

# Vegetarische Kleinkind-Ernährung

Bis vor wenigen Jahren wurde von Ärzten (welche sich nie mit Ernährung befasst haben) behauptet, eine konsequente vegetarische Ernährung müsse zu diversen Mangelerscheinungen führen. Da mittlerweile viele Gesundheitsstudien über die vegetarische Ernährung existieren,<sup>1</sup> gingen manche (fleischessenden) Ärzte dazu über, erwachsene Vegetarier nicht mehr zu verunsichern (da dies bei informierten Vegetariern sowieso kaum etwas nützt), sondern versuchen junge Eltern, die schliesslich nur das beste für ihr Kind wollen, davon zu überzeugen, dass eine vegetarische Ernährung bei Kleinkindern sehr gefährlich sei. Für diese Behauptung gibt es zwar keine haltbaren medizinischen Begründungen, jedoch existieren zu diesem Thema auch nur wenige wissenschaftliche Untersuchungen. Dennoch gibt und gab es glücklicherweise immer Ärzte, die sich mit der gesundheitlichen Auswirkung der Ernährung befasst haben (z.B. Dr. Hans Diehl, Dr. Michael Klaper, Dr. Neal Barnard, Dr. M. O. Bruker, Dr. M. Bircher-Benner, Prof. Dr. W. Kollath, Dr. O. Buchinger ...). Sie alle kamen zu dem Schluss, dass es keinen vernünftigen Grund gibt, ein Kleinkind mit Schlachterzeugnissen zu ernähren, im Gegenteil, die Hormone (z.B. das Hormon, das in Todesangst im Schlachthof von den Tieren produziert wird), das tierische, artfremde Eiweiss, das viele Fett und die anderen ungesunden Stoffe im Fleisch können die Entwicklung des noch sensiblen Kleinkindes beeinträchtigen. Den fleischessenden Ärzten scheint auch nicht bekannt zu sein, dass sich weltweit viele Millionen Menschen von Geburt an rein vegetarisch ernähren, ohne deswegen je irgendwelche Krankheiten zu bekommen. Wenn es wirklich so schlimm wäre, ein Kleinkind vegetarisch zu ernähren, müsste z.B. die jahrtausendealte hinduistische Religion schon längst ausgestorben sein, da alle Anhänger dieser Religion nie in ihrem Leben Fleisch essen! Aber auch in der Schweiz gibt es bereits genügend Beispiele von Vegetariern, die nie Fleisch assen.

Dafür, dass der Mensch biologisch ein Vegetarier ist sprechen unter anderem folgende Unterschiede zu den fleischfressenden Tieren: zehn mal schwächere Magensäure, kleine Eckzähne, abgeflachte Backenzähne, gut ausgebildete Speicheldrüsen, um Früchte und Getreide vorzuverdauen, alkalischer, ptyalinhaltiger Speichel, langer Darm, fehlende Krallen. Es besteht also kein Grund, einem vegetarischen Lebewesen, egal in welchem Alter, Fleisch als Nahrung zu geben.

Kinder haben im übrigen von klein auf eine Abneigung, ihre Spielgefährten aufzuessen, bloss weil sie von den Erwachsenen als «Nutztiere» angesehen werden. Ihnen ist es unmöglich, solch eine radikale Unterscheidung zwischen dem eigenen Hund (Haustier) und dem Schwein oder Kaninchen (Nutztier) zu machen. Falls sie dies nicht glauben: Geben sie einfach einem Kleinkind einen lebendigen Hasen und ein paar Früchte. Es wird bestimmt nie vorkommen, dass das Kind den Hasen aufisst und mit den Früchten spielt. Naturbelassene, reife Früchte sind übrigens ein sehr wichtiger Bestandteil in der Ernährung des Kindes. Nebst ihren vielen Vitalstoffen stillen sie auch das natürlich Süssigkeitsbedürfnis des Kindes. Dadurch ist das Verlangen nach den süssen, ungesunden Industrieprodukten nicht mehr so gross.

Noch einige Aspekte zur Säuglingsernährung: Wie der Name Säugling bereits sagt, ist die natürlichste und gesündeste Ernährung für das neugeborene Kind die Muttermilch. Mindestens im ersten halben Jahr ist also die Brusternährung des Kindes äusserst wichtig. Die Qualität der Milch kann ausserdem auch durch eine vegetarische Ernährung der Mutter deutlich verbessert werden.<sup>3</sup> Dies gilt besonders für die Umweltgifte, wie z.B. die Schwermetalle und Pestizide, die das Schlachttier während seines Lebens mit der Nahrung aufnimmt und im Körper abgelagert (kumuliert).

