



Eine gut durchdachte und ausgewogene vegane Ernährung ist in den Wachstumsphasen eine mögliche Option. Aktuell gibt es nur wenige Studien, die den Einfluss einer veganen Ernährung im Kindesalter untersucht haben. Diese lassen aber bisher drei Schlussfolgerungen zu:

- 1 Vegane Kinder entwickeln sich geistig gleich schnell und sind ebenso intelligent wie nicht vegane.
- 2 Vegane Kinder sind tendenziell etwas weniger gross und schlanker.
- 3 Übergewichtige Kinder profitieren von einer veganen Ernährung.

Übergewicht ist eines der einschränkendsten und häufigsten Probleme im Kindesalter. Es hat massive negative Auswirkungen auf Lebenserwartung und Psyche. Die pflanzliche Ernährung könnte hier einen echten Beitrag zur langfristigen Behandlung leisten.



Weitere Informationen zum Thema vegane Ernährung mit Kindern gibt es auf unserer Webseite unter vegan.ch/kinder

Die Vegane Gesellschaft Schweiz ist ein gemeinnütziger Verein, der sich in der Schweiz für die Förderung der veganen Lebensweise einsetzt. Mit einer Mitgliedschaft oder einer Spende hilfst du uns, die vielen evidenzbasierten Vorteile dieser Lebensweise bekannt zu machen.

REZEPT

Chickpea Nuggets

einfach | ⌚ 50 min | 👤 4



ZUTATEN	> 1 EL	Hefeflocken
> 1 Dose Kichererbsen	> ½ TL	Senf
> 1 Zwiebel		
> 50 g Mehl		Für die Panade:
> 1 TL Knoblauchgranulat	> 100 g	vegane Cornflakes
> 1 TL Paprika	> 50 g	Paniermehl
> 1 TL Salz	> 3 dl	Mandelmilch

- 1 Cornflakes und Paniermehl in einer flachen Schüssel mischen. Die Cornflakes zerdrücken und die Schüssel beiseitestellen. Die Mandelmilch in eine zweite flache Schüssel geben.
- 2 Zwiebel hacken und in etwas Öl glasig dünsten.
- 3 Kichererbsen abgiessen und mit der angebratenen Zwiebel, Knoblauchgranulat, Paprika, Salz, Hefeflocken und 2–4 EL Wasser im Mixer verarbeiten, bis eine bröcklige Mischung entsteht.
- 4 Diese Kichererbsenmischung in 12–14 gleich grosse Bällchen unterteilen und zu Nuggets formen.
- 5 Die Nuggets zuerst in Mandelmilch, dann in die Cornflakes-Paniermehl-Mischung tauchen und auf einem Blech verteilen. Für 20–30 min bei 180 °C (Umluft) backen, in der Halbzeit wenden.

👤 Weitere Rezepte findest du unter vegan.ch



Vegane Gesellschaft Schweiz
4000 Basel . info@vegan.ch . vegan.ch
IBAN CH8708390031537910001



VEGAN MIT KIND



Vegane Gesellschaft
Schweiz

SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT

Eine bedarfsgerechte und gesundheitsfördernde Ernährung ist eine wichtige Grundlage für die **Gesundheit** und das **Wohlbefinden** unserer Kinder.

Die präventiven Vorteile einer veganen Ernährung werden durch zahlreiche, teilweise gross angelegte Studien belegt. Jedoch gelten Vitamin B₁₂, Eisen, Zink, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin B₂, Jod, Vitamin D und Kalzium als potenziell kritische Nährstoffe. Bei veganer Ernährung muss somit – besonders im Kindesalter – auf eine ausreichende Versorgung mit den genannten kritischen Nährstoffen geachtet werden.



«Eine gut geplante vegane Ernährung ist für alle Lebensphasen geeignet und senkt das Risiko für einige Krankheiten.»

Academy of Nutrition and Dietetics, 2016

Schwangerschaft

Wie in allen Lebenslagen bildet Abwechslung das Fundament einer gesunden Ernährung.

Was auf dem Speiseplan stehen sollte:

- ✓ viel frisches Gemüse
- ✓ Hülsenfrüchte
- ✓ Früchte
- ✓ Nüsse
- ✓ Vollkorngetreide
- ✓ hochwertige Öle

Einige Anpassungen sind während der Schwangerschaft jedoch notwendig. So sollte beispielsweise die Proteinzufuhr erhöht werden, ohne dabei die Kalorienzufuhr zu steigern. Der Eisenbedarf verdoppelt sich nahezu und der Zinkbedarf steigt um die Hälfte, weswegen eine gezielte Auswahl von eisen- und zinkreichen Lebensmitteln sinnvoll ist. Vitamin B₁₂ muss zwingend substituiert werden. Ebenfalls zentral ist die Supplementierung von Vitamin D während der Wintermonate.



Stillzeit

Der Nährstoff- und Proteinbedarf der Mutter bleibt in der Stillzeit hoch und eine abwechslungsreiche Ernährung und die Supplementation aus der Schwangerschaft sollten fortgeführt werden. Stillen erhöht den Kalorienbedarf, was die Nährstoffdeckung vereinfacht. Der Eisenbedarf sinkt hingegen wieder fast auf das Niveau vor der Schwangerschaft.

Während der ersten vier bis sechs Monate ist für den Säugling ausschliesslich Muttermilch die beste Nahrung. Manche Mütter können oder wollen aber nicht stillen. In diesen Fällen eignet sich eine professionelle Säuglingsnahrung auf Sojabasis. Sobald das Kind Anzeichen gibt, dass es reif für Beikost ist, kann mit der Beigabe von Gemüse, Früchten oder Getreide wie Hirse oder Reis begonnen werden.



KLEINKINDER

Bei Klein- und Vorschulkindern ist der Energie- und Nährstoffbedarf bezogen auf das Körpergewicht noch etwas erhöht, jedoch in geringerem Ausmass als beim Säugling. Deshalb ist auch hier auf eine möglichst abwechslungsreiche pflanzliche Ernährung zu achten. Neben einer sicheren Vitamin-B₁₂-Versorgung durch Supplemente sollte auf eine ausreichende Zufuhr an Nahrungsenergie und Proteinen geachtet werden. Omega-3-Fettsäuren können durch Lein-, Hanf- oder Rapsöl abgedeckt werden.

Mit Kalzium versehene Pflanzenmilch enthält – analog zur Kuhmilch – in der Regel übrigens 120 mg Kalzium pro Deziliter. Mineralwasser können bis zu 50 mg pro Deziliter enthalten. Aber auch Grünkohl und andere Kohlsorten tragen zur Kalziumversorgung bei. Eltern sollten in regelmässigen Abständen überschlagen, ob das Kind die empfohlene Zufuhr erreicht, und falls notwendig die Ernährung entsprechend anpassen.

