

<http://www.zeit.de/2013/44/kinder-vegane-ernaehrung/komplettansicht>

Vegane Kinderernährung- Groß werden ohne Fleisch

Vegane Ernährung ist für Kinder gefährlich, sagen viele Experten. Das stimmt nur bedingt: Wer gut informiert ist, kann seinen Nachwuchs gesund und ausgewogen ernähren.

Von [Fritz Habekuß](#)

24. Oktober 2013, 8:00 Uhr Editiert am 31. Oktober 2013, 10:16 Uhr DIE ZEIT Nr. 44/2013

[400 Kommentare](#)

Wissen, was man isst: Sohra Bemanesh und ihr Sohn Levi beim Pilzeschnippeln © [Jonas Ludwig Walter](#)

Levi trinkt keine Kuhmilch, weil Kuhmilch den Kuhbabys gehört. Er isst auch keine Eier, denn Eier gehören den Hühnern. So einfach ist das für ihn. Levi ist vier Jahre alt, und er lebt vegan, seit er auf der Welt ist. Seine Mutter Sohra Behmanesh verzichtet seit 14 Jahren [auf tierische Produkte](#). Mutter und Sohn tragen keine Schuhe oder Taschen aus Leder, keine Pullover aus Schafwolle, und sie benutzen keine Daunenkissen. Käse, Butter oder Joghurt sucht man auf ihrem Speiseplan genauso vergeblich wie Wurst und Honig. Denn für jedes dieser Produkte musste ein Tier leiden oder sogar sterben. So sieht es Behmanesh. "Ich bin gegen Gewalt, ich bin gegen Herrschaft", sagt sie. Ein Lebensstil, bei dem Tiere für das menschliche Wohl ausgebeutet werden, lasse sich nicht mit ihrer pazifistischen Haltung vereinbaren. Deshalb lebt sie vegan, seit sie 19 ist. Diese Entscheidung hat sie nie infrage gestellt. Auch nicht, als sie erfuhr, dass sie schwanger war, und dann Levi bekam. "Warum auch? Ich war doch gesund", sagt sie heute.

Themenwoche Vegan

[Themenwoche vegan](#)

[Die Beiträge](#)

[Themenwoche vegan](#)

Über wenige Themen wird so erbittert gestritten wie über **Essgewohnheiten**. Vor allem, wenn bestimmte Lebensmittel zum Tabu werden, um die Umwelt oder das Leben von Tieren zu schützen. Menschen, die vegan leben, gehen sogar noch einen Schritt weiter: Sie verzichten nicht nur auf Fisch, Fleisch, Milchprodukte und Eier, sondern wollen auch Möbel, Kleidung und **Kosmetik nur frei von Tierprodukten** kaufen.

Aus welchen Gründen entscheiden sich immer mehr Menschen für ein veganes Leben? Wird die Gesundheit dadurch gefördert – oder gefährdet? Wer verdient am wachsenden Absatz von Kochbüchern, Lebensmitteln und Lifestyle-Produkten? **2013 hat sich ZEIT ONLINE in der Themenwoche [Veganismus – Ethik, Dogma oder Lifestyle?](#)** diesen Fragen gewidmet.

[Die Beiträge](#)

Editorial: [Veganismus – Ethik, Dogma oder Lifestyle?](#)

Veganer Wohnungscheck: [Die Kuh muss weg](#)

Infografik: [Frutarier, Flexitarier, Vegetarier, Veganer – wer isst was?](#)

Ist Veganismus wider die Natur? [Die wichtigsten Antworten zu verbreiteten Vorurteilen](#)

Leserartikel: [Vegan leben – ja, moralische Überlegenheit – nein](#)

Infografik: [So viele Fleisch- und Milchprodukte konsumieren wir](#)
Kochen mit Freunden: [Plötzlich sind alle Veganer](#)
Die Supermarktkette Veganz: [Das Geschäft mit Soja und Tofu](#)
Tofuschnitzel bei Edeka: [Wie die großen Supermarktketten ihr Sortiment umstellen](#)
Leserresonanz: [Ungewöhnlich viele User berichten über ihre Erfahrungen zum Thema](#)

