



Vegetarisch von Anfang an

Auch ohne Fisch und Fleisch bekommen kleine Veggies alle Nährstoffe, die sie brauchen – auf Auswahl und Kombination der Lebensmittel kommt es an.

Was kleine Veggies brauchen

Geschickt kombiniert, bietet das bunte Angebot vegetarischer Nahrungsmittel alles, um Kinder gesund und quickelebendig heranwachsen zu lassen.

Ob Sie stillen oder die Flasche geben: In den ersten Monaten stellt sich die Frage nach Fisch oder Fleisch noch nicht. Doch am Ende des 6. Monats reichen die Nährstoffe aus der Muttermilch oder der Säuglings-Ersatznahrung nicht mehr aus. Ab nun braucht Ihr Baby für seine Entwicklung weitere Nährstoffe, die ihm die Milch alleine nicht mehr bieten kann. Spätestens zu Beginn des 7. Monats sollte es dann losgehen mit den ersten Breien.

Nicht Fisch, nicht Fleisch ...

Wie aber soll das im Alltag aussehen, wenn Sie Ihrem Kind weder Fisch noch Fleisch füttern möchten? Schließlich ist Fleisch von fast allen Ernährungsfachleuten ganz selbstverständlich von Anfang

an für die Babyernährung vorgesehen. Ist es denn dann auch ganz ohne möglich? Das ist es – wenn man weiß, auf was man achten muss.

Machen Sie sich auch bewusst, dass Geschmacksvorlieben vor allem durch die Ernährungserfahrungen geprägt werden, die Ihr Kind von Anfang an macht. Die Lebensmittel, die Kinder schon in der Babyphase kennenlernen, werden sie vermutlich ihr Leben lang bevorzugen. Wenn Ihr Kind Fisch und Fleisch nicht oder erst sehr spät kennenlernt, werden diese Nahrungsmittel bei ihm auch später keinen großen Stellenwert haben. Als Eltern setzen Sie die Grundpfeiler für die Ernährungsweise seines ganzen künftigen Lebens. Wer kennt das nicht: Bei Mutter schmeckt's einfach immer noch am bes-

Ich bin Vegetarierin – reichen die Nährstoffe in meiner Muttermilch aus?

Die Zusammensetzung der Muttermilch ist von der Ernährung abhängig. Es ist verständlich, wenn Sie sich über die ausreichende Versorgung Ihres Kindes Gedanken machen. Als Vegetarierin wissen Sie bestimmt, auf welche Nährstoffe Sie Ihr besonderes Augenmerk legen sollten, und ernähren sich deshalb ohnehin ausgewogen und gesund. Unabhängig davon, ob Sie Fisch und Fleisch essen, ist der Bedarf Ihres Körpers an manchen Nährstoffen erhöht.

Doch diese Nährstoffe sind bei Gemischtköstlerinnen und Vegetarierinnen gleichermaßen kritisch. Auf Eisen, Kalzium, Jod, Vitamine B₁₂ und D, Zink und Selen sollten Sie jetzt besonders achten, denn das sind die Nährstoffe, die bei einer vegetarischen Ernährung eventuell reduziert sein könnten. Manche Nährstoffe werden dagegen bei Ihnen vermutlich sogar besser vertreten sein als bei Gemischtköstlerinnen, wie essenzielle Fettsäuren, Folsäure und Magnesium.

ten, und was uns als Kleinkindern schon zugesagt hat, das gehört noch heute oft zu unseren Lieblingsgerichten. Doch was wir nicht von Kindesbeinen an kennen, mausert sich selten zu unseren Liebesspeisen.

Immer gut versorgt

Mit etwa einem halben Jahr tritt Ihr Baby in eine Wachstumsphase ein, in der die Nährstoffe der Muttermilch oder auch von entsprechender Flaschennahrung nicht mehr ausreichen und in der sich die bei der Geburt angelegten Speicher mancher Nährstoffe leeren.