Natürlich sollte man auch bei einer vegetarischen Ernährung auf Abwechslung achten. Es empfiehlt sich, dem Kleinkind bei der

Entwöhnungsphase jeweils nur ein neues Lebensmittel für eine Woche zu geben (z.B. pürierte Bananen, geraffelte Äpfel, geraffelte Karotten, Kartoffeln, Vollkornschnitten, Mandelmus, Vollreis, Vollkornzwieback, nicht blähendes Gemüse, gekocht oder roh, fein geraffelt mit Kartoffeln, kaltgepresstem Pflanzenöl etc.). Damit kann man bei jedem neuen Lebensmittel feststellen, ob das Kind es schon verträgt.

Zum Schluss sei ein Zitat einer Hebamme mit 50 Jahren Berufserfahrung erwähnt:

*«Damit eine gute Geburt ohne Komplikationen möglich wird, sollte vor allem während der Schwangerschaft auf das Essen geachtet werden, d. h. wenig oder gar kein Fleisch, dafür umso mehr Früchte, Gemüse, Salate sowie Vollkornprodukte (Vollkornbrot) und Vollwertkost. Auch sollte eine salzarme Ernährung eingehalten und vor allem auf Schweinefleisch und Würste verzichtet werden. Bei Einhaltung dieser Regeln habe ich festgestellt, dass die Geburt rascher und besser verläuft.»<sup>4</sup>*

Diese Ernährungsregeln sollten auch nach der Geburt für Mutter und Kind befolgt werden.

Die Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit zeigt zwar Ernährungsfehler am deutlichsten auf, was jedoch nicht heisst, dass man dieselben Fehler danach wieder aufnehmen darf.

#### **Literatur zum Thema:**

– Hochstrasser: Kinderernährung lebendig & schmackhaft, 1999, Nietsch-Verlag, 92 Seiten, Fr. 16.–.

*Nebst viel Wissenswertem werden viele Rohkost-Rezepte ohne Fleisch, Eier oder Milchprodukte vorgestellt.*

– Dr. med. M. O. Bruker: Biologischer Ratgeber für Mutter und Kind, 1994, emu-Verlag, 328 Seiten, Fr. 26.80.

– Dr. med. M. Klaper: VivaVegan für Mutter und Kind, 1997, Okapi-Verlag, 115 Seiten, Fr. 19.– (Englische Originalausgabe: Pregnancy, Children, and the Vegan Diet, Gentle World) *Umfangreiche Informationen zur Veganen Kleinkindernährung mit Rezeptteil.*

– Sharon Yntema: Vegetarian Children – A Supportive Guide for Parents, McBooks Press, Fr. 19.80 (englisch).

*Viel Wissenswertes zur vegetarischen Kinderernährung.*



Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus (SVV), 9315 Neukirch-Egnach  
E-Mail: [svv@vegetarismus.ch](mailto:svv@vegetarismus.ch) – Internet: <http://vegetarismus.ch>  
Informationen zum Thema Vegetarismus sind erhältlich beim Sekretariat der SVV:  
Vegi-Büro, Bahnhofstr. 52, 9315 Neukirch, Tel.: 071 / 477 33 77, Fax: 477 33 78



<sup>1</sup> Siehe auch SVV-Infoblatt Nr. 2: Fleischkonsum und Gesundheit.

<sup>2</sup> Siehe auch SVV-Infoblatt Nr. b8: Der Mensch: Ein Fleischesser oder Vegetarier?

<sup>3</sup> Studien dazu u. a.: Dissertation von Dipl. oec. troph. Gabriele Plehn am Institut für Toxikologie der Universität Kiel: Vorkommen ausgewählter persistenter Organochlorverbindungen in Frauenmilch und deren Übergang auf den gestillten Säugling, 4.7.1990; The New England Journal of Medicine: Pollutants in Breast Milk of Vegetarians, 26.3.1981, S. 792.

<sup>4</sup> Ottilia Grubenmann in einem Interview im Natürlich 4/94 Seite 64ff. Ihre Erfahrung umfasst über 3000 Geburten. Siehe auch ihr Buch: 200 Praxisfälle Band I, Alpstein-Verlag, Weissbad, 2. Auflage, 1993, Seite 609.