



Vegane Ernährung für Kinder

Der Wunsch nach gesunden und schlanken Kindern

Nie gab es dickere Kinder und nie gab es mehr dicke Kinder als heute (20 bis 30 Prozent in den Industrieländern). Aus dicken Kindern werden in den meisten Fällen dicke und krankheitsanfällige Erwachsene. Dicke Kinder pflegen automatisch einen ungesünderen Lebensstil als schlanke. Sie bewegen sich weniger, halten sich weniger im Freien unter natürlichem Sonnenlicht auf und naschen enorm viel.

Viele Eltern sorgen sich angesichts dieser Situation um die Ernährung ihrer Kinder. Niemand will dicke, unansehnliche und schwerfällige Kinder. Aus diesem Grunde führt oft erst die Geburt des ersten Kindes dazu, dass sich die jungen Eltern mit einer [gesunden Ernährung](#) beschäftigen. Junge Mütter und junge Familien sind daher die Hauptklientel in heutigen Naturkostläden. Sie wünschen sich für ihre Kinder das Beste und sind auf der Suche nach Informationen.

Was “Ernährungsexperten“ sagen und was sie verschweigen

Leider werden junge Eltern von allen Seiten mit Tipps und Hinweisen über die angeblich geeignete Ernährungsweise von Kindern geradezu überschüttet. In den meisten Fällen handelt es sich dabei auch noch um gegensätzliche Informationen, so dass die Verwirrung immer größer wird.

Am wenigsten kann man sich auf jene Anweisungen verlassen, die von offiziellen Ernährungsfachleuten stammen. Es gibt nur wenige, die nicht zusammen gepercht unter dem Pantoffel der Lebensmittelindustrie sitzen und das verkünden, was sie von den großen Konzernen in die Münder gelegt bekommen.

Sie erzählen uns zum Beispiel, wie wichtig [Milchprodukte](#) sind, verschweigen aber gleichzeitig, dass Milchprodukte - wenn überhaupt - dann nur in einer bestimmten Qualität nützlich sein könnten, es diese Qualität aber in den Läden überhaupt nicht mehr zu kaufen gibt.

Sie erzählen uns, dass [Lebensmittelzusatzstoffe](#) kein bisschen bedenklich seien, obwohl es viele dieser Substanzen in der Natur gar nicht gibt und daher auch niemand sagen kann, wie sich diese langfristig auf den menschlichen Organismus auswirken

Sie erzählen uns, dass [Fleisch](#) für unsere Kinder absolut notwendig sei, aber sie sagen nichts darüber, welche Qualität dieses Fleisch haben sollte und dass es diese Qualität kaum mehr zu kaufen gibt.

Veganismus rettet die Erde

Viele Menschen entscheiden sich nach ausgiebigen Forschungen für eine [vegane Ernährung](#). Sie möchten ihren eigenen Gesundheitszustand verbessern, ihren Kindern den bestmöglichen Start ins Leben bieten und gleichzeitig Umwelt, Natur und Tiere schützen.

Der menschliche Konsum tierischer Produkte bedroht die Existenz unseres Planeten mehr als ein Atomkrieg. Die Versorgung der Bevölkerung allein mit Fleisch (von Milchprodukten und Eiern ist hier noch nicht einmal die Rede) frisst Ackerflächen, verschwendet [Trinkwasser](#), lässt Menschen in Drittweltländern hungern, führt zu Waldsterben, zerstört natürliche Gewässer, übersäuert die Böden, führt durch umfangreichen Antibiotikaeinsatz zu Resistenzen in der Bakterienwelt und wäre ohne millionenschwere Subventionen (selbstverständlich aus Steuergeldern) gar nicht rentabel.

Wenn man keine Lust hat, all das zu unterstützen und seinen Kindern gerne einen schönen, gesunden Planeten hinterlassen möchte, dann bietet die vegane Ernährung eine wunderbare Möglichkeit dazu.

