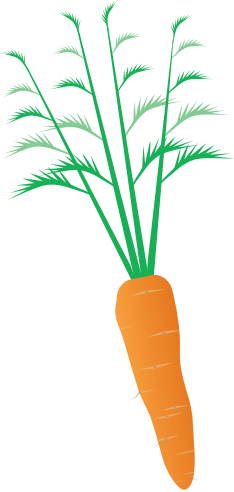


Merkblatt

# Vegetarische Ernährung



«Vegetarische Ernährung» umschreibt den Verzicht auf bestimmte tierische Lebensmittel. Am weitesten verbreitet ist die ovo-lacto-vegetarische Ernährung. An tierischen Lebensmitteln werden Eier (ovo) und Milchprodukte (lacto) verzehrt, jedoch kein Fleisch und kein Fisch.

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 gelegentlich Eier.
- 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 sowie 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.

Sprechen Sie mit Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt und lassen Sie sich beraten, wenn Sie Ihr Kind vegetarisch ernähren möchten.

