

Flexitarisch, vegetarisch, vegan ...

Alternative Diätformen im Kindesalter

Was kann man Eltern raten, die ihre Kinder vegetarisch oder vegan ernähren wollen? Voraussichtlich Ende 2017 wird dazu ein Bericht der Eidgenössischen Ernährungskommission (EEK) erscheinen. Dr. med. Pascal Müller, Leitender Arzt Ernährung am Ostschweizer Kinderspital, St. Gallen, fasste vorab die aus seiner Sicht wesentlichen Punkte an der SGP-Jahrestagung zusammen.

Grundsätzlich gelte für alle Auslassdiäten, dass das Risiko für eine Fehl- oder Mangelernährung umso höher sei, je restriktiver die Diät und je jünger das Kind ist, sagte Dr. med. Pascal Müller. Es gibt medizinisch notwendige Diäten, aber nur auf Verdacht, ohne klare Diagnose wird keine von ihnen empfohlen (*Tabelle 1*): «Die Diagnose muss eindeutig sein!» betonte Müller. Die populärsten Ernährungsformen sind in *Tabelle 2* vergleichend zusammengefasst. Gemäss einer von SwissVeg (früher Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus) in Auftrag gegebenen repräsentativen Umfrage (3) unter 1296 Personen im Alter von 15 bis 74 Jahren bezeichnen sich in der Schweiz zurzeit 11 Prozent der Bevölkerung als Vegetarier. 3 Prozent der Befragten gaben an, sich vegan zu ernähren. Hinzu kommen 17 Prozent Flexitarier (mit eingeschränktem Fleisch- und Fischkonsum). Zwei Drittel der Bevölkerung essen regelmässig Fleisch und/oder Fisch. In der Romandie ist die fleischlose Ernährung weniger beliebt; dort bezeichnen sich nur 5 Prozent als Vegetarier und 2 Prozent als Veganer.

Während eine vegetarische Ernährung für Kinder auch ohne Mangelzustände machbar ist, sofern sich

die Eltern damit auskennen und auf die Versorgung mit allen Nährstoffen achten, wird die vegane Ernährung nicht für Kinder und schon gar nicht für Säuglinge empfohlen.

Vegane junge Eltern in der Praxis

Der Anteil der Vegetarier und Veganer ist bei den jüngeren Befragten höher: In der Altersgruppe 15 bis 34 Jahre bezeichnen sich 13 Prozent der Befragten als Vegetarier und 6 Prozent als Veganer; bei den älteren sind 9 bis 10 Prozent Vegetarier und 1 Prozent Veganer. Der höhere Anteil von Veganern in jüngerem Alter unterstreicht, wie wichtig das Thema gerade auch in der Kinderarztpraxis ist.

Für besonders gefährdet hält Müller sogenannte «Lifestyle-Veganer», die nur dem Vorbild prominenter Film- und Popstars folgen, ohne sich mit der veganen Ernährung wirklich auseinanderzusetzen. Er schilderte den Fall eines Säuglings, der mit Gedeihstörung, Mikrozephalie und Anämie ins Spital eingewiesen wurde. Das Kind wurde (fast) vollständig von seiner vegan lebenden Mutter gestillt. Sie supplementierte aber weder wichtige Spurenelemente noch Vitamine und insbesondere auch nicht das lebensnot-

Das Wichtigste in Kürze

- Für Säuglinge und Kinder wird eine ausgewogene, omnivore Mischkost empfohlen.
- Falls eine vegane Ernährung gewünscht ist, erfordert diese sehr gute Lebensmittelkenntnisse der Eltern.
- Vegane Ernährung bei Kindern sollte nur unter ärztlicher und/oder ernährungsberaterischer Betreuung erfolgen; sie erfordert zusätzliche Laborkontrollen und Supplemente.

