

Wenn auf tierische Lebensmittel verzichtet wird

Serie: Ernährungs-Tipps für Familien

Eine gut gemischte Kost für Kinder ist die beste Gewähr, dass Kinder alles bekommen, was sie für Wachstum und Entwicklung benötigen. Eine solche Kost enthält neben reichlich pflanzlichen Lebensmitteln, wie Gemüse, Obst, Brot und Getreideflocken auch tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Milch und Eier in mäßigen Mengen.

Wenn bei einer vegetarischen Kost auf tierische Lebensmittel verzichtet wird, ist davon auch die Versorgung mit Nährstoffen, die gerade für die kindliche Entwicklung wichtig sind, betroffen. Eltern, die ihr Kind vegetarisch ernähren möchten, müssen also über die Lebensmittel gut Bescheid wissen.

Wenn in der ‚lacto-vegetarischen‘ Kost auf Fleisch und Fisch verzichtet wird, entfällt eine bedeutende Quelle für den Nährstoff Eisen, denn er kann aus diesen Lebensmitteln besonders gut vom Körper verwertet werden. Aus Ausgleich eignen sich eisenreiche Vollkornprodukte. Sie müssen zusammen mit Vitamin C reichen Lebensmitteln

wie Obst oder Rohkost gegessen werden, damit das enthaltene, schlecht verwertbare Eisen besser nutzbar wird. Anders als vielfach angenommen, ist Milch für die Versorgung mit Eisen nicht geeignet.

Wenn in einer ‚veganen‘ Ernährung bei Kindern komplett auf Lebensmittel tierischer Herkunft verzichtet wird, also auch auf Milch und Milchprodukte, sind so viele Nährstoffe betroffen, dass eine Supplementierung mit Tabletten notwendig wird – und eine Beratung durch den Kinder- und Jugendarzt.

Prof. Dr. Mathilde Kersting
www.fke-do.de

.....
 Mathilde Kersting ist stellvertretende Leiterin des Forschungs-



institut für Kinderernährung Dortmund. Einmal pro Monat veröffentlichen wir einen ihrer Ernährungstipps.