All diese zusätzlichen Nährstoffe bekommt Ihr Baby durch eine vegetarische Breiernahrung ebenso wie mit Beikost, die Fisch und Fleisch enthält. Auch später, wenn der Brei allmählich in feste Nahrung übergeht und Ihr Kind mehr und mehr an den Familienmahlzeiten teilnimmt, sind Fisch oder Fleisch ganz und gar keine notwendigen Zutaten.

Aber einige wenige Nährstoffe bedürfen besonderer Beachtung, weil sie in geringeren Mengen vorkommen oder in schlechter verfügbarer Form. Wenn Sie über etwas Hintergrundwissen verfügen und ein paar Tricks kennen, ist es völlig unproblematisch, diese Defizite aufzufangen und den kleinen Organismus mit

allem zu versorgen, was er für seine Entwicklung braucht.

Eisen

Unabhängig von der Ernährungsform gehört Eisenmangel in der westlichen Welt zu den häufigsten Mangelercheinungen bei den Kleinsten. Er betrifft vegetarisch ernährte Kinder genauso wie solche, die Fisch und Fleisch bekommen. Es ist also in jedem Fall notwendig, auf den Eisengehalt der Nahrung einen besonderen Blick zu werfen. Doch für vegetarisch ernährte Babys und Kleinkinder ist der Stoff noch wichtiger, weil mit Fisch und Fleisch zwei bedeutende Quellen wegfallen und die Eisenversorgung damit noch etwas schwieriger wird. Deshalb wollen auch wir uns diesen Nährstoff besonders gründlich ansehen.

In den ersten Monaten müssen Sie sich noch keine Gedanken um Babys Eisenbedarf machen. Schon im Mutterleib haben Säuglinge für die ersten Monate in ihrem Leben »draußen« vorgesorgt und einen ordentlichen Eisenspeicher in ihrer Leber angelegt, der sie in der Regel mindestens über die ersten sechs Monate mit dem Spurenelement bestens versorgt. Ausnahmen sind Frühchen und Mehrfachgeburten, bei denen die Vorräte auch schon mal nach zwei Monaten erschöpft sein können. Doch dann, wenn sich diese Speicher mit einem halben Jahr allmählich leeren, muss Eisen von außen kommen – über das Essen (Tab. Seite 15).

Eisen in der Muttermilch

Muttermilch enthält geringe Mengen des Spurenelements, die aber zu dem ungewöhnlich hohen Prozentsatz von bis zu 70% äußerst effektiv verwertet werden. Ob das den Eisenbedarf des Babys ausreichend deckt, wenn seine eigenen Speicher geleert sind, ist aber umstritten.

Manche Studien bestätigen, dass das Stillen über den 6. Monat hinaus den Säugling mit genug Eisen versorgt. Bis zum Ende des 1. Lebensjahres soll laut diesen Studien die Eisenversorgung des Kindes alleine durch das Stillen gewährleistet sein. Maßgebliche Institutionen wie das Forschungsdepartment für Kinderernährung (früher Forschungsinstitut für Kinderernährung) raten aber dazu, schon ab dem 7. Monat eisenreiche Nahrung zuzufüttern. Sie schätzen die Rolle der Muttermilch bezüglich der Eisenversorgung als geringer ein.

Wenn Sie auf Nummer sicher gehen wollen, sollten Sie also nach dem 6. Monat ein Augenmerk auf die Eisenversorgung ihres Nachwuchses legen und auf den Eisengehalt der Breie achten.

Was bewirkt Eisen?

Das Spurenelement hat gleich mehrere wichtige Funktionen: Der mengenmäßig größte Teil, etwa drei Viertel, bildet das Herzstück der roten Blutkörperchen. Der rote Blutfarbstoff, das Hämoglobin, besteht aus Eisen und einem Eiweiß. An diesen Komplex dockt Sauerstoff an, um

sich in alle Zellen des Körpers transportieren zu lassen und diese mit dem lebensnotwendigen Stoff zu beliefern.

