherten Nahrungsmittel essen, sollten ein B12 Nahrungsergänzungsmittel von 3 oder mehr Mikrogramm (µg) pro Tag nehmen.

(Anmerkung Übersetzer: Cyanocobalamin ist ein künstlich hergestelltes Vitamin B12, es ist in der Herstellung günstiger und wird daher zur Anreicherung von Lebensmitteln gern benutzt. Es deckt aber nicht sicher das gesamte Spektrum des B12 Bedarfes ab. Besser sind Hydroxocobalamin oder Methylcobalamin. Informieren Sie sich hier: [Vitamin B12](#), auch zur Dosierung! Eine gute Bezugsquelle finden Sie [hier](#))

Gebräuchliche Vitaminpräparate für Kinder enthalten mehr als genug B12.

(Anmerkung Übersetzer: Ich empfehle keine „Vitaminpräparate“ für Kinder, es sei denn, sie enthalten ausschließlich Vitamin B12.)

Spirulina und Meeresalgen sind keine ausreichenden Vitamin B12 Quellen!

Der Körper benötigt auch Vitamin D. Kinder und Eltern sind glücklich zu wissen, dass sie es beim einfachen Spielen in der Sonne im Freien bekommen können. Fünfzehn bis

zwanzig Minuten tägliches Sonnenlicht auf Hände und Gesicht ist genug Sonneneinstrahlung für die Haut, um das nötige Vitamin D zu produzieren. Kinder in Breitengraden mit reduziertem Sonnenlicht brauchen vielleicht das Vitamin D, was man in Vitamintabletten oder angereicherter Getreidemilch findet.

(Anmerkung Übersetzer: In der Regel reicht das Sonnenlicht in Deutschland im Frühling, Sommer und Frühherbst völlig aus - allerdings scheinen die Chemtrails dieser Aussage entgegen zu wirken. In den Monaten Ende September bis Anfang Mai wird eine Supplementierung mit Vitamin D empfohlen, z.B. Sterogyl Tropfen, 1 - 3 pro Tag)

Für Kalzium sind Bohnen, getrocknete Feigen (ohne Zuckerzusatz und Schwefel), Süßkartoffeln und dunkelgrünes Gemüse, inklusive Grünkohl, Schwarzkohl, Brokkoli, Mangold und andere, exzellente Quellen. Angereicherte Sojamilch, Reismilch und mit Kalzium angereicherter naturtrüber Saft enthalten ebenfalls ein hohes Maß an Kalzium. Das zusätzliche Essen von Obst und Gemüse, sowie das Ausschließen von tierischen Protein und ein maßvoller Salzkonsum, all das hilft dem Körper, Kalzium zu behalten.

Heranwachsende Kinder benötigen auch Eisen, was in einer Reihe von Bohnen und grünem Blattgemüse zu finden ist. Das Vitamin C im Obst und Gemüse erhöht die Eisen-Resorption, speziell, wenn es zusammen mit einer eisenreichen Mahlzeit verzehrt wird. Ein Beispiel dafür wäre ein eisenreicher Bohnen Burrito mit einer Vitamin C haltigen Tomatensalsa. Nur wenige Menschen wissen, dass Kuhmilch sehr wenig Eisen enthält und kleine Blutungen im Verdauungstrakt auslösen kann, die dann wiederum einen Eisenverlust verursachen und das Risiko einer Anämie erhöhen können.

Säuglinge

Nochmals, die beste Nahrung für Neugeborene ist Muttermilch. Wenn stillen nicht möglich ist, ist handelsübliche Soja-Säuglingsmilch ein adäquater Ersatz. (Anmerkung Übersetzer: Amerikanische Kinderärzte nehmen hier Stellung: <http://pediatrics.aappublications.org/content/101/1/148> Bitte beachten Sie, dass es sich bei Soja-Säuglingsmilch um spezielle Milch in den USA handelt, die nichts mit der normalen Sojamilch in Deutschland zu tun hat. Säuglingsmilch auf Sojabasis gibt es laut meinen Recherchen in Deutschland noch nicht.)

