ecodemy®

Vegane Ernährung
für Mutter und Kind

Aus der kostenlosen ecodemy eBook-Reihe.



Inhaltsverzeichnis

Vegane Ernährung für Mutter und Kind – kann das funktionieren? 3
Die Vorteile der veganen Ernährung in Schwangerschaft, Stillzeit und Kindheit 5
Vegane Ernährung für Mutter & Kind: Eine Entscheidung mit Konfliktpotenzial 7
Potenziell kritische Nährstoffe in Schwangerschaft, Stillzeit und Kindheit 10
Muttermilch und Alternativen 14
Beikost 16
Rezepte 19
Fazit 24
Fachfortbildung 25
Kontakt 28



Vegane Ernährung für Mutter und Kind – kann das funktionieren?

Gesundheit, Ethik, Ökologie: Eine vegane Ernährung bringt viele Vorteile mit sich. Doch gelten diese auch in der Schwangerschaft und für das heranwachsende Kind?

Wer sich aus Überzeugung vegan ernährt, kennt die Vorzüge einer rein pflanzlichen Ernährung für sich selbst, die Tiere und die Umwelt. Diese Ernährungsweise zugunsten tierischer Lebensmittel wieder aufzugeben, ist kaum vorstellbar. Ist man aber nicht nur für sich, sondern auch für ein heranwachsendes Leben verantwortlich, stellen sich viele Ernährungsfragen noch einmal neu und in einem größeren Kontext: Bekommt mein Baby wirklich alles, was es braucht? Gehe ich bei meinem Kind möglicherweise ein vermeidbares Risiko ein? Diese Sorgen sind verständlich – doch sind sie auch notwendig?

Um es direkt vorwegzunehmen: Eine Schwangerschaft erfordert immer eine Anpassung der Ernährung, da der Bedarf einiger Nährstoffe ansteigt – das gilt für jede Ernährungsweise. Wenn du dich schon eine Weile vegan ernährst, weißt du, dass manche Nährstoffe generell ein besonderes Augenmerk erfordern, da sie über pflanzliche Lebensmittel nur in geringer Menge aufgenommen werden.

Sowohl für die werdende bzw. stillende Mutter als auch für kleine Kinder – die im Verhältnis zu ihrem Körpergewicht und ihrer Energieaufnahme einen hohen Nährstoffbedarf haben – ist besondere Aufmerksamkeit in Sachen Nährstoffbedarf gefragt. Zwar gibt es bislang zur veganen Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit nur wenige aussagekräftige Studien, jedoch kommen Forscher und internationale (z. B. die US-amerikanische, die kanadische, die australische und die britische) Ernährungsorganisationen zu demselben Fazit: Die vegane Ernährung kann bedarfsdeckend gestaltet werden – auch in Schwangerschaft und Stillzeit – und eine gesunde Entwicklung des Kindes ist möglich (Mangels und Messina, 2001; Sanders und Manning, 1992; Ferrara *et al.,* 2019; Piccoli *et al.,* 2015; Sebastiani *et al.,* 2019).

Du fragst dich, wie deine Ernährung und die deines Kindes aussehen muss, um bedarfsdeckend zu sein? Unser **ecodemy eBook** liefert dir alle relevanten Informationen.

Zusätzlich erfährst du, warum eine vegane Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit dir und deinem Kind guttun kann und wie du entspannt mit sozialem Druck umgehst, wenn du als (werdende) Mutter mit kritischen oder vorwurfsvollen Aussagen konfrontiert wirst. Da wir wissen, dass eine frischgebackene Mutter alle Hände voll zu tun hat, bekommst du als Bonus eine praktische Hilfe für die Gestaltung der Beikost: Wir haben dir einen Baukasten zusammengestellt, mit dem du ganz einfach einzelne Komponenten auswählen und austauschen kannst. Zur Inspiration legen wir noch einige Rezepte für die Kleinen obendrauf. Denn je weniger Stress du hast, umso besser geht es dir und deinem Kind.



Die Vorteile der veganen Ernährung in Schwangerschaft, Stillzeit und Kindheit

Die vegane Ernährung ist nicht nur nährstoffsicher umsetzbar, sondern kann sogar Vorteile für dich und dein Kind bieten.

Vorteile für dich

Gerade in der Schwangerschaft möchte man nicht krank werden und ist gleichzeitig besonders anfällig für bestimmte Krankheitserreger – mit möglicherweise fatalen Folgen für das Ungeborene. Besonders Milch, Fleisch und Eier bergen potenzielle Risiken. Die Lebensmittelskandale der letzten Zeit haben gezeigt, dass vor allem bei Produkten tierischem Ursprungs unter anderem unzureichende Hygienemaßnahmen der Hersteller eine Gesundheitsgefahr darstellen. Da du auf die Lebensmittel, die zum Beispiel besonders häufig von Listerien befallen sind (Blauschimmelkäse, Feta, rohes Fleisch und Wurstwaren, roher Fisch, Eier) verzichtest, **ist dein Risiko für eine Infektion geringer.**

Doch du reduzierst nicht nur externe Risikofaktoren durch die vegane Ernährung. Veganerinnen starten oft mit einem gesünderen Gewicht in die Schwangerschaft und eine pflanzenbasierte Ernährung ist mit einