



Veggie oder vegan für mein Kind – gut für die Gesundheit oder ein Risiko?

Dr. Imke Reese

Ernährungsberatung und -Therapie
Schwerpunkt Allergologie, München
www.ernaehrung-allergologie.de





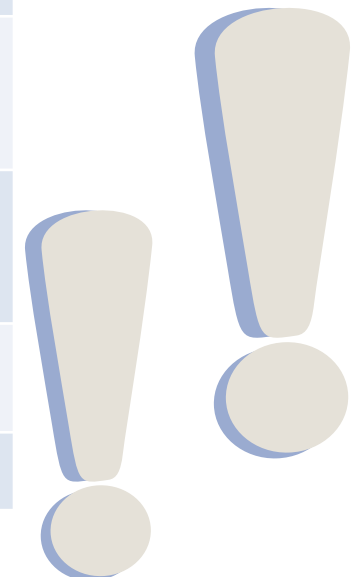
Stock-Foto „Colorful fruit and vegetable rainbow. Top view. Flat lay. Healthy food concept.“ | Adobe Stock
Stock-Foto „Fresh waffles topped with berries and fruit“ | Adobe Stock
https://stock.adobe.com/de/images/close-up-hand-carry-choose-zero-pork-soy-bean-faux-peas-cutlet-gluten-free-read-beyond-non-meat-lab-label-buy-raw-fake-beef-tray-in-asia-store-veggie-burger-patty-for-health-care-eat-diet-meal-cook/531812637?prev_url=detail

Kritische Nährstoffe bei vegetarischer bzw. veganer Ernährung

Tab. 2 Vegetarische Kostformen und kritische Nährstoffe

Kostform	Lebensmittel, auf die verzichtet wird	Kritische Nährstoffe
Lacto-ovo-vegetarisch	Fleisch, Fisch	Eingeschränkt hochwertiges Protein, Fe & Zn mit hoher Bioverfügbarkeit, Vit. B12 Jod, n-3-LC-PUFA, Vit. D
Lacto-vegetarisch	Fleisch, Fisch, Eier	Wie oben mit noch eingeschränkterem hochwertigem Protein Vit. A
Vegan	Fleisch, Fisch, Eier, Milch	Wie oben mit sehr eingeschränktem hochwertigem Protein, Ca, Vit. B2

Fe: Eisen, Zn: Zink, Vit.: Vitamin, n-3-LC-PUFA: langkettige, mehrfach ungesättigte omega-3-Fettsäuren, Ca: Calcium, LM: Lebensmittel



Modifiziert nach Kersting M et al.
Vegetarische Kostformen in... Dtsch Med
Wochenschr 2018; 143: 279-286

Vegane Kostformen aus allergologischer Sicht – Positionspapier der Arbeitsgruppe Nahrungsmittelallergie der DGAKI

I. Reese¹, C. Schäfer², B. Ballmer-Weber^{3,4}, K. Beyer⁵, S. Dölle-Bierke⁶, S. van Dullemen⁷,
U. Jappe^{8,9}, S. Müller¹⁰, S. Schnadt¹¹, R. Treudler¹² und M. Worm⁶

BOX 1: Die Vorteile einer pflanzenbasierten Ernährung sind wahrscheinlich primär dem damit oft assoziierten „gesundheitsbewussten“ Lebensstil zuzuschreiben



Stock-Foto „raw fruit and vegetable“ | Adobe Stock

Was macht eine gesunde Ernährung aus?

Gemüsebasierte Kost aus wenig verarbeiteten Lebensmitteln

- 👍 Niedrige Energiedichte bei hoher Nährstoffdichte
- 👍 breites Angebot an sekundären Pflanzenstoffen
- 👍 Ballaststoffe und Präbiotika
- ⇒ Günstiger Einfluss auf Mikrobiota
- ⇒ Erhalt von Gesundheit



(ultra-)hoch verarbeitete Lebensmittel mit

- 👎 viel Zucker & Stärke → ↑ Blutzucker
- 👎 viel Fett
- 👎 hohe Energiedichte bei niedriger Nährstoffdichte
- 👎 vielen Emulgatoren
- 👎 wenig Ballaststoffen
- ⇒ Ungünstiger Einfluss auf Mikrobiota & Darmbarriere
- ⇒ Entzündung als Basis chronischer Krankheiten

Nach Makki et al.
Cell Host & Microbe 23, June 13, 2018

Vegane Kostformen aus allergologischer Sicht – Positionspapier der Arbeitsgruppe Nahrungsmittelallergie der DGAKI

I. Reese¹, C. Schäfer², B. Ballmer-Weber^{3,4}, K. Beyer⁵, S. Dölle-Bierke⁶, S. van Dullemen⁷, U. Jappe^{8,9}, S. Müller¹⁰, S. Schnadt¹¹, R. Treudler¹² und M. Worm⁶

BOX 2: Voraussetzungen für eine nährstoffbedarfsdeckende vegane Ernährung.

In jedem Lebensalter, vor allem aber im (Klein-) Kindesalter sind die Voraussetzungen für eine nährstoffbedarfsdeckende vegane Ernährung folgende:

- Bereitschaft zur dauerhaften Supplementation kritischer Nährstoffe, wie Vitamin B12, Jod, den langkettigen Omega-3-Fettsäuren, EPA und DHA sowie ggf. Calcium, Eisen, Zink und Selen (nach vorheriger Kontrolle durch eine Nährwertanalyse und aussagekräftige Laborwerte*)
- Unkompliziertes Essverhalten, keine ausgeprägten Vorlieben und Abneigungen, guter Appetit
- Bevorzugte Verwendung von hochwertigen, wenig verarbeiteten bzw. naturbelassenen Lebensmitteln
- Regelmäßige Überprüfung der Versorgungslage über eine Nährwertanalyse

*Calcium-Laborparameter sind nicht aussagekräftig hinsichtlich der Calciumdeckung.

Vegetarische Kostformen in der Kinderernährung?

Eine Bewertung aus Pädiatrie und Ernährungswissenschaft

Mathilde Kersting, Hermann Kalhoff, Michael Melter, Thomas Lücke

Merke

Eine vegane Kost erhöht bei Kindern das Risiko für eine unzureichende Versorgung mit multiplen Nährstoffen. Damit einher geht ein erhöhtes Risiko für die Entstehung von Schädigungen bzw. Entwicklungsstörungen.

Cave

Für einzelne Personengruppen, die bereits unter empfohlener Mischkost das Risiko für einen Nährstoffmangel wie Eisen aufweisen, muss die Situation differenzierter betrachtet werden. Das gilt z.B. für weibliche Jugendliche und Säuglinge im zweiten Lebenshalbjahr (28).

Cave

Kostformen, die dauerhaft eine differenzierte Substitution von Nährstoffen einfordern, führen im Hinblick auf die bekanntermaßen ungenügende Therapieadhärenz in der Umsetzung von Ernährungsempfehlungen (24) zu Besorgnis.

Merke

Unter veganer Kost für Kinder und Jugendliche sind Beratung und Begleitung der Familie in Kooperation von Kinder- und Jugendarzt und Ernährungsfachkräften notwendig. Eine gute Compliance ist zwingend erforderlich.

Vegane Kostformen aus allergologischer Sicht – Positionspapier der Arbeitsgruppe Nahrungsmittelallergie der DGAKI

I. Reese¹, C. Schäfer², B. Ballmer-Weber^{3,4}, K. Beyer⁵, S. Dölle-Bierke⁶, S. van Dullemen⁷,
U. Jappe^{8,9}, S. Müller¹⁰, S. Schnadt¹¹, R. Treudler¹² und M. Worm⁶

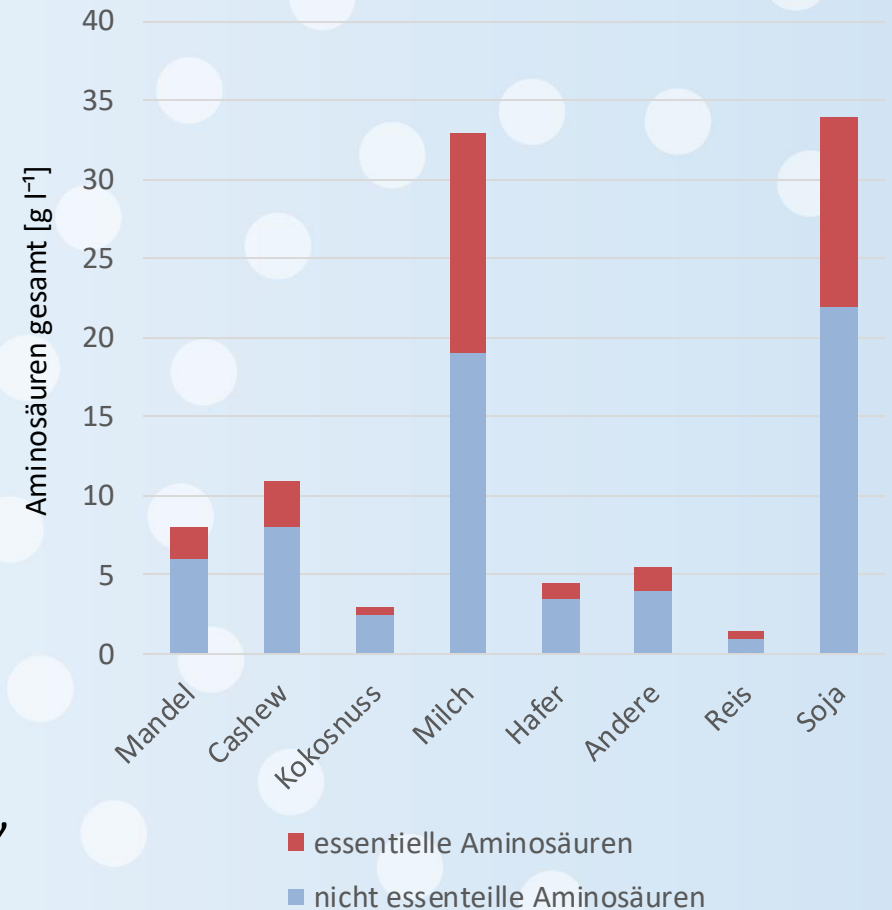
BOX 3: Die Bewertung der Proteinqualität ist –
unabhängig von der Kostform – wichtiger als
die alleinige Betrachtung der Qualität

Vegane Kostformen aus allergologischer Sicht – Positionspapier der Arbeitsgruppe Nahrungsmittelallergie der DGAKI

I. Reese¹, C. Schäfer², B. Ballmer-Weber^{3,4}, K. Beyer⁵, S. Dölle-Bierke⁶, S. van Dullemen⁷, U. Jappe^{8,9}, S. Müller¹⁰, S. Schnadt¹¹, R. Treudler¹² und M. Worm⁶

BOX 6: *Milchersatz.*

Ist eine Kuhmilchkarenz notwendig oder wird ein Verzicht auf Milch und Milchprodukte angestrebt, wird der Verzehr von calciumangereicherten Sojadrinks und Sojaprodukten als Kuhmilchersatz empfohlen.



Modifiziert nach Front. Nutr. 9:988707. doi: 10.3389/fnut.2022.988707

Vegane Kostformen aus allergologischer Sicht – Positionspapier der Arbeitsgruppe Nahrungsmittelallergie der DGAKI

I.Reese¹, C. Schäfer², B. Ballmer-Weber^{3,4}, K.Beyer⁵, S.Dölle-Bierke⁶, S. van Dullemen⁷, U.Jappe^{8,9}, S. Müller¹⁰, S.Schnadt¹¹, R.Treudler¹² und M. Worm⁶

BOX 7: Ernährungsmuster, die verzehrfertige UPFs bevorzugen, weisen hohe Gehalte an Salz, Zucker und Stärke, bei geringen Anteilen an Protein, Ballaststoffen und Mikronährstoffen auf.

BOX 8: Ernährungsformen, die sich durch eine hohe Lebensmittelvielfalt und wenig verarbeitete Lebensmittel auszeichnen, sind aus allergologischer, gastroenterologischer und immunologischer Sicht zu bevorzugen.

