

Gut beraten... Vegane Ernährung im Kindesalter

Eine vollwertige, abwechslungsreiche, gezielte Ernährung im Kindesalter ist eine der wesentlichen Voraussetzungen, um gesund alt zu werden.

Obwohl wir in unserem Teil der Welt keinen Mangel an Nahrungsmitteln haben, kommt es bei Kindern mit und ohne veganer Ernährungsweise oft zu einer schlechten Versorgung mit wichtigen Nährstoffen.

Muttermilch ist die ideale Ernährung in den ersten Lebensmonaten. Stillen bietet nicht nur eine Versorgung mit allen notwendigen Nährstoffen, es beugt auch Allergien vor und versorgt das Kind mit wichtigen Bakterien. Nur wenn Stillen nicht möglich ist, sollte auf Ersatznahrung zugegriffen werden.

Wenn mit Beikost begonnen wird, sollte die Ernährung auch geplant werden, vor allem wenn Kinder verschiedene Lebensmittel nicht mögen.

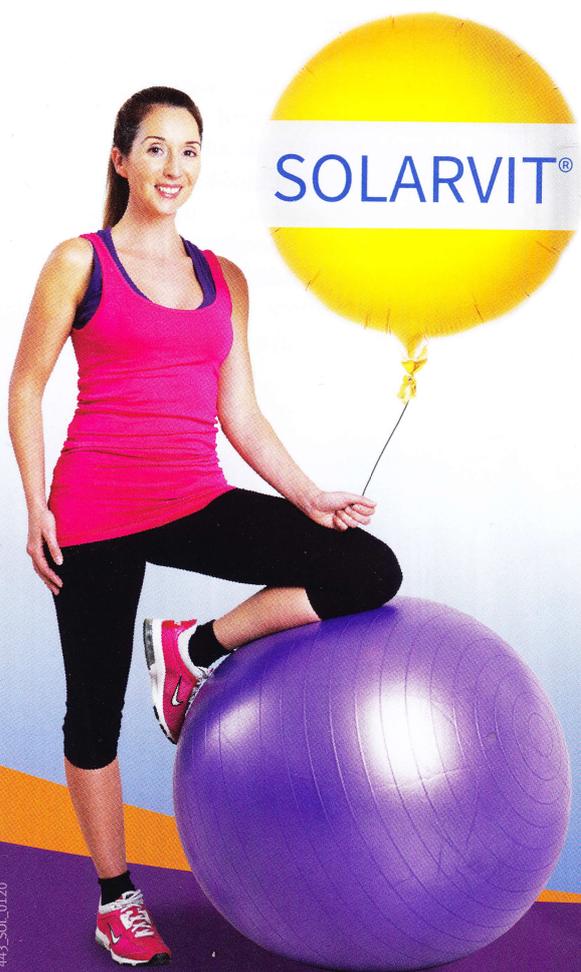


- ▶ Omega-3-Fettsäuren sind für die Entwicklung des Gehirns wichtig, kommen in Fisch, aber auch in guten Ölen, wie Lein-, Hanf- oder Rapsöl und in Nüssen vor.
- ▶ Vitamin D für die Knochen kann durch Sonneneinstrahlung im Körper hergestellt werden. Zu viel Sonne ist aber gefährlich und im Winter auch nicht ausreichend vorhanden, daher

empfiehlt sich (nicht nur) für Veganer eine Supplementierung mit einem Präparat aus der Apotheke.

- ▶ Kalziumreich sind Milchprodukte, aber auch Kohl und Brokkoli bzw. spezielle Mineralwässer.
- ▶ Wenn man auf tierische Produkte verzichtet, ist es unbedingt nötig Vitamin B12 zuzuführen, da es in Pflanzen nicht vorkommt. Ebenso sollte auf genügend Kalorien- und Proteinzufuhr geachtet werden.
- ▶ Allesessende Kinder haben oft einen Mangel an Folsäure und ungesättigten Fettsäuren und nehmen meist zu viele Kalorien zu sich.

Auch wenn eine vegane Ernährung bei Kindern viele positive Aspekte hat, wird sie in Österreich als problematisch angesehen. Regelmäßige Blutuntersuchungen können den Versorgungszustand des Kindes überprüfen.



INNOVATION AUS ÖSTERREICH

Vitamin D3, K2 & Kalzium 3-fach clever kombiniert

Für meine Knochen

- ✓ 1x täglich
- ✓ Einzigartige 3-er Kombination
- ✓ Geschmacksneutrale Filmtabletten

„Meine Sonne habe ich mit!“