Deshalb ist Eisen essenziell für viele Stoffwechselforgänge des Körpers. Zu wenig Eisen macht sich dann auch als Erstes über die mangelnde Sauerstoffversorgung der Zellen bemerkbar: Infektionsanfälligkeit, Schläppheit, Kopfschmerz. Beim Säugling kann Eisenmangel auch die psychomotorische Entwicklung bremsen und Verhaltensänderungen bewirken. Unter Wissenschaftlern wird diskutiert, ob Eisenmangel im 1. Lebensjahr die Entwicklung von Hyperaktivität fördern kann.

Der größte Teil der restlichen Eisenmenge wird in speziellen Speicherformen, dem Ferritin im Blut und dem Hämosiderin an anderen Orten im Körper für den Fall gelagert, dass mal Not an Eisen ist. Ein kleinerer Prozentsatz ist als Myoglobin in den Muskeln für die Sauerstoffaufnahme zuständig und macht damit die Muskelbewegung überhaupt erst möglich.

Wie bekommt mein Kind ausreichend Eisen?

Für die gesunde Entwicklung Ihres Nachwuchses ist die ausreichende Versorgung mit Eisen also ganz wichtig. Deshalb lauten die heute gängigen Empfehlungen für die Babyernährung, drei- bis fünfmal die Woche je 20 bis 30 Gramm Fleisch zu geben. Ups, das wollen Sie doch gar nicht!

Wie also versorgen Sie Ihren kleinen Veggie mit dem wichtigen Stoff?

Zwar enthalten einige pflanzliche Lebensmittel genauso viel Eisen wie Fleisch – aber an der Tatsache, dass Eisen aus tierischen Lebensmitteln vom Körper viel besser verwertet wird als aus pflanzlichen Quellen, lässt sich nicht rütteln. Eisen ist nicht gleich Eisen. Als sogenanntes Häm-Eisen in Fleisch ist es identisch mit unserem körpereigenen Eisen und kann so leichter vom Körper aufgenommen werden als pflanzliches.

Dieser deutliche Unterschied erklärt sich dadurch, dass das Eisen in verschiedenen Wertigkeitsstufen vorkommt: Häm-Eisen ist zweiwertig, pflanzliches Eisen dreiwertig. Die Wertigkeitsstufen sagen etwas über die Ladung der Atome und damit über die Fähigkeit des Körpers aus, dieses Eisen aufzunehmen. Beim zweiwertigen Eisen gelingt ihm das zu einem relativ hohen Prozentsatz. Dreiwertiges Eisen muss erst in zweiwertiges umgewandelt werden, bevor die Darmschleimhaut es aufnehmen kann, und das geht nicht ohne Verluste. Bis zu 20% des Häm-Eisens werden vom Körper verwertet, während es bei Eisen aus pflanzlichen Quellen nur durchschnittlich 5% sind.

Bremser und Förderer

Für Vegetarier scheint das eine schlechte Nachricht zu sein. Aber keine Sorge, Sie können entsprechende Vorkehrungen

treffen, um die Eisenaufnahme deutlich zu verbessern. Der Trick besteht darin, dem dreiwertigen Eisen Hilfestellungen für die Umwandlung in zweiwertiges zu geben. Natürliche Säuren aus Lebensmitteln wie Vitamin C können das. So wird Eisen aus pflanzlichen Quellen dann viel besser aufgenommen.

Also wählen Sie eisenreiche pflanzliche Lebensmittel und kombinieren Sie diese dann geschickt mit solchen, die viel Vitamin C besitzen. So versorgen Sie Ihr Kind mit Eisen in ausreichender Menge. Viel Vitamin C ist zum Beispiel in Orangen und Äpfeln enthalten. Etwas milder Orangen- oder Apfelsaft, Apfelmus im Brei oder ein paar Schlucke Vitamin-C-haltige Säfte nach der Breimahlzeit fördern die Eisenaufnahme. Später, wenn Ihr Kind am Familienessen teilnimmt, können Sie eisenreiche Lebensmittel mit Vitamin-C-reichen in den Gerichten geschickt kombinieren. Erhitzen

reduziert den Vitamin-C-Gehalt übrigens stark, also daher vorsichtig erwärmen.

