

Vegane Ernährung während der Schwangerschaft und in den ersten Lebensjahren

Eine qualitative Befragung der Eltern

Joëlle Wickart

Studiengang Ernährung und Diätetik (BSc), ERB15



Einleitung

In der westlichen Welt ernähren sich immer mehr Menschen vegan [1]. Hiesige Fachgesellschaften raten von dieser Ernährungsform für Schwangere, Säuglinge und Kleinkinder ab, da während diesen Lebensphasen ein erhöhter Bedarf besteht und das Risiko für einen Nährstoffmangel durch restriktive Ernährungsformen wie Veganismus zusätzlich steigt. Entscheiden sich Eltern dennoch für eine rein pflanzliche Kost, müssen sie gemäss den Fachgesellschaften fundierte Ernährungskennntnisse haben, gewisse Supplemente einnehmen und Fachpersonen miteinbeziehen [1, 2].

Das Ziel dieser Arbeit ist aufzuzeigen, wie sich vegan lebende Eltern während der Schwangerschaft und den ersten drei Lebensjahren des Kindes Informationen beschaffen, wie sie diese gewichten und umsetzen. Damit soll erforscht werden, welcher Bedarf an Information und Unterstützung während diesen Lebensphasen besteht.

Fragestellung

Vegane Ernährung während der Schwangerschaft und in den ersten drei Lebensjahren des Kindes: Wie informiert sind vegan lebende Eltern in Bezug auf eine bedarfsgerechte Ernährung?

Methodik

Qualitatives Forschungsdesign:

- Halbstandardisierte Leitfadeninterviews
- Befragung von Eltern, welche sich während der gesamten Schwangerschaft vegan ernährt haben und auch ihre Kinder seit der Geburt vegan ernähren
- Auswertung anhand der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring [3]

Beschreibung der Stichprobe:

- Vier Einzelinterviews mit Müttern
- Ein Paarinterview mit Vater und Mutter
- Die Interviewten ernährten sich seit 2.5 – 9 Jahren vegan
- Alter der Kinder der Befragten: 3 Monate – 6 Jahre

Diskussion

Die Fachgesellschaften vertreten unterschiedliche Positionen und geben uneinheitliche Empfehlungen in Bezug auf Veganismus bei Schwangeren, Säuglingen und Kleinkindern ab [1, 2, 4]. Die Erfahrungen der befragten Eltern verdeutlichen, dass Veganerinnen und Veganer bis anhin je nach Informationsquelle verschiedene Antworten auf ihre Fragen bekommen. So haben die Interviewten auch von Gesundheitsfachkräften ganz unterschiedliche und teilweise widersprüchliche Empfehlungen erhalten, welche oft nicht denjenigen der Fachgesellschaften entsprachen und viele von ihnen fühlten sich nicht kompetent beraten. Die Eidgenössische Ernährungskommission spricht sich dafür aus, dass spezifische Leitlinien für Veganerinnen und Veganer erarbeitet werden und in deren Entwicklung Stakeholder wie vegane Gesellschaften, die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung sowie Gesundheitsfachkräfte miteinbezogen werden [2]. In Anbetracht der Ergebnisse dieser Arbeit scheint diese Empfehlung sehr sinnvoll.

Schlussfolgerung

Die befragten Eltern sind bezüglich gewisser Nährstoffe gut informiert und bei anderen besteht Sensibilisierungsbedarf. Bis anhin erhalten sie aber je nach Informationsquelle und auch von Gesundheitsfachkräften unterschiedliche Empfehlungen. Um die Unterstützung vegan lebender Eltern zu optimieren, müssen alle Interessengruppen gemeinsam einheitliche, evidenzbasierte und praxisnahe Empfehlungen erarbeiten und verbreiten.

Literatur: [1] Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Richter, M., Boeing, H., Grünwald-Funk, D., Heseke, H., Kroke, A., Leschik-Bonnet, E., ... Watzl, B. (2016). Vegane Ernährung. Position der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). *Ernährungs Umschau*, 63(05), 92-102. doi: 10.4455/er.2016.021. [2] Eidgenössische Ernährungskommission (EEK). (2018). Vegan diets: review of nutritional benefits and risks. Expert report of the FCN. Bern: Federal Food Safety and Veterinary Office. [3] Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse - Grundlagen und Techniken* (12., Neuausgabe, 12., vollständig überarbeitete und aktualisierte Aufl.). Weinheim: Beltz. [4] Academy of Nutrition and Dietetics [AND]. Melina, V., Craig, W., & Levin, S. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(12), 1970-1980. doi:10.1016/j.jand.2016.09.025

Ergebnisse

Informationsquellen

- Internet: Vegane Gesellschaft Schweiz, Swissveg, vegane Gruppen in sozialen Medien
- Gesundheitsfachkräfte
- Bücher und Filme über Veganismus
- Austausch mit veganen Eltern
- Eigenes Umfeld

Ernährungswissen der Befragten

Schwangerschaft:

- Bezüglich Folsäure, Eisen, Jod und Vitamin B₁₂ gut informiert
- Sensibilisierungsbedarf bezüglich Vitamin D, Calcium, Zink und Omega-3-Fettsäuren

Säuglinge und Kleinkinder:

- Bezüglich Still- und Beikostempfehlungen, Jod, Calcium und Vitamin D gut informiert
- Sensibilisierungsbedarf bezüglich Einführungszeitpunkt und Dosierung von Vitamin-B₁₂-Supplementen, Energie, Protein, Eisen, Zink und Omega-3-Fettsäuren

Rolle von Gesundheitsfachkräften

- Die Befragten und ihre Kinder wurden ärztlich begleitet
- Die Interviewten haben unterschiedliche Empfehlungen erhalten
- Das Vorgehen der Gesundheitsfachkräfte entsprach oft nicht den Empfehlungen der Fachgesellschaften
- Die befragten Eltern fühlten sich nicht kompetent und unvoreingenommen beraten