

Geleitwort

Durch ständig wachsendes Bewusstsein für gesundheitliche und ökologische Vorteile einer vegetarisch-veganen Ernährung steigt die Anzahl der Familien, die sich pflanzenbasiert ernähren möchten. Allerdings werden Eltern, die sich für eine solche Ernährung während Schwangerschaft, Stillzeit und für ihr Kind entscheiden (»plantbased von Anfang an«), von ihrem persönlichen, *aber auch* medizinischen Umfeld oft skeptisch betrachtet: »Waaaaas? Das ist doch unverantwortlich. Eurem Kind fehlen dann wichtige Nährstoffe für seine Entwicklung!«

Während deutschsprachige Fachgesellschaften eine vegane Ernährung vor allem im jungen Wachstumsalter kritisch betrachten, sieht das international zum Teil anders aus. Zwar gelten besonders Schwangere, Säuglinge und Kleinkinder als generell gefährdet, durch Nährstoffmangel an z. B. Vitamin B12, Eisen, Zink, Kalzium, Jod und essenziellen Fettsäuren zu erkranken oder zumindest Entwicklungsnachteile zu haben. Aber mit Engagement, achtsam-bewusster Ernährung *und* fachkundig-professioneller Anleitung zu Ressourcen wie einer optimierten Gestaltung des Speiseplans inklusive Nahrungsergänzungsmitteln ist es gefahrlos möglich, sich auch in diesen Lebensabschnitten pflanzenbasiert zu ernähren.

Genau da setzt »Plantbased von Anfang an« an! Und dies nicht nur mit profundem, evidenzbasiert-ausgewogenem Wissen, sondern auch mit wertvollen praktischen Tipps und Rezepten rund um die Ernährung mit Fokus auf Schwangere, Stillende und Kinder bis zum 2. Lebensjahr. In ihrem Buch zeigen die drei Autorinnen als ausgewiesene Expertinnen gut begründet und alltagspraktisch aufgearbeitet, dass es durchaus möglich ist, sich und sein Kind sicher und ausgewogen vegetarisch-vegan zu ernähren.

Ich freue mich sehr, dass es nun dieses innovative, hervorragend recherchierte und praxisorientierte Buch gibt und wünsche mir ganz viele Leser und Leserinnen.

PD Dr. med. Michael Dördelmann
Chefarzt der Kinderklinik Flensburg

Vorwort

Ernährung ist ein wichtiger Grundstein eines gesunden Lebensstils und spielt besonders in den ersten Lebensjahren, beginnend in der Schwangerschaft, eine große Rolle. Aber wie sieht eine gesunde Ernährung eigentlich aus? Dazu gibt es zwar viele, teilweise stark auseinandergelungene Meinungen, doch die Fakten sind eindeutig: Eine pflanzenbetonte Ernährung ist gesund, nachhaltig und schmeckt, selbst den Kleinsten! Aber wie ist es mit der Nährstoffversorgung, wenn man auf (bestimmte) tierische Lebensmittel verzichtet? Kann man Kinder vegetarisch oder gar vegan ernähren? Was bedeutet »plantbased« überhaupt?

Mit unserem Buch möchten wir einen Leitfaden für eine gesunde, sichere und schmackhafte pflanzenbasierte Ernährung geben, beginnend in der Schwangerschaft bis zum Ende der Beikostzeit (bis ca. 2 Jahre). Wir berufen uns dabei auf die wissenschaftliche Studienlage zum Thema pflanzenbasierte (in erster Linie vegetarische und vegane) Ernährung in diesen sensiblen Lebensphasen sowie auf Empfehlungen der Fachgesellschaften.

Das Buch besteht aus einem umfangreichen, praxisorientierten Theorieteil und einem großen Rezeptteil. Im ersten Kapitel geben wir einen Überblick darüber, wie eine gesunde pflanzenbasierte Ernährung aussieht. Im zweiten Kapitel besprechen wir die »kritischen Nährstoffe« in einer plantbased Ernährung. Diese sind für alle Lebensphasen relevant, insbesondere in Schwangerschaft, Stillzeit und Kindesalter. Das zweite Kapitel bildet somit die Grundlage für die nachfolgenden Kapitel, in denen wir uns mit den Besonderheiten in den jeweiligen Lebensphasen befassen und auf die einzelnen Nährstoffe näher eingehen. Im Rezeptteil wird schließlich die Theorie optimal in die Praxis umgesetzt: mit nährstoffoptimierten Gerichten, die zeigen, wie lecker und alltagstauglich eine pflanzenbasierte Ernährung von Anfang an sein kann.

Wir wünschen viel Spaß beim Eintauchen in die Welt der plantbased Ernährung von Anfang an. Und natürlich: Guten Appetit!