Danke, wir verzichten: [Drei Porträts von Menschen, die sich für veganes Leben entschieden haben](#)
Unternehmen: [Vegane Suppen und Biofleisch – geht das zusammen?](#)
Gesundheit: [Gefährdet eine vegane Ernährung die Entwicklung von Kindern?](#)
Deutschlandkarte: [Wo gibt es die meisten veganen Restaurants?](#)
Soja gegen Fleischhunger: [Die Metzgerstochter Nicole Just gibt vegane Kochkurse](#)
Macht Veganismus einsam? [Unsere Leser berichten über die sozialen Aspekte eines veganen Lebens](#)

Die Verführer: [Wir stellen die sechs interessantesten veganen Köche und Blogger vor](#)
Junges Gemüse in Hollywood: [In L.A. Veganer und Fleischesser an einem Tisch](#)
Die Lobbyisten: [Wie vegane Themen ihre Öffentlichkeit erreichen](#)

Ganz so einfach sieht das die [Deutsche Gesellschaft für Ernährung \(DGE\)](#) nicht. Ginge es nach ihren Empfehlungen, müsste Behmanesh ihrem Sohn zumindest von Zeit zu Zeit Fleisch, Fisch und Milchprodukte geben. Um die richtige Ernährung für Babys und Kinder tobt ein Streit zwischen der großen Fachgesellschaft der deutschen Ernährungsforschung und der kleinen, aber stetig wachsenden Gruppe der Veganer.

Öffentlich rät die DGE "aus Sicherheitsgründen" von einer veganen Ernährung für Säuglinge und Kinder ab. So heißt es [auf ihrer Internetseite](#): "Um eine adäquate Nährstoffversorgung und die Gesundheit des Kindes sicherzustellen", sei eine "rein pflanzliche Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit sowie im gesamten Kindesalter nicht geeignet".

Für solche Äußerungen wird die DGE aus der veganen Gemeinschaft scharf angegriffen. "Hoffnungslos veraltet", urteilt Sohra Behmanesh. Die DGE hingegen sieht keinen Grund zu handeln. Ihre Aufgabe sei es, allgemeine Empfehlungen für die breite Masse zu formulieren, sagt die Sprecherin Antje Gahl. Eine vegane Ernährung brauchte hingegen eine individuelle Empfehlung. Das könne die DGE als Fachgesellschaft nicht leisten. Zwar sagt Gahl im persönlichen Gespräch, dass es möglich sei, ein Kind gesund vegan zu ernähren, wenn die Eltern auf Ausgewogenheit achteten, kritische Nährstoffe supplementierten und sich beraten ließen. In ihrer offiziellen Stellungnahme zu dem Thema betont die DGE aber vor allem die Risiken und warnt vor Mangelernährung und Unterversorgung. Tipps für Eltern, die sich entschieden haben, ihr Kind vegan zu ernähren, sucht man vergeblich. Die Lücke an verlässlichen Informationen, wie sie die DGE liefern könnte, füllen einige Veganer deshalb kurzerhand selbst.

Veganer bis Flexitarier: Um die bekanntesten Ernährungsweisen im Überblick zu sehen, klicken Sie auf das Bild. © ZEIT ONLINE

Sohra Behmanesh wohnt in Prenzlauer Berg. Hier ist sie eine von vielen: jung, gebildet und weiblich – der Prototyp einer Veganerin. Aber in ihrer Schwangerschaft fühlte sie sich von den Institutionen alleingelassen. Daher gründete sie vor gut einem Jahr das Internetportal

Tofufamily.de. Dort sehen Besucher Fotos von Kindern mit großen blauen Augen in Latzhosen, dazu Zeilen wie: "Arietta lebt vegan seit der Geburt." Die Botschaft ist klar: Vegan ist gut, auch für Kinder.