Doch aufgepasst: Es gibt auch Lebensmittel, die die Eisenverfügbarkeit von pflanzlichem Eisen bremsen. Diese sollten Sie möglichst selten mit eisenreichen Lebensmitteln zusammen füttern. Dazu gehören die Eiweiße aus Milch, Ei und Soja sowie Phytate, die in unverarbeitetem Getreide vorkommen. Deshalb besser weder Milch, Ei noch rohes Getreide zusammen mit eisenreichen Lebensmitteln zubereiten.

Zink

Neben Eisen gibt es noch ein paar weitere Nährstoffe, die von Skeptikern vegetarischer Ernährung kritisch gesehen werden. Darunter das Spurenelement Zink.

Zink ist ein ungeheuer vielseitiges Element, das Bestandteil oder Aktivator von mehr als 100 unterschiedlichen Enzymen

Getreide und Eisen – Worauf muss ich achten?

Hafer- und andere Getreideflocken werden bei der Herstellung hitzebehandelt und sind daher nicht mehr roh. Sie können sie also bedenkenlos zusammen mit eisenreichen Zutaten verarbeiten, weil ihre hemmenden Phytate weitgehend unschädlich gemacht sind. Hafer- und Hirseflocken sind selbst schon besonders eisenreich,

werden meistens von Kindern auch gut vertragen und sind deshalb als erste Flocken ideal. Wählen Sie Hirseflocken, die für die Babyernährung besonders vorbehandelt und damit frei von verdauungshemmenden Stoffen sind. Im Exkurs zum Thema »Getreide« (Seite 64) finden Sie mehr hierzu.

ist. Seine Aufgabe ist unter anderem der Aufbau von Nukleinsäuren, die die Erbinformationen enthalten, und von Eiweiß. Damit beeinflusst es Wachstumsprozesse und ist deshalb gerade für den wachsenden Organismus so wichtig.

Bei Zinkmangel kommt es zu erhöhter Infektanfälligkeit, Hautentzündungen, Appetitlosigkeit, Entwicklungsstörungen und Veränderungen am Knochengestüt.

Wie bekommt mein Kind genug Zink?

Zink findet man in erwähnenswerten Mengen in tierischen Produkten: in Fleisch, Fisch, Milch und Eiern – damit ist für Veggies also auch etwas dabei. Außerdem kommt Zink auch noch in pflanzlichen Nahrungsmitteln vor. Hülsenfrüchte und Getreide sind beispielsweise reich daran. Bei Getreide ist der Zinkgehalt sehr stark davon abhängig, wie stark es ausgemahlen ist. Der Grund: Zink befindet sich hauptsächlich in den Randschichten des Korns, die bei Vollkorn noch enthalten sind, aus weißem Mehl aber ausgesiebt werden. Deshalb ist im weißen Mehl sehr viel weniger Zink enthalten als in Vollkornmehl. Die gute Nachricht lautet also: Nicht nur Milch und Eier, sondern auch Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte sind gute Zinklieferanten für Vegetarier.

Eisenreiche Lebensmittel	Gehalt in mg/100g
Getreide	
Amaranth	9
Hirse	6,9
Hafer	5,4
Naturreis	3,2
Gemüse	
Spinat	3,8
Topinambur	3,7
Mangold	2,7
Fenchel, roh	2,7
Hülsenfrüchte	
Linsen	8
Kichererbsen, getrocknet	6,1
Nüsse, Samen, Muse	
Kürbiskerne	12,5
Sesammus	10
Mandelmus	4,1
Eisenaufnahme	
erhöht	senkt
Orange	Milch
Apfel	Joghurt
Sanddorn	Quark
Avocado	Ei
Himbeere	roher Hafer

Die doofsten Fragen und die schlagfertigsten Antworten

Wenn Sie mal wieder im Freundes- und Bekanntenkreis Rede und Antwort stehen sollen – hier ein paar Hilfestellungen für immer wiederkehrende Fragen.

Vorbehalte gegen die vegetarische Ernährung gibt es viele, besonders, wenn es um die Ernährung der Kleinsten geht. Mit klugen Antworten entkräften Sie die Bedenken besorgter Mitmenschen im Handumdrehen.

