

Vegetarische Ernährung bei Kindern und Jugendlichen

Vegetarische Ernährung

Eine vegetarische Ernährung besteht zum Großteil aus Lebensmitteln pflanzlichen Ursprungs. Auf tierische Lebensmittel, wie Fleisch und Fisch wird bewusst verzichtet. Die Gründe hierfür können vielfältig sein, so können ökologische, gesundheitliche, religiöse, kulturelle oder geschmackliche Gründe eine Rolle spielen.

Grundsätzlich lassen sich Vegetarier in drei Gruppen unterteilen:

Ovo-Lakto-Vegetarier:

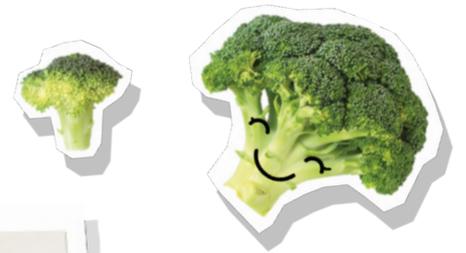
- Verzicht auf Fleisch und Fisch
- Essen auch Milch, Milchprodukte und Eier

Lakto-Vegetarier:

- Verzicht auf Fleisch, Fisch und Eier
- Essen auch Milch und Milchprodukte

Ovo-Vegetarier:

- Verzicht auf Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte
- Essen auch Eier



Die Vorteile, die mit einer abwechslungsreichen vegetarischen Ernährung einhergehen sind der hohe Verzehr von Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst und (Vollkorn-) Getreide. Dadurch werden mehr Ballaststoffe, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und weniger tierische Fette, Cholesterin und Kalorien aufgenommen. Bei einer ovo-lakto-vegetarischen Ernährung ergänzen sich Milch, Milchprodukte und Eier ideal mit den pflanzlichen Lebensmittelgruppen. Entscheidend ist der optimale Mix auf dem Teller.

Der optimale Mix - Vielfalt auf dem Teller

Auf dem Speiseplan sollten pflanzliche Lebensmittelgruppen wie Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Kartoffeln und Getreide, die Basis für die tägliche Ernährung darstellen. Diese Lebensmittelgruppen liefern wertvolle Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Hülsenfrüchte, Milch und Milchprodukte, Eier, Nüsse, Samen und weitere Proteinquellen wie z.B. Tofu vervollständigen die Lebensmittelauswahl. Dadurch wird der Körper optimal mit hochwertigem Eiweiß und weiteren notwendigen Nährstoffen versorgt. Darüber hinaus sollte regelmäßiges Trinken selbstverständlich sein. Empfohlen werden 1 - 1,5 l energiefreie Getränke am Tag. Geeignete Durstlöcher sind Mineral- oder Leitungswasser, ungesüßte Tees oder stark mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte.

Wichtige Lebensmittel für Vegetarier

- **Obst** (zweimal pro Tag): am Stück, geschnitten als Fingerfood, als Smoothie oder Saft. Je nach Saison können verschiedene Obstsorten eingeplant werden. Klein geschnittenes Obst im Joghurt oder Müsli ist ein leckerer Snack für Zwischendurch.
- **Gemüse, Hülsenfrüchte, Rohkost und Salat** (dreimal pro Tag): am Stück, kleingeschnitten, roh oder gekocht. Empfehlenswert sind Möhren, Cherrytomaten, Gurke, Paprika, Brokkoli und Hülsenfrüchte wie Erbsen und Linsen.
- **Getreide und Getreideprodukte und Kartoffeln** (vier Portionen pro Tag): neben (Vollkorn-) Brot, Parboiled Reis, Naturreis und Kartoffeln können auch Hafer, Dinkel, Quinoa und Hirse auf dem Speiseplan stehen.

Bei der ovo-lakto-vegetarischen Ernährung:

- **Milch und Milchprodukte** (bis zu drei Portionen am Tag): Milch, Joghurt, Käse, Buttermilch oder Quark decken den Bedarf an Eiweiß, Calcium und Vitamin B12.
- **Eier** enthalten hochwertiges Eiweiß und fettlösliche Vitamine.

In den Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas bzw. Schulen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) werden Anforderungen an die Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten für eine ovo-lakto-vegetarische Ernährung aufgeführt.

Hilfreiche Tipps

- Gerade im Wachstum haben Kinder einen erhöhten **Eiweißbedarf**, welcher aber durch den Verzehr von Eiern, Milch und Milchprodukten gedeckt werden kann. Die biologische Wertigkeit von Eiweiß kann durch die Kombination verschiedener Proteinquellen optimiert werden.
- In Bezug auf **Jod** sollte das Motto lauten: „Wenn Salz, dann Jodsalz“. Eine wichtige Jodquelle sind auch Milch und Milchprodukte.



- Für die **Eisenversorgung** eignen sich Vollkorngetreideprodukte (besonders Hafer und Hirse), grünes Gemüse wie z.B. Brokkoli, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen. Die Aufnahme von Eisen kann durch Vitamin C gefördert werden, sodass ein Glas Orangensaft oder frisches Obst mit Müsli ideale Ergänzungen zu einer Mahlzeit sind. Kaffee, schwarzer Tee, Kakao und Milch hingegen hemmen die Eisenaufnahme.
- Der **Calciumbedarf** wird aus dem Verzehr von Milch, Milchprodukten und Käse gedeckt. Zu den calciumreichen, pflanzlichen Lebensmitteln zählen Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, Grünkohl, Nüsse, Vollkornprodukte, mit Calcium angereicherte Soja-/Reismilch und calciumreiche Mineralwässer (> 150mg/Liter).
- **Vitamin B12** ist in tierischen Lebensmitteln wie Milch und Milchprodukten zu finden. Pflanzliche Lebensmittel enthalten fast kein Vitamin B 12. Eine Sicherstellung der Versorgung kann durch angereicherte Produkte oder Supplementierung erfolgen.

Haben Sie noch Fragen ?

Wir beraten Sie gerne!

Unser Team der Ernährungsberatung erreichen Sie unter:

✉ ernaehrung@apetito.de
oder besuchen Sie uns auf der Seite:
🌐 www.apetito.de/veggie-power



Quellen und weitere Informationen

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2019): Vegetarische Ernährung, [online] <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/1-6-jahre/vegetarische-ernaehrung/> [19.05.2021]
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (2020): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, 6. Auflage, Bonn.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (2020): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen, 5. Auflage, Bonn.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (2020): Ergänzung der Position der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zu veganer Ernährung hinsichtlich Bevölkerungsgruppen mit besonderem Bedarf an die Nährstoffversorgung, [online] <https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/dge-position/vegane-ernaehrung/?L=0> [19.05.2021]
- Leitzmann C, Keller M (2020): Vegetarische und vegane Ernährung, 4. Auflage, Stuttgart: Eugen Ulmer.