Kinder vor veganem Junk Food schützen

Allerdings ist vegan nicht gleich vegan. Man kann Veganer sein und sich dabei höllisch ungesund ernähren. Veganer sind daher auch nicht unbedingt immer schlank. Es gibt nicht wenige unter ihnen, die deutliches



Übergewicht haben. Einfach deshalb, weil es fast alle ungesunden Lebensmittel auch in einer veganen Variante gibt, so dass man sich vegan ernähren und trotzdem jeden Tag [Junk Food](#) auf dem Teller haben kann: Pizza mit Sojakäse, Cremetorten aus Sojasahne, Sojamilch-Schokolade, Teigwaren, Sojaburger, Curry-Sojawurst, Soja-Puddings, vegane Kekse und vieles mehr. Veganer, die all das essen, möchten Tierleid verhindern, ihre eigene Gesundheit ist ihnen dabei ziemlich einerlei - was ja auch ihr gutes Recht ist. Kinder sollten Sie jedoch vor dieser Art der veganen Ernährung genauso schützen wie vor der guten alten Hausmannskost.

Babys sind keine Veganer

Im Grunde sind Säuglinge von Natur aus sowieso keine Veganer⁰. Sie trinken ja [Muttermilch](#) - und das sollten sie ausnahmslos und so lange, bis sie sich selbst abstillen. Ein Baby weiß sehr genau, wann es keine Muttermilch mehr braucht. Einen gleichwertigen Ersatz für Muttermilch gibt es nicht.

Ein Baby sollte keinesfalls mit [Sojamilch, Reismilch oder anderen pflanzlichen Drinks](#) und schon gar nicht mit [Getreideerzeugnissen](#) ernährt werden. Wenn eine Mutter definitiv nicht stillen KANN, dann wäre - zu unserem derzeitigen Informationsstand - abgesehen von der Milch einer Amme, eine Ersatzmilch auf biologischer Ziegenmilchbasis am empfehlenswertesten.

Zwar hat diese Lösung nichts mit Veganismus zu tun, doch ist das ein (hoffentlich seltener) Notfall und hier wird im Sinne des Babys so entschieden, dass es an Geist und Körper gesundestmöglich aufwachsen kann. Dazu ist eine tierische Milch nötig, die der Muttermilch so ähnlich wie irgend möglich ist.

Früchte, grüne Smoothies und Muttermilch

Sobald das Baby von sich aus Interesse am Essen der Erwachsenen zeigt, bietet man ihm davon Kostproben an. Das können Birnen, Beeren, Pflirsche, Aprikosen, [Avokados](#) oder andere weichen Früchte sein. Die Früchte sollen roh sein und keinesfalls aus der Dose stammen.

Auch können Sie Ihrem Baby ab etwa einem Jahr [grüne Smoothies](#)⁽¹⁾ zubereiten. Diese grünen Energiemahlzeiten versorgen ihr Baby mit wunderbarem Eisen, hochwertigem Calcium, bestem Magnesium, lebenswichtigen Aminosäuren, stuhlregulierenden Ballaststoffen, und einer Vielzahl schützender Antioxidantien und Vitaminen.

Ihr Baby kann grüne Smoothies selbst löffeln und wird das mit Begeisterung tun.

Babys stecken NICHT alles in den Mund

Einem gesunden Baby sollte nie Nahrung aufgezwungen werden. Es kann zum Beispiel beobachtet werden, dass nur solche Babys, die schon früh gefüttert werden, später - wenn sie dann krabbeln können - alles in den Mund stecken, was ihnen in die Quere kommt.

Wenn gestillte Babys erst dann, wenn sie eine Frucht oder einen Becher halten und selbständig essen können, zusätzliche Nahrung bekommen, dann scheint ihnen eine natürliche Vorsicht inne zu wohnen, die sie zwar vieles anschauen und in die Hand nehmen lässt, sie aber davon abhält, sich jeden Müll einzuverleiben.

Vitamin B 12

Die Versorgung mit ausreichend [Vitamin B12](#) ist ein viel diskutiertes Thema und auch die Fachwelt weiß hier nicht recht Bescheid. Auf Nachfrage antworteten die Leiter ernährungswissenschaftlicher Institute, dass man zwar von Volksstämmen wisse, die ohne tierische Bestandteile in ihrer Ernährung keinen Vitamin-B12-Mangel litten. Da man aber leider keine Ahnung habe, warum das so sei, rate man Veganern - vorsichtshalber - zu einer Supplementierung.

Auf die Gefahr hin, dass jetzt alle hunderachtzigprozentigen Veganer in Ohnmacht fallen, ist der Verzehr von dann und wann einem Ei sicher natürlicher als Vitamin-B12-Pillen oder gar -Injektionen. Wenn die Eier darüber hinaus von Hühnern stammen, die erstens keinen Bruttrieb mehr haben und es daher auch nicht als tragisch empfinden, wenn ihre Eier, die sie sowieso nicht beachten würden, gegessen werden und die zweitens optimalerweise bei einem Hobbyhühnerhalter in besten Verhältnissen leben und dort auch nicht vorzeitig geschlachtet werden, dann ist



sparsamer Eiverzehr absolut empfehlenswert. Wer Platz und Lust hat, kann zu diesem Zweck auch eine Hobbyhühnerhaltung in Erwägung ziehen.

