

Vegetarischer Ernährung

Praktische Ernährungsgrundsätze bei vegetarischer Ernährung

Eine ovo-lacto-vegetarische Ernährung ist für Säuglinge und Kleinkinder gut möglich. Voraussetzung ist eine ausgewogene Ernährung mit einem besonderen Augenmerk auf diejenigen Nährstoffe, die üblicherweise über Fleisch und Fisch zugeführt werden. Dies gilt vor allem für Vitamin B12, Omega-3-Fettsäuren und Eisen.

Um den Bedarf an Vitamin B12 zu decken, genügen in der Regel drei Portionen Milchprodukte täglich und der gelegentliche Konsum von Eiern.

Pflanzliche Omega-3-Fettsäuren sollten täglich konsumiert werden. Diese sind zum Beispiel in Rapsöl, Leinöl oder Baumnussöl enthalten. Verwenden Sie diese Öle bevorzugt in der kalten Küche oder geben Sie sie nach dem Kochen zur fertigen Mahlzeit. Denn bei hohen

Temperaturen können die Fettsäuren zerstört werden. Algen enthalten ebenfalls Omega-3-Fettsäuren, sind aber für Säuglinge und Kleinkinder ungeeignet. Sie können Halb- und Schwermetalle und grosse Mengen Jod enthalten.

Die Aufnahme von Eisen im Körper wird verbessert, wenn gleichzeitig Vitamin C aufgenommen wird, zum Beispiel ein Haferbrei mit etwas Fruchtsaft oder eine Mahlzeit mit Linsen, Kartoffeln, Peperoni oder Broccoli. Auch Eier sind gute Eisenlieferanten.

Proteinreiche Alternativen zu Fleisch und Fisch sind Eier, Hülsenfrüchte und Tofu oder Sojaprodukte. Sobald Ihr Kind 1 Jahr alt ist, können Sie ihm auch Käse, Quark und ab und zu Quorn zu essen geben.

Rezept für einen vegetarischen Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei

100 g Gemüse
50 g Kartoffeln
10 g Vollkorngetreide (z. B. Hafer-, Hirseflocken bzw. Hafer-, Hirseflockenmehl)
30 g Fruchtsaft (oder Früchtepüree als Dessert)
8 g Rapsöl

Zubereitung:
Gemüse und Kartoffeln waschen, rüsten, in Stücke schneiden. Getreideflocken zugeben

und in wenig Wasser kochen. Getreideflockenmehl kann ohne Kochen unters gegarte Gemüse gerührt werden. Saft hinzugeben und alles pürieren. Bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben. Öl unterrühren.

Die oben genannten Mengen sind ab dem 5./6. Monat möglich. Mit zunehmendem Alter und mit grösser werdendem Appetit können die Mengen angepasst werden. Dabei ist das Verhältnis zwischen den einzelnen Lebensmitteln beizubehalten.

Quellen:

<https://www.kinderandentisch.ch/archives/posts/vegetarische-und-vegane-ernaehrung>

<https://www.paediatricschweiz.ch/handlungsanweisungen-vegetarische-vegane-ernaehrung>