Es gibt keinen Grund, Kinder mit Kuhmilch-Säuglingsnahrung großzuziehen. Zusätzlich zum Koliken verursachenden Protein, was die Kuhmilch enthält und was viele Babys quält, ist Kuhmilch ein häufiger Grund für Allergien.

Unglücklicherweise sind immunologische Abwehrreaktionen auf das in der Milch enthaltene Protein bei der Entstehung des insulinpflichtigen Diabetes (Diabetes I) und dem plötzlichen Kindstod Syndrom involviert. Soja-Säuglingsmilch wird üblicher Weise in allen Krankenhaus Säuglingsstationen (Anmerkung Übersetzer: in den USA) genutzt, obwohl sie gelegentlich Allergien verursachen können. Sojamilch, die in Lebensmittelgeschäften für Erwachsene verkauft wird, ist nicht die Gleiche wie Soja-Säuglingsmilch und es ist auch nicht die Gleiche wie für Kleinkinder.

Säuglinge benötigen keine andere Nahrung außer Muttermilch oder Soja-Säuglingsnahrung im ersten halben Jahr ihres Lebens und es sollte fortgeföhren werden mit Stillen oder Soja-Säuglingsmilch bis zum 12. Monat (Anmerkung Übersetzer: Stillen Sie so lange die Brust Milch gibt.)

Gestillte Säuglinge brauchen auch ungefähr 2 Stunden Sonneneinstrahlung pro Woche um Vitamin D herzustellen - eine wundervolle Motivation für die Mutter um zu einem routinemäßigem Spaziergang zu kommen. Manche Säuglinge, vor allen die mit dunklerer Haut oder die in einer wolkigen Klimazone (Anmerkung Übersetzer: z.B. auch Chemtrail-Gegenden) leben, produzieren vielleicht keine adäquate Menge von Vitamin D. In diesen Fällen sind vielleicht Vitamin D Supplements notwendig.

(Anmerkung Übersetzer: Afrikaner benötigen, aufgrund der Hautpigmentierung z.B. 10 x mehr Sonnenlicht als Europäer.)

Ab einem Alter von vielleicht 5 bis 6 Monaten oder wenn das Baby sein Gewicht verdoppelt hat, kann begonnen werden, andere Nahrung zusätzlich zu füttert. Kinderärzte empfehlen oft, mit Eisen angereicherten Cerealien, zu beginnen, weil ca. ab dem 4 - 6 Monat die Eisenspeicher der Säuglinge, welche bei der Geburt natürlicherweise stark gefüllt sind, anfangen sich zu leeren. Fügen Sie eine einfache, neue Nahrung, jeweils in ein oder zwei Wochenintervallen hinzu. (Anmerkung Übersetzer: Also jeweils ein und dasselbe Nahrungsmittel, eine bis zwei Woche lang füttern, dann ein weiteres hinzufügen.)

Der folgende Leitfaden enthält einen flexiblen Plan zum Hinzufügen von Nahrungsmitteln zu ihrer Säuglingsernährung.

5. bis 6. Monat

- Föhren Sie mit Eisen angereicherte Kindercerealien ein. Versuchen Sie Reiscerealien zuerst, gemixt mit ein wenig Muttermilch oder Soja-Säuglingsmilch, weil das die am wenigsten Allergien verursachenden Cerealien sind. Danach bieten Sie Hafer- oder Gersteflocken an. Die

meisten Kinderärzte raten von der Einführung von Weizen vor dem 8. Monat ab, weil dieser zu mehr Allergien neigt.

6. bis 8. Monat

- Führen Sie Gemüse ein. Kartoffeln, grüne Bohnen, Karotten und Erbsen sind alle eine gute Wahl. Sie sollten vollständig gekocht und zu Brei verarbeitet sein.
- Führen Sie Obst ein. Versuchen Sie zerdrückte Banane, Avocados oder pürierten Pfirsich oder Apfelmus.
- Führen Sie Brot ein. Mit 8 Monaten können die meisten Babys Cracker, Brot oder trockene Flocken essen.
- Führen Sie proteinreiche Nahrung ein. Ebenfalls um den 8. Monat herum, können Kinder beginnen, Nahrung mit mehr Protein, wie z.B. Tofu oder Bohnen, gut gekocht und zerdrückt, zu essen.

(Anmerkung Übersetzer: Ein Tipp zu Bohnen: Je länger Hülsenfrüchte eingeweicht werden, desto kürzer ist die Garzeit. Hülsenfrüchte stets mit frischem Wasser zum Kochen ansetzen. Winde sind, entgegen der Volksmeinung, ein Zeichen für eine intakte, gute Darmflora und sollten nicht unterdrückt werden.)

Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche haben einen hohen Nährstoffbedarf, aber ihr Magen ist klein. Bieten Sie ihren Kindern gelegentlich Snacks an, inklusive einigen wenigen „kalorienreichen“ Häppchen wie raffiniertes Getreide und Fruchtsaft. Limitieren Sie jedoch Säfte, da Kinder sich damit abfüllen können, deren Süße gegenüber anderen Essen bevorzugend.

Jugendliche haben öfter einen hohen Energiebedarf bei einem geschäftigen Tagesplan. Halten Sie verschiedene gesunde, leckere Snacks bereit und leiten Sie sie an, eine fettarme Auswahl zu treffen, wenn Sie auswärts essen. Das wird ihnen helfen, sich von Essenfallen fern zu halten, die oft eine Gewichtszunahme und Gesundheitsprobleme bei jungen Erwachsenen verursachen.

Der Kalorienbedarf variiert von Kind zu Kind. Die folgende Empfehlung ist eine grundsätzliche.

Nahrungsgruppen

Vollkorn

- Vollkorn umfasst Brot, heiße und kalte Cerealien, Nudeln, gekochtes Getreide (wie z.B. Reis und Gerste) und Cracker

- eine Portion ist eine ½ Tasse Nudeln, Getreide oder gekochte Cerealien, ¾ bis 1 Tasse verzehrfertige Cerealien, ½ Brötchen oder Bagel oder 1 Scheibe Brot

Gemüse

- „dunkelgrünes Gemüse“ schließt Brokkoli, Grünkohl, Schwarzkohl, Spinat, Rübblätter, Blätter der roten Beete, Pak Choi und Mangold ein
- „anderes Gemüse“ verweist auf alle anderen Gemüsesorten, frisch oder gefroren, roh oder gekocht
- eine Portion Gemüse ist das äquivalent von ½ Tasse gekocht oder 1 Tasse roh (soweit nichts anderes gesagt wird)

Hülsenfrüchte, Nüsse, Saaten und Milchersatz

- Hülsenfrüchte umfasst alle gekochten Bohnen, wie z.B. Pinto, Kidney, Linsen, Spalterbsen, schwarze Bohnen, weiße Bohnen, Kichererbsen, als auch Sojaprodukte wie Tofu, Veggi-Burger, Soja-Würste oder Sandwiches, Tempeh
- eine Portion ist eine ½ Tasse gekochte Bohnen, Tofu oder andere Dinge (soweit nichts anderes gesagt wird)
- Milchersatz umfasst Muttermilch und Soja-Säuglingsmilch für Säuglinge und Kleinkinder und Reis-, Soja und andere pflanzenbasierte Milch für Kinder bis zu einem Jahr. (Anmerkung Übersetzer: In den USA gibt es extra Getreidemilchsorten für Säuglinge und Kleinkinder, bitte nicht mit unseren normalen Getreidemilchsorten verwechseln. Ab einem Alter von 1 Jahr können Sie jedoch langsam mit der Einführung von hochwertiger Getreidemilch anfangen. Ich empfehle ausdrücklich keine Getreidemilch vom Discounter!)
- eine Portion ist 1 Tasse voll
- Nüsse umfassen ganze und gehackte Nüsse, Nussbutter (nicht in Deutschland), ganze Saaten und Saatenbutter (nicht in Deutschland, in Deutschland einfach Nussmus verwenden - Anmerkung Übersetzer)
- eine bis zwei Portionen Nüsse können in eine gesunde Ernährung eingebaut werden, müssen es aber nicht. Eine Portion Nüsse oder Nussmus ist 1 Teelöffel voll.

