



Vegetarisch für Kinder

Unterschiedliche Motive für Vegetarismus

Etwa 10% der deutschen Bevölkerung ernährt sich vegetarisch. Dabei entfallen die meisten Vegetarier auf die Altersgruppe der 18-29-Jährigen. Die Gründe für Vegetarismus sind hierbei vielfältig. Einerseits verzichten Viele aus moralischen Gründen auf Fleisch, andererseits aus gesundheitlichen Gründen oder auch aufgrund religiöser Motive. Aber auch immer mehr Kinder ernähren sich fleischlos. Vor allem bei jüngeren Kindern wird die Ernährung stark durch die Eltern bzw. das nahe Umfeld geprägt und vorgegeben.

Wichtige Aspekte im Hinblick auf eine fleischlose Ernährung

Eine fleischlose Ernährung ist für Kinder möglich, beachtet man ein paar Dinge. Es gibt drei verschiedene Formen der fleischlosen Ernährung: Vegan, lakto-vegetarisch und ovo-lakto-vegetarisch.

Menschen, die sich ovo-lakto-vegetarisch ernähren, essen weder Fleisch noch Fisch, alle weiteren tierischen Produkte wie Eier, Milch und Milchprodukte werden aber gegessen. Die lakto-vegetarische Ernährungsform meidet neben Fisch und Fleisch auch Eier mit der Begründung, dass aus dem Ei neues Leben entsteht. Die vegane Ernährung dagegen meidet alle tierischen Produkte. Neben Fisch, Fleisch und Eiern werden hier keine Milch oder Milchprodukte und auch kein Honig verzehrt.

Eine vegane Ernährung ist für Kinder gänzlich ungeeignet, ja sogar gefährlich. Durch den Verzicht auf alle tierischen Produkte kommt es schnell zu einem Mangel an tierischem Eiweiß, Calcium, Eisen, Jod, Selen, Vitamin D, Vitamin B₂, Vitamin B₁₂, bestimmten Aminosäuren und den essenziellen Omega-3-Fettsäuren. Vor allem Vitamin B₁₂ spielt eine wichtige Rolle in der Entwicklung des Hirn- und Nervensystems, ist aber ausschließlich in tierischen Produkten enthalten. Zwar lassen sich generell bestimmte Mangelerscheinungen durch Nahrungsergänzungsmittel ausgleichen, aufgrund der Fülle an fehlenden Vitaminen und Mineralstoffen ist dies bei einer veganen Ernährung jedoch kaum möglich. Eine vegetarische Ernährung dagegen ist für Kinder an sich problemlos machbar, wenn man ein paar Dinge beachtet. Entscheidend ist vor allem eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung, die alle für das Wachstum und die Entwicklung nötigen Nährstoffe enthält.

Schon gewusst, was ...

... es heißt, wenn bestimmte Nährstoffe essenziell sind?

Vor allem bei den Fettsäuren und Aminosäuren gibt es einige, die essentiell sind. Essentiell heißt, dass sie zum einen lebenswichtig sind und zum anderen der menschliche Körper sie nicht selbst bilden kann. Das bedeutet, dass sie mit der Nahrung aufgenommen werden müssen. Zu den essenziellen Fettsäuren gehören beispielsweise die Omega-3-Fettsäuren und die Omega-6-Fettsäuren. Omega-3-Fettsäuren sind in Kaltwasserfisch enthalten, außerdem noch in vielen Speiseölen, Spinat, Bohnen, Soja und Nüssen. Omega-6-Fettsäuren sind enthalten in Fleisch, Eier, Milch sowie in manchen Getreidesorten. Essenzielle Aminosäuren sind vor allem in Hühnerfleisch enthalten, aber auch in Nüssen, Käse oder Hülsenfrüchte.



Mangelercheinungen vorbeugen

Ernähren sich Kinder vegetarisch, ist es wichtig, auf die Auswahl der richtigen Lebensmittel zu achten. Dabei gilt: Je abwechslungsreicher, desto besser. Besonders reich an wichtigen Vitaminen und Nährstoffen sind Obst und Gemüse, Nüsse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte. Eier und Milchprodukte spielen außerdem eine wichtige Rolle, um tierische Eiweiße abzudecken. Entscheidend ist zudem eine ausreichende Versorgung



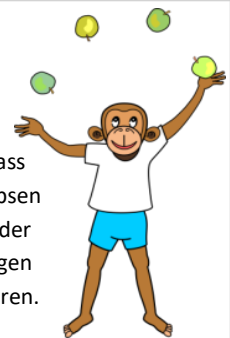
durch Eisen, Zink und Vitamin C. Das Vitamin C sorgt dafür, dass Eisen vom Körper optimal genutzt werden kann. Pflanzliches Eisen kann vom Körper weniger gut genutzt werden als tierisches Eisen. Daher ist bei vegetarischer Ernährung auf eine gute Vitamin-C-Versorgung zu achten, damit der Körper das aufgenommene Vitamin C gut verwerten kann. Große Mengen Eisen sind enthalten in Hafer, in Hülsenfrüchten, wie Linsen, Bohnen, Erbsen oder in Zucchini und in Spinat. Reich an Vitamin C sind vor allem Äpfel, Paprika und Zitrusfrüchte.

Fleischersatzprodukte wie beispielsweise vegetarische Schnitzel oder vegetarische Wurst sind übrigens keine Alternative zu richtigem Fleisch oder richtiger Wurst bezüglich einer guten Versorgung durch Nährstoffe. Fleischersatzprodukte werden oft auf der Basis von Mehl und Wasser hergestellt und enthalten viele Zusatzstoffe, jedoch keine Vitamine oder Mineralstoffe, wie sie in tierischen Fleischprodukten enthalten sind.

Schon gewusst, was ...

... ein Frutarier ist?

Frutarier verzichten, genauso wie Veganer, auf alle tierischen Produkte, also auf Fleisch, Fisch, Wurst, Milch, Milchprodukte, Honig und Eier. Sie verzehren lediglich pflanzliche Lebensmittel. Dabei dürfen aber auch nur die pflanzlichen Produkte auf dem Speiseplan stehen, die geerntet werden können, ohne dass die Pflanze dabei zerstört wird. Dazu gehören beispielsweise Beeren, Äpfel, Tomaten, Birnen, Kürbisse, Erbsen oder Bohnen. Obst- und Gemüsesorten wie zum Beispiel Karotten, Radieschen, Sellerie, Kohl, Kartoffeln oder Zwiebeln dürfen nicht verzehrt werden, da die Ernte der Früchte eine Zerstörung der Pflanze mit sich bringen würde. Frutarier essen also nur Obst oder Gemüse, das gepflückt werden kann, ohne die Pflanze zu zerstören.



Egal, ob Vegetarier oder nicht – fleischlose Gerichte können echt lecker schmecken. Probiert doch mal ein paar aus. Wir haben auf unserer Homepage ein paar Ideen für euch!