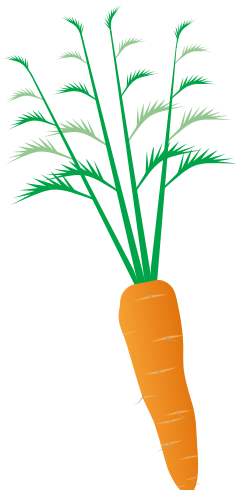


Merkblatt

Vegetarische Ernährung



«Vegetarische Ernährung» ist ein Oberbegriff für verschiedene Ernährungsformen, bei denen auf bestimmte oder alle tierische Lebensmittel verzichtet wird. Am weitesten ist die ovo-lacto-vegetarische Ernährung verbreitet, bei der Eier und Milchprodukte verzehrt werden, aber kein Fleisch und Fisch. Die strengste Form ist die vegane Ernährung, bei der keine tierischen Lebensmittel gegessen werden.

Wird auf eines oder mehrere tierische Lebensmittel verzichtet, müssen Nährstoffe wie Proteine, gewisse Vitamine und Mineralstoffe sowie Omega-3-Fettsäuren über andere Quellen aufgenommen werden, z. B.:

- über andere Lebensmittel, wie Tofu, Hülsenfrüchte, Eier und Milchprodukte;
- über angereicherte Lebensmittel, z. B. Sojadrink mit Calcium;
- über Nährstoffpräparate, z. B. Vitamin B12-Tabletten.



Voraussetzung für eine ovo-lacto-vegetarische Ernährung ist eine ausgewogene Ernährung, bei der ein besonderes Augenmerk auf diejenigen Nährstoffe gelegt wird, die üblicherweise über Fleisch und Fisch zugeführt werden. Lassen Sie sich von Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt beraten, wenn Sie Ihr Kind vegetarisch ernähren möchten.

Durch den Verzicht auf *alle* tierischen Produkte ist der Speiseplan stark eingeschränkt. Dies kann zu einem Mangel an verschiedenen wichtigen Nährstoffen führen. Eine vegane Ernährung bei Säuglingen und Kleinkindern wird deshalb nicht empfohlen. Wer sein Kind trotzdem vegan ernähren möchte, benötigt unbedingt eine regelmässige ärztliche Kontrolle, eine Ernährungsberatung durch eine qualifizierte Fachperson und eine Ergänzung der Ernährung mit Vitamin B12 und eventuell weiteren Nährstoffen.

