

Bedarfsdeckende vegane Ernährung im Kleinkindalter: Herausforderung oder Kinderspiel?

Eine qualitative Befragung der Eltern
Sarah Adinda Pardi und Sina Zantedeschi
Studiengang Ernährung und Diätetik (BSc), ERB16



Einleitung

Die vegane Lebensweise hat in den letzten Jahren an Popularität gewonnen [1]. Ein Grossteil vegan lebender Eltern wird ihren Nachwuchs in Zukunft rein pflanzlich ernähren wollen [2]. Deshalb wird die Anzahl vegan lebender Kinder in den nächsten Jahren vermutlich steigen. Die Meinungen der Fachgesellschaften in Bezug auf eine vegane Ernährung im Kleinkindalter fallen sehr unterschiedlich aus. Die Academy of Nutrition and Dietetics vertritt die Meinung, dass eine sorgfältig geplante vegane Ernährung für jede Lebensphase geeignet ist [3]. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) empfiehlt eine vegane Ernährung im Kleinkindalter wegen der Gefahr von Mangelerscheinung nicht. Entscheiden sich Eltern dennoch für eine rein pflanzliche Ernährung bei ihrem Kleinkind, sollte eine Fachperson miteinbezogen werden [4].

Fragestellung

Wie kann der Energie- und Nährstoffbedarf bei vegan ernährten Kleinkindern gedeckt werden?

Methodik

Qualitatives Forschungsdesign:

- Befragung von Eltern anhand Leitfadeninterviews
- Ein veganer Tagesplan, der sich an den Empfehlungen der SGE für eine ausgewogene Ernährung für 2 bis 3-jährige Kinder orientiert, wurde erstellt und von den Teilnehmenden evaluiert.
- Auswertung in Anlehnung an die Inhaltsanalyse nach Mayring [5]



Abb. 1: Beispielmahlzeit des Tagesplanes

Beschreibung der Stichprobe:

- 6 Einzelinterviews mit Müttern
- 1 Paarinterview mit Vater und Mutter
- Alter der Kinder: 2 - 3 Jahre
- Alle Kleinkinder werden seit Geburt vegan ernährt.

Schlussfolgerung

Eine ausreichende Energie- und Nährstoffzufuhr ist für die Entwicklung und das Wachstum von Kleinkindern unabdingbar [4]. Deshalb sollten Eltern auf weitere Ernährungseinschränkungen nebst der veganen Ernährungsweise verzichten. Der vegane Tagesplan für Kleinkinder stellt eine mögliche Variante in Form von Mahlzeiten-vorschlägen zur Umsetzung einer bedarfsdeckenden veganen Ernährung in diesen Lebensjahren dar. Ein Hilfsmittel, wie beispielsweise eine vegane Lebensmittelpyramide, fehlt in der Schweiz [1]. Der Tagesplan kann als Grundlage zur Erstellung von solchen evidenzbasierten und öffentlich zugänglichen Hilfsmitteln genutzt werden und von Fachpersonen für die Betreuung vegan ernährter Kleinkinder eingesetzt werden.

Literaturverzeichnis

[1] Federal Commission for Nutrition (FCN) (2018). Vegan diets: review of nutritional benefits and risks. Expert report of the FCN. Bern: Federal Food Safety and Veterinary Office. [2] Vegetarisch-Vegan-Lebenswelten (2012). *Die Kinder später vegetarisch oder vegan ernähren?* Abgerufen am 03. Dezember 2018 unter <http://vegetarisch-vegane-lebenswelten.blogspot.com/2012/> [3] 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. [4] Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) (2014). *Vegetarische Ernährung*. Abgerufen am 03. Dezember 2018 unter http://www.sge-ssn.ch/media/Merkblatt_Vegetarische_Ernaehrung_2013_6.pdf [5] Mayring, P. (2008). *Qualitative Inhaltsanalyse* (10. Auflage). Weinheim und Basel: Beltz Verlag

Bildnachweis: Eigene Bilder

Ergebnisse

Tagesplan

Die Mahlzeiten des Tagesplanes wurden als **gut gestaltet** und im Alltag **einfach umsetzbar** beurteilt. Die Eltern empfanden die Portionengrößen meist als **zu gross** oder die Mahlzeitenhäufigkeit des Tagesplanes als **zu häufig**. Die meisten Kinder hegen **Abneigung** gegen gewisse Lebensmittel, die im Tagesplan vorkommen, oder essen hiervon nur **sehr wenig**. Manche Familien achten auf eine **fettarme Zubereitung**, einen **massvollen Zuckerkonsum** sowie eine **weizen- und reisfreie** Ernährung. Alle befragten Eltern bauen regelmässig **proteinreiche Lebensmittel** in den Speiseplan ein.

Kritische Nährstoffe

Alle Kinder nehmen regelmässig ein **Vitamin-B12-Supplement** ein. Die Eltern sind sich der **kritischen Nährstoffe** bewusst. Ausserdem werden Massnahmen, wie beispielsweise Algenöl, Hülsenfrüchte und angereicherte Lebensmittel genannt, um den Bedarf an kritischen Nährstoffen zu decken.

Diskussion

Eine vegane Ernährung weist generell eine tiefere Energiedichte auf als eine Omnivore [1]. Dadurch, dass die Mahlzeiten des Tagesplanes als zu gross beurteilt wurden und die Neophobie und das Picky-eating in diesem Lebensabschnitt besonders präsent sind, wird die Abdeckung des Energiebedarfes zusätzlich erschwert. Wenn zusätzlich, wie dies bei einigen Familien der Fall war, auf energiedichte Lebensmittel verzichtet wird, ist eine ausreichende Energiezufuhr kaum möglich. Da die Eltern regelmässig proteinreiche Lebensmittel einbauen und der Tagesplan den Eiweissbedarf um das Zweifache deckt, scheint die Abdeckung des Eiweissbedarfes bei einer veganen Ernährung im Kleinkindalter hingegen nicht problematisch zu sein.