Für stillende vegane Mütter gilt, dass sie keine Vitamin-B-12-Probleme haben, wenn sie ausreichend Meeresgemüse, milchsauer [fermentierte Gemüse](#) sowie reichlich grünes (Wild-)Blattgemüse in Form von grünen Smoothies oder Salaten zu sich nehmen

Sonnenlicht

Vergessen Sie nicht, dass [Vitamin D](#) wichtig für die Calcium-Aufnahme im Körper ist. Daher sollten Sie mit Ihrem Kind so oft wie möglich ins Freie, damit es dort - möglichst sparsam bekleidet - Sonnenlicht tanken kann. Zwei Stunden pro Woche gelten dabei als absolutes Minimum.

Faustregeln für den Einkauf

Sobald Ihr Kind all das essen kann, was auch Sie essen, gelten dieselben Ernährungsrichtlinien, wie sie auch für Erwachsene gelten. Konkrete Informationen dazu finden Sie in unseren zahlreichen Artikeln über Gesundheit, basische Ernährung und gesunde Ernährung.

Falls Sie Ihren Kindern fertig abgepackte Lebensmittel kaufen sollten, lesen Sie bitte sorgfältig die Aufschriften auf Lebensmitteln und überprüfen Sie die Zutaten. Eine gute Faustregel ist, keine Produkte zu kaufen, die mehr als vier verschiedene Zutaten enthalten. Eine andere gute Regel ist diese: Wenn Zutaten enthalten sind, deren Namen Sie nicht aussprechen können, kaufen Sie sie nicht.

Wenn die Mitmenschen anderer Meinung sind

Seien Sie darauf vorbereitet, dass andere Leute die vegane Ernährung von Ihnen und Ihrer Familie in Frage stellen werden. Das liegt einfach daran, dass diesen Leuten die nötigen Informationen fehlen, ihnen statt dessen falsche Informationen vorliegen und sie sich außerdem eine solche Ernährungsform für sich selbst nicht vorstellen können, weil sie zu sehr an ihren Gewohnheiten verhaftet sind.

Sicher ist jedenfalls, dass weder Getreidebreie noch Milchprodukte noch Babygläschen mit Fleisch noch eine Kombination daraus Ihrem Kind diese Vielfalt und diesen Nährstoffreichtum bieten können wie die beschriebene lebendige und hauptsächlich vegane Ernährungsform.

Quellen

[Quelle 1](#)

[Quelle 2](#)

Fussnoten

(0) Nach der heute anerkannten biologischen Systematik wird der Mensch der Klasse der Säugetiere zugeordnet. Der Mensch gehört also zu den Tieren. Da ferner vegan lebende Menschen ausschliesslich Lebensmittel pflanzlichen, pilzlichen und - bei fermentierten Speisen - auch bakteriellen Ursprungs verzehren, Muttermilch aber weder pflanzlichen noch pilzlichen und auch nicht bakteriellen Ursprungs, sondern säugetierischen und damit tierischen Ursprungs ist, können menschliche Babys, die Muttermilch trinken nicht als Veganer bezeichnet werden - völlig unerheblich, ob die Mutter nun vegan lebt oder nicht. Die Mutter ist weder Pflanze noch Pilz noch Bakterie, sondern ein zur Klasse der Säugetiere gehörender Mensch.

(1) Grüne Smoothies: Smoothies sind Mixgetränke aus ganzen Früchten, die im Mixer einfach nur püriert werden. GRÜNE Smoothies sind deshalb grün, weil bei deren Zubereitung - neben Früchten - auch grüne Blattgemüse, Salate, Kräuter, Sprossen und Wildpflanzen püriert werden. Verdünnt mit Wasser und verfeinert mit ein wenig Mandel- oder Sesammus stellen grüne Smoothie die gesündeste und wohlschmeckendste Methode dar, seinen Körper mit den unvergleichlich wertvollen Inhaltsstoffen aus Kräutern und Wildpflanzen zu versorgen.

Unter dem nachstehenden Link finden Sie [weitere Informationen über grüne Smoothies](#)