Findest du es in Ordnung, deinem Kind Fisch und Fleisch vorzuenthalten? Mein Kind vermisst bestimmt nichts, was es nicht kennt. In den ersten Monaten und Jahren lernt es den großen Abwechslungsreichtum der vegetarischen Ernährung kennen, das sind jede Menge neue Geschmackserlebnisse, die es zu verarbeiten hat.

Warum machst du das? Es gibt viele gute Gründe, auf Fisch und Fleisch in der Ernährung zu verzichten. Unter anderen sind das gesundheitliche, und die Gesundheit meines Kindes liegt mir sehr am Herzen. Weil ich weiß, dass die vegetarische Ernährung meinem Kind alle wichtigen Nähr-

stoffe bietet, die es braucht, kann ich dieses gute Gefühl haben.

Hältst du es für richtig, deinem Kind deine eigene Ernährungsweise aufzudrängen?

Würde ich das mit der Entscheidung zu einer Ernährungsweise mit Fleisch und Fisch etwa nicht auch machen? Egal, was ich meinem Kind gebe – es hat diese Auswahl nicht selbst getroffen, sondern ich. Das betrifft auch alle anderen Lebensbereiche, so kleine Dinge wie die Entscheidung zwischen Tragetuch oder Kinderwagen oder auch größere wie den Besuch einer Kita. Außerdem ist mir ein gutes Gefühl bei der Ernährung meines Kindes wichtig und deshalb könnte ich meinem Kind keinesfalls das anbieten, was ich für mich selbst ablehne.

Hast du keine Angst, dass die Entwicklung deines Kindes durch die fehlenden Nahrungsmittel nicht optimal verläuft? Aber meinem Kind fehlt doch nichts – weder



Nahrungsmittel noch Nährstoffe! Schließlich bin ich bestens informiert und kann meinem Kind mit einer abwechslungsreichen Ernährung alles geben, was es braucht. Mit meinem Wissen versorge ich mein Kind bestimmt besser als so manche Eltern, bei denen zwar Fisch und Fleisch auf die Teller kommen, aber wenig Abwechslung dort zu sehen ist.

Ohne Fisch und Fleisch fehlt doch der wichtigste Bestandteil auf dem Teller. Gibt es bei dir dann nur Beilagen? Genau gesehen sind Mahlzeiten mit Fleisch oder Fisch doch oft recht eintönig: Hauptakteur ist ein Stück Fleisch oder Fisch, daneben liegt ein wenig trauriges Gemüse und auch die Sättigungsbeilage darf nicht fehlen. Wie viel abwechslungsreicher ist doch da das Vegetarische, das die Vielfalt der Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Kräuter ausschöpft.

Was machst du denn, wenn dein Kind bei anderen Fisch und Fleisch sieht und auch probieren will? Nichts ist verboten. Wenn mein Kind neugierig auf Fisch und Fleisch ist, darf es probieren und entscheiden, ob

es das mag. Weil ich weiß, dass die Geschmacksvorlieben schon im Mutterleib geprägt werden, wird es voraussichtlich nicht zu oft nach diesen erst spät kennengelernten Lebensmitteln verlangen.

Aber der Mensch ist doch Allesesser und braucht Fleisch ... Zum Glück sind wir aber so hoch entwickelt, dass wir schon wissen, wie es auch bestens ohne geht! Es gibt heute keine ernsthaften Argumente mehr gegen eine Ernährung ohne Fisch und Fleisch, das bestätigen alle Fachgesellschaften.

Findest du das nicht unverantwortlich?

Weil ich mein Kind vegetarisch ernähre, übernehme ich viel mehr Verantwortung als jemand, der auch Fleisch und Fisch gibt. Zum einen, weil ich mich bestens informiere und mit diesem Hintergrund einen ausgewogenen Speiseplan zusammenstellen kann. Zum anderen übernehme ich damit auch Verantwortung für eine Umwelt, die vor den Folgen der Massentierhaltung geschützt werden muss. Ich wünsche mir für mein Kind eine möglichst intakte Umwelt und dafür tue ich etwas.