Obst

- Obst beinhaltet jede Sorte Obst, frisch oder gefroren, roh oder gekocht und Fruchtsäfte
- eine Portion ist ½ Tasse gekochtes Obst, ½ Tasse Fruchtsaft, ¼ Tasse getrocknetes Obst oder 1 frische Frucht (soweit nichts anderes gesagt wird)

Täglicher Essensplan für Kinder und Jugendliche			
1 bis 4 Jahre	5 bis 6 Jahre	7 bis 12 Jahre	13 bis 19 Jahre
Vollkorngetreide Brot, Cerealien/Flocken 4 Portionen	Vollkorngetreide Brot, Cerealien/Flocken 6 Portionen	Vollkorngetreide Brot, Cerealien/Flocken 7 Portionen	Vollkorngetreide Brot, Cerealien/Flocken 10 Portionen
Gemüse 2 - 4 Teelöffel dunkelgrünes Gemüse ¼ bis ½ Tasse anderes Gemüse	Gemüse ¼ Tasse dunkelgrünes Gemüse ¼ bis ½ Tasse anderes Gemüse	Gemüse 1 Portion dunkelgrünes Gemüse 3 Portionen anderes Gemüse	Gemüse 1 - 2 Portionen dunkelgrünes Gemüse 3 Portionen anderes Gemüse
Hülsenfrüchte, Nüsse, Saaten, Getreidemilch ¼ bis ½ Tasse Hülsenfrüchte 3 Portionen Muttermilch, Soja-Säuglingsmilch oder andere „Nicht-Kuh- Milch“	Hülsenfrüchte, Nüsse, Saaten, Getreidemilch ½ bis 1 Tasse Hülsenfrüchte 3 Portionen Sojamilch oder andere „Nicht-Kuh- Milch“	Hülsenfrüchte, Nüsse, Saaten, Getreidemilch 2 Portionen Hülsenfrüchte 3 Portionen Sojamilch oder andere „Nicht-Kuh- Milch“	Hülsenfrüchte, Nüsse, Saaten, Getreidemilch 3 Portionen Hülsenfrüchte 2 - 3 Portionen Sojamilch oder andere „Nicht-Kuh- Milch“
Obst ¾ bis 1½ Tassen	Obst 1 bis 2 Tassen	Obst 3 Portionen	Obst 4 Portionen
Sichern Sie die tägliche Quelle von Vitamin B12 - als Supplement oder in angereicherten Nahrungsmitteln			

Der obige Text ist eine freie Übersetzung des Originaltextes [„Vegetarian Diets For Children: Right from the Start“ des Physicans Committee for Resposable Medicine \(PCRM\)](#). Eine rein pflanzenbasierte, fettarme Ernährung ist von vielen Regierungen bereits als eine vollwertige Ernährung in jeder Lebensphase, inklusive Säuglingsalter, Schwangere und ältere Menschen anerkannt. Bitte informieren Sie sich, um grobe Fehler bei der Ernährung auszuschließen.

Bitte denken Sie ebenfalls daran, industriell stark verarbeitete Produkte, Junkfood und Alkohol sind, auch wenn sie die Aufschrift „VEGAN“ enthalten, keine gesunden Lebensmittel.