Tabelle 1:
Medizinisch indizierte Diäten bei Intoleranzen

Restriktion	Erkrankung	Hauptmerkmale	potenzieller Mangel
Laktosereduziert	primärer Laktasemangel	individuellen Grenzwert der Verträglichkeit bestimmen	Kalzium, Vitamin D
Fruktosereduziert	Fruktose-Malabsorption	individuellen Grenzwert der Verträglichkeit bestimmen	wasserlösliche Vitamine (insbesondere Vitamin C), Ballaststoff Pflanzenfasern
Histaminreduziert	Histaminintoleranz	Reduktion histaminhaltiger Lebensmittel	keine
Glutenreduziert	Gluten-Sensitivität (keine Zöliakie, sondern NCGS: non celiac gluten sensitivity)	Reduktion glutenhaltiger Lebensmittel	keine (vielleicht aber doch)
Low FODMAP-Diät	Reizdarmsyndrom	Vermeiden von fermentierbaren, kurzkettigen Kohlenhydraten	diverse Mangelzustände möglich

Quelle: adaptiert nach (2)

wendige Vitamin B₁₂, das praktisch nur in Lebensmitteln tierischer Herkunft vorkommt. Solche Katastrophen, aber auch weniger augenfällige Mangelzustände gelte es durch gute Beratung zu verhindern, betonte Müller. Dabei ist es wichtig, die Motivation der Eltern für die fleischfreie Ernährung zu beachten. So ist die Gesundheit – von Ärzten häufig als Argumentationsansatz genutzt – gemäss der Swiss-Veg-Umfrage für die meisten kein wichtiger Grund für den Fleischverzicht. An erster Stelle steht vielmehr das Tierwohl (78%), gefolgt von ethischen (60%) und ökologischen Gründen (58%) und dem Beitrag zur Welternährung (40%). Die Gesundheit wurde nur von 35 Prozent als wichtiger Beweggrund für die fleischfreie Ernährung genannt (Mehrfachnennungen waren möglich).

Vegane Ernährung für Kinder?

Vegane Ernährung kann die Versorgung mit Nahrungsfasern, Folsäure, Vitamin C und E, Phosphor, Magnesium und Phytoinhaltsstoffen verbessern. Sie enthält weniger Fett, gesättigte Fettsäuren und Cholesterin, und sie führt häufig dazu, dass generell nicht zu viele Kalorien konsumiert werden. Gute Studien, die einen Nutzen der fleischfreien Ernährung für Kinder belegen würden, gibt es nicht. Eher sehe es danach aus, dass Personen, die viel Obst und Gemüse essen, ihre Gesundheit fördern, unabhängig davon, ob sie auch Fleisch und Fisch essen (4), erläuterte Müller.

Die potenziellen Risiken einer veganen Ernährung im Kindesalter sind gut bekannt:

- zu wenig Kalorien
- zu wenig ungesättigte Fettsäuren und zu wenig Fett
- geringere Proteinqualität
- Mangelzustände an Nährstoffen wie Vitamin B₁₂, Vitamin D, Riboflavin, Kalzium, Zink, Eisen, Iod.

Als weitere Nachteile erwähnte Müller die potenzielle Aussenseiterrolle der Kinder unter Gleichaltrigen sowie die mögliche Induktion von Essstörungen.

Wer sein Kind trotzdem vegan ernähren möchte, kann vegane Ernährungspyramiden und Nahrungsmittelta-bellen zurate ziehen (z.B. www.vebu.de). Bei veganer Ernährung gemäss diesen Empfehlungen wäre dann nur noch das Vitamin B₁₂ als unbedingt notwendiges Supplement einzunehmen. Allerdings ist insbesondere das Sicherstellen einer wirklich ausreichenden Versorgung im Säuglings- und Kindesalter mittels veganer Ernährung so komplex, dass dies für viele Eltern letztlich nicht machbar sein dürfte.

Schweizer Empfehlungen für fleischfreie Ernährung

Die Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie empfiehlt:

- Bei rein vegetarischer Beikost soll auf eine tägliche Milchzufuhr von rund 500 ml in Form von Muttermilch oder Säuglingsanfangs- beziehungsweise -folgenreich geachtet werden (5).
- Eine lakto-ovo-vegetarische Ernährung ist bei Kleinkindern bei entsprechenden Lebensmittelkenntnissen annehmbar (6).
- Eine vegane Ernährung wird weder für Säuglinge (5) noch für Kleinkinder (6) empfohlen (5).

Tabelle 2:

Die populärsten alternativen Diäten im Vergleich

Diät	Nahrungsmittel	Fleisch	Fisch	Milch/Eier
übliche Mischkost	alle	> 1 × Woche	> 1 × Woche	> 1 × Woche
flexitarisch	alle, aber weniger Fleisch/Fisch	< 1 × Woche	< 1 × Woche	> 1 × Woche
pesco-vegetarisch	kein Fleisch, aber Fisch	Nein	Ja	Ja
lakto-ovo-vegetarisch	kein Fleisch, kein Fisch	Nein	Nein	Ja
vegan	keine tierischen Produkte inkl. Honig	Nein	Nein	Nein
makrobiotisch	meist nicht verarbeitete, rohe Lebensmittel	Nein	Ja, wenig	Nein

Hauptsache «ohne»

Wie tief verwurzelt der Glaube ist, das Weglassen von Nahrungsinhaltsstoffen sei irgendwie gesundheitsfördernd, zeigten die amerikanischen Ernährungsberater Matthew Priven und Jennifer Baum in einem Experiment (1). Sie liessen die gleiche Cracker-Packung mit oder ohne den Hinweis «MUI-free» bedrucken – einem reinen Fantasienamen, es gibt keine Substanz namens MUI. Rund ein Fünftel der befragten Konsumenten hielten diese Cracker für gesünder als die Cracker in der Verpackung ohne Aufdruck.

- Falls doch vegan ernährt wird, erfordert dies die Begleitung durch einen erfahrenen Arzt und/oder Ernährungsberater, die Supplementierung von Vitamin B₁₂ und bei Bedarf anderer Nährstoffe sowie regelmässige ärztliche Kontrollen (inkl. Labor) (5, 6).

Renate Bonifer

Quelle: Referat von Dr. med. Pascal Müller am SGP-Symposium: «EEK-Bericht 1000 Tage» an der Jahrestagung der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie in St. Gallen, 2. Juni 2017.

Literatur:

1. Priven M et al.: The influence of a factitious free-from food product label on consumer perceptions of healthfulness. *J Acad Nutr Diet* 2015; 115: 1808–1814.
2. Prell C, Koletzko B: Restriktive Diäten. Gefahr einer Fehlernährung und Möglichkeiten der Prävention. *Monatsschrift Kinderheilkunde* 2014; 162(6): 503–510.
3. Veg-Umfrage 2017. Online unter: www.swissveg.ch
4. Aune D et al.: Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all cause mortality – a systematic review and dose response meta-analysis of prospective studies. *Int J Epidemiol* 2017; 1–28.
5. SSP/SGP-Empfehlungen für die Säuglingsernährung (2017). Zum Download verfügbar unter www.swiss-paediatrics.ch
6. SSP/SGP-Empfehlungen für die Kleinkinderernährung im Alter von 1 bis 3 Jahren (2017). Zum Download verfügbar unter www.swiss-paediatrics.ch

LESETIPP



Mehr über vegane Ernährung im Kindesalter, die Beratung der Familien und kritische Grenzwerte finden Sie in einem Übersichtsartikel von Dr. med. Oswald Hasselmann, Ostschweizer Kinderspital, St. Gallen:
Hasselmann O: Vegane Ernährung. Was ist bei der Beratung der Familien wichtig? *PÄDIATRIE* 2016; 2: 25–16.

Online verfügbar unter: www.ch-paediatrics.ch