

# Vorsicht, Mangel bei Kindern!

Viele Menschen ernähren sich heutzutage vegetarisch oder vegan. Es ist nichts daran auszusetzen, aber vor allem Veganer sollten ihren Speiseplan sehr genau überdenken, damit keine **Nährstoffdefizite** entstehen.

**E**inige Vegetarier und Veganer möchten auch ihre Kinder überwiegend pflanzlich ernähren. Wenn Kunden das in der Apotheke zur Sprache bringen, dann weisen Sie die jungen Eltern darauf hin, dass eine vegane Ernährung bei Kindern jedoch als kritisch gilt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) rät davon ab, Heranwachsende vegan zu ernähren, da sie die adäquate Versorgung mit Nährstoffen für sehr schwierig hält. Denn gerade Kinder benötigen aufgrund ihres Wachstums eine ausreichende Zufuhr von Nährstoffen, können diese allerdings nicht so gut speichern wie Erwachsene. Je mehr Nahrungsmittel ausgeschlossen werden, desto größer ist die Gefahr für Mangelerscheinungen. Häufig entstehen Defizite an Vitamin B2, Vitamin B12, Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren, Proteinen, Eisen, Calcium, Selen, Jod oder Zink.

Sind junge Eltern von der Idee nicht abzubringen, müssen sie bei der Ernährung ihrer Sprösslinge einiges beachten: Um die Eisenversorgung zu sichern, sollten idealerweise Haferflocken auf dem Speiseplan stehen,

die jedoch nur dreiwertiges Eisen anstelle des besser verfügbaren zweiwertigen Eisens enthalten. Experten empfehlen zusätzlich die Gabe von Vitamin-C-reichem Obstpüree oder Saft, um das Eisen zu reduzieren und die Resorption zu fördern. PTA und Apotheker sollten Veganer und Vegetarier außerdem darauf hinweisen, ihren Eisenspiegel regelmäßig überprüfen zu lassen. In vielen Gemüsesorten ist zwar ausreichend Eisen vorhanden, allerdings stören die enthaltenen Polyphenole sowie die Phytinsäure dessen Aufnahme.

**Hohe Bedeutung von Vitamin-B12** Raten Sie Veganern in jedem Fall, Vitamin-B12-Präparate einzunehmen, da sich beim Verzicht auf Fleisch und Milch leicht ein Mangel entwickelt. Das Vitamin wird in der Leber gespeichert, ein Defizit würde sich bei einer unzureichenden Versorgung erst Jahre später zeigen. Ernähren sich Schwangere und Stillende entgegen der Empfehlungen vegan, ist der Vitamin-B12-Bedarf der Babys unbedingt zu berücksichtigen – schließlich haben Defizite schwere neurologische Schäden zur Folge. Zu den Warnsignalen zählen Muskelschwäche, man-

gelndes Wachstum, Entwicklungsstörungen des ZNS sowie eine megaloblastäre Anämie. Substituieren Veganerinnen in der Schwangerschaft kein Vitamin B12, schaden sie also ihrem ungeborenen Kind. Darüber hinaus ist es ratsam, bei Kindern Jod (50 Mikrogramm täglich) zu ergänzen.

Die Versorgung mit Eiweiß ist trotz der Aufnahme von Soja und Getreide bei vegan oder vegetarisch lebenden Kunden oft unzureichend. Insbesondere bei Kindern ist es fatal, wenn ein Mangel an biologisch hoch-

wertigem tierischem Eiweiß vorliegt, da Entwicklungsstörungen und weitere Gesundheitsgefahren resultieren können. Über die Verwendung von Sojaprodukten bei Kindern wird derzeit kontrovers diskutiert, da sie möglicherweise Allergien hervorrufen, estrogenartige Strukturen enthalten und bei ihrer Herstellung gentechnisch veränderte Pflanzen verwendet werden. ■

*Martina Görz,  
PTA, M.Sc. Psychologie,  
Fachjournalistin*



© count\_kert / iStock / Getty Images