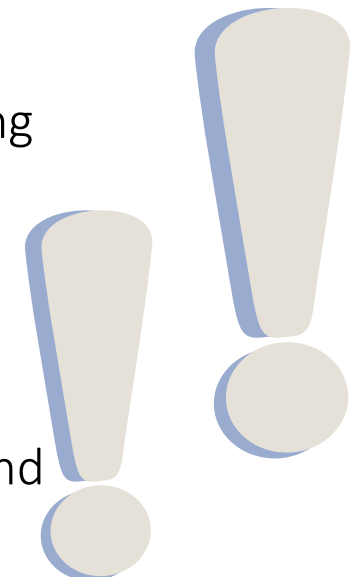
Gruppe 1	Unverarbeitete oder minimal verarbeitete ganze Lebensmittel (säubern, einfrieren etc.)
Gruppe 2	Verarbeitete kulinarische Zutaten, die mit einfachen Prozessen mit Pressen, Mahlen, Stampfen, Pulverisieren, Raffinieren hergestellt werden, um Gerichte zu verfeinern (Butter, Zucker, Honig, Salz, Gewürze, Öl)
Gruppe 3	Verarbeitete Lebensmittel mit Zutaten aus Gruppe 1 und 2 – gesalzen, fermentiert, gesäuert etc. (Schinken, Käse, Dosenobst und –gemüse, geräucherter Fisch, traditionell hergestelltes Brot)
Gruppe 4	Ultraprozessierte Lebensmittel (UPF), die meist maßgeblich aus Zucker, Ölen und Stärke (Gruppe 2) bestehen sowie aus Zutaten, die nicht gebräuchlich in normalen Küchen sind (wie z.B. Sojaproteinisolate). Verwendung von diversen Zusatzstoffen zur Verbesserung von Aussehen, Geschmack und Haltbarkeit „hyperpalatable“ -> Tendenz zum Überkonsum

Nova-Klassifikation nach Monteiro et al Public Health Nutrition: 22(5), 936-941

Fazit – Veggie oder vegan für mein Kind

Gut für die Gesundheit oder ein Risiko?

- Die Vorteile unter pflanzenbasierter Ernährung beruhen primär auf dem häufig zugrunde liegenden gesundheitsbewussten Lebensstil.
- Die Bereitschaft zur dauerhaften Supplementation (B12 – ggf. auch bei Vegetariern, Jod, Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren, ggf. Eisen, ggf. Zink) ist eine entscheidende Voraussetzung für eine vegane bzw. vegetarische Ernährung.
- Nur bei einem unkomplizierten Essverhalten, keinen ausgeprägten Vorlieben & Abneigungen und einem guten Appetit ist der Verzehr großer Mengen (wichtig zur ausreichenden Nährstoffdeckung bei vorwiegend pflanzlicher Kost) möglich.
- Die Verwendung hochwertiger, wenig verarbeiteter bzw. naturbelassener Lebensmittel und adäquater Proteinquellen ist zu bevorzugen - je jünger die Kinder desto weniger sind Milchprodukte bzw. calciumangereicherte Sojaprodukte aus dem Speiseplan wegzudenken
- Eine regelmäßige Überprüfung der Versorgungslage über eine Nährwertanalyse ist zu empfehlen.



Individuelle, detaillierte und fundierte
Ernährungstherapie nur im Einzelgespräch
umsetzbar!

www.e-zert.de

www.allergie-wegweiser.de

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

reese@ernaehrung-allergologie.de



Allergologie, Jahrgang 46, Nr. 1/2023, S. 1-29

Positionspapier
Position Paper

Vegane Kostformen aus allergologischer Sicht – Positionspapier der Arbeitsgruppe Nahrungsmittelallergie der DGAKI

I. Reese¹, C. Schäfer², B. Ballmer-Weber^{3,4}, K. Beyer⁵, S. Dölle-Bierke⁶, S. v. Dullemen⁷,
U. Jappe^{8,9}, S. Müller¹⁰, S. Schnadt¹¹, R. Treudler¹² und M. Worm⁶

©2023 Dustri-Verlag Dr. K. Feistle
ISSN 0344-5062

Übersicht
Review

©2024 Dustri-Verlag Dr. K. Feistle
ISSN 0344-5062

Allergologie, Jahrgang 47, Nr. 00/2024, S. 1-8

„Klimagerechte“ Ernährung aus allergologischer Sicht

I. Reese

Ernährungsberatung und -therapie Schwerpunkt Allergologie, München