Doch stimmt das? Geht das zusammen, vegan und gesund aufwachsen? Oder handeln Eltern verantwortungslos, gar gefährlich? Sollten sie dem Ratschlag der DGE folgen? Es geht bei diesen Fragen um Vitamine und Mangelerscheinungen, um Empfehlungen und Erfahrungen. Es geht aber auch um Gesellschaftsentwürfe, die aufeinanderprallen. Menschen wie Sohra Behmanesh haben mit ihrem veganen Lebensstil für sich eine Antwort auf die großen Fragen gefunden: Wie wollen wir leben? Welche Welt hinterlassen wir unseren Kindern? Wie können wir ethisch, ökologisch und gesundheitlich korrekt leben?

Ethisches Essen oder Mangelernährung?

Viele Veganer plädieren vor allem aus ethischen Gründen für ein Umdenken. Sie prangern die Ausnutzung von Tieren durch Menschen an: dass Kühe ihr Leben auf Böden voller Fäkalien verbringen, Jahr für Jahr künstlich befruchtet werden und dass ihnen der Nachwuchs kurz nach der Geburt weggenommen wird. Dass Schweine sich in ihren engen Buchten nicht drehen können. Dass industriell gehaltenen Hühnern die empfindlichen Schnabelspitzen mit einem heißen Messer abgeschnitten werden. Dass männliche Küken nach dem Schlüpfen vergast oder zerhäckselt werden. Oder dass Rinder, Schweine und Hühner manchmal nicht betäubt sind, wenn sie geschlachtet werden.

Laute Kritik üben Veganer auch an der Klimabilanz der industriellen Tierhaltung – und weisen immer wieder auf die verheerenden Folgen hin: Der weltweit gestiegenen Lust auf Fleisch sind bereits [riesige Urwaldgebiete in Südamerika zum Opfer gefallen](#), und noch weitere Flächen werden Weiden oder Tierfutteräckern weichen. Damit werden große Kohlenstoffdioxidspeicher unwiderruflich zerstört. Dazu kommen weitere Probleme, etwa der Einsatz von Düngemitteln, der Missbrauch [von Antibiotika](#) oder die Verschmutzung des Grundwassers.

Um auf die Grafik zur Nutztierhaltung zu gelangen, klicken Sie bitte auf das Bild © ZEIT ONLINE

Mit ihrer radikalen Haltung provozieren Veganer aber so manchen Normalverbraucher. Viele Kritiker halten sie für Hardliner, die ihnen vorschreiben wollten, was sie essen dürften und was nicht. Sie seien selbst erklärte Essenspolizisten, die ihnen die Bratwurst im Fußballstadion verbieten wollten. Und sie gingen in ihrer Ideologie so weit, dass sie die Gesundheit ihrer Kinder aufs Spiel setzten.

Fehlt das Eisen droht Blutarmut

Mathilde Kersting vom Dortmunder [Forschungsinstitut für Kinderernährung](#) sieht vegane Kinderernährung tatsächlich kritisch. Besser als mit einer "optimierten Mischkost" könne man sein Kind nicht ernähren. Die Professorin orientiert sich an der DGE und setzt deren Empfehlungen in ihre eigenen um. Darin rät sie zu Fisch, Milch und Fleisch. Kersting betont: "Darin ist eine Reihe wichtiger Nährstoffe enthalten, etwa Vitamin B12 , Vitamin D, Jod, Eisen und Zink."

Problematisch ist vor allem die Versorgung mit Vitamin B12 . Es gelangt bei einer gemischten Ernährung über tierische Produkte in den Körper. Fehlt es, können auf lange Sicht

Müdigkeit, Blutarmut und Blässe auftreten, bei Kindern können Gehirn und Nervensystem geschädigt werden.

[Berthold Koletzko](#), Abteilungsleiter am Haunerschen Kinderspital München und Professor an der Ludwig-Maximilians-Universität München, hat das schon erlebt. Ein Kleinkind kam zu ihm in die Klinik und war gezeichnet von Fehlernährung, vor allem von Eisen- und Vitamin-B12 -Mangel: Das Kind hatte das Laufen wieder verlernt, war schläfrig, aß schlecht. Und es hatte einen hochgradigen Gehirnschwund. "Insgesamt deutlich zurückgeblieben", urteilt der Kinderarzt. Seine Prognose: Aufholen lasse sich der Rückstand nicht mehr, das Kind werde dauerhaft beeinträchtigt sein. Koletzko ist sich sicher: "Ein Kind kann man nicht gesund vegan ernähren, sofern man nicht Mikronährstoffe zusätzlich gibt." Er geht noch einen Schritt weiter und rät, sich bei jeder vegetarischen Ernährungsform vom Kinderarzt beraten zu lassen.

Nahrungsergänzungsmittel, wie sie viele erwachsene Veganer nehmen, hält er für eine hilfreiche Ergänzung – auch wenn es besser sei, sich die kritischen Nährstoffe über natürliche Lebensmittel zuzuführen: "Der Körper verarbeitet Eisen aus Fleisch anders als Eisen-Tropfen. Das ist nicht dasselbe!"

Ernährungsstile Lexikon Infobox

[Kleines Lexikon der Ernährungsstile](#)

[Omnivore bis Trennköstler](#)

[Kleines Lexikon der Ernährungsstile](#)

Vegetarier essen kein Fleisch, Veganer verzichten auch auf Milch und Eier. Wer aber weiß, was Flexitarier und Kangatarier weglassen?

Anthroposophen ernähren sich vegetarisch, setzen auf "individuell geeignete" Lebensmittel.

Flexitarier reduzieren bewusst ihren Fleischkonsum: lieber seltener, dafür bessere Qualität.

Fruitarier sind Veganer, die eine Pflanze beim Verzehr ihrer Früchte nicht verletzen wollen. Sie essen etwa Fallobst, Getreide und Nüsse, aber kein Wurzelgemüse.

Kangatarier machen in ihrem Vegetarismus nur eine Ausnahme: Kängurufleisch.

Makrobiotiker ernähren sich auf der Grundlage von Getreide asiatisch ganzheitlich.

Mazdaznanier essen im Kern vegetarisch. Eier und Milch sind ebenfalls erlaubt, Käse und Rohkost aber nicht.

[Omnivore bis Trennköstler](#)

Omnivore bleiben der menschlichen Natur als "Allesfresser" treu.

Pescetarier sind inkonsequente Vegetarier: Sie verzichten auf Fleisch, essen aber Fisch, Meeresfrüchte, Eier und Milch.

Paleo-Köstler speisen wie in der Altsteinzeit: Wild, Fisch, Eier, Honig. Keine Milch und kein Getreide.

Rohköstler essen nur Obst, Gemüse, Nüsse, Öle, die weder erhitzt noch verarbeitet wurden.

Trennköstler unterteilen Speisen in neutrale, eiweiß- und kohlenhydrathaltige. Letztere dürfen nicht zusammen gegessen werden.

[Claus Leitzmann](#), emeritierter Professor an der Universität Gießen, sieht die Diskussion gelassener. Der studierte Chemiker und Ernährungswissenschaftler wird nicht müde, die Vorteile eines fleischlosen Lebensstils zu betonen. Pauschal aber will er eine vegane Ernährung für Kinder nicht empfehlen. Studien belegten, dass nicht wenige Veganer in Bezug auf kritische Nährstoffe unterversorgt seien. Doch es gebe viele vegane Eltern, "die eine vegane Ernährung bei ihren Kindern hinkriegen", sagt Leitzmann. Wenn Eltern wüssten, was sie tun und worauf sie achten müssen, könne vegane Ernährung funktionieren.

Er rät Vegetariern und Veganern zu Geduld und Toleranz. In seiner Wissenschaftlerkarriere hat er sich lange mit [Vegetarismus](#) beschäftigt. Das Interesse auch am Veganismus habe in den letzten 20 Jahren zwar deutlich zugenommen, er sei aber noch nicht in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Immerhin: "Eine vegane Lebensweise wird nicht mehr belächelt und nur noch von wenigen bekämpft", sagt Leitzmann.

Wer Bescheid weiß, lebt gesünder

Gefährlich aber ist immer noch eines: unvorbereitet alle tierischen Lebensmittel vom Speiseplan zu streichen. Fehlernährung ist, bei Kindern wie bei Erwachsenen, eine häufige Folge. [Bernhard Watzl](#), Leiter des Instituts für Physiologie und Biochemie der Ernährung am Max-Rubner-Institut in Karlsruhe, hält eine solche Umstellung für "äußerst anspruchsvoll", denn eine gute vegane Ernährung setze viel Ernährungswissen voraus: "Aber wenn kritische Nährstoffe als Zusatzstoffe zugegeben werden, ist sie problemlos möglich."

Christian Vagedes ist Vorsitzender der [Veganen Gesellschaft Deutschland](#) und selbst Vater zweier Kinder. Sie sind ohne Tierprodukte groß geworden, natürlich. Geschichten von mangelernährten Kindern, deren Eltern keine Ahnung hätten, habe er auch gehört, sagt Vagedes. Davon abgehalten, seine Kinder vegan zu ernähren, hat ihn das nicht. Vielmehr sieht er es als Plädoyer, verantwortungsvoll zu handeln – wobei sich diese Absicht nicht auf die Veganer beschränken müsse. "Das gilt ja für jede Ernährung, das ist alles nicht so kompliziert, wie man denkt", sagt der vegane Aktivist. Ein Risiko sei er zu keinem Zeitpunkt eingegangen, im Gegenteil. Er ist überzeugt, dass seine Kinder gesundheitlich sogar profitieren – für lange Zeit.

In der Tat legt das Essverhalten in der Kindheit den Grundstein für das als Erwachsener. Der durchschnittliche Deutsche isst etwa 60 Kilogramm Fleisch und Wurst im Jahr – doppelt so viel, wie gesund wäre. Mit einer solchen Ernährung erhöht sich das Risiko für Diabetes, Gicht, Bluthochdruck oder Herzkrankheiten. Im Vergleich zum Durchschnittsdeutschen leben Veganer da wohl gesünder.

Ich esse ganz normal, nur eben vegan.
Nicole Jazbinesk , Veganerin und Mutter

Nicole Jazbinsek ernährt ihre Tochter seit der Geburt vegan. Die kleine Eleni kommt gerade von einem Spaziergang mit Tibet-Terrier Suse herein. Der stürzt sich auf eine Schweineklaue, die auf einem Sessel im Wohnzimmer liegt. Schweineklaue? Entwarnung: Der [Hundesnack ist vegan](#). Nicole Jazbinsek lächelt bei der Erklärung und führt durch ihre Wohnung. Ein

Raum ist für vier Kaninchen reserviert. Sie leben dort wie auf einem Abenteuerspielplatz. An der Wand über ihnen prangt ein krakliges Graffito in Englisch, übersetzt: "Es ist nicht deine persönliche Entscheidung. Es ist der einzige Weg, dein Leben ethisch zu führen." Was mit "es" gemeint ist, ist klar.

Im Alltag reichen Jazbinsek zwei Regeln für die Ernährung ihrer Tochter: B12 zuführen und auf abwechslungsreiche Ernährung achten. Auch sie hat ihre Tochter seit der Geburt ohne tierische Produkte aufgezogen. Sie geht mit Eleni regelmäßig zum Arzt, ihr Kind sei bei bester Gesundheit. Während sie das erzählt, schält sie ihrer Tochter eine Banane. Der Kühlschrank der Familie ist voll: Sojamilch, Gemüse, Tofu, Obst. Verzichten müsse sie nicht, sagt Jazbinsek. "Ich esse ganz normal, nur eben vegan."

Ist also alles halb so wild? Reichen zwei Faustregeln aus, um ein Kind ohne Tierprodukte gesund zu ernähren? Im Prinzip schon.

Zwar können bei einer rein pflanzlichen Ernährung – so wie die DGE vegan definiert – Mangelerscheinungen auftreten. Doch viele Veganer sind überdurchschnittlich gebildet, gut vernetzt und informiert und wissen um die Risiken. Eine bedachte und gut geplante vegane Ernährung birgt auch für Kinder nur ein überschaubares Risiko.

Diesen Artikel finden Sie als Audiodatei im Premiumbereich unter www.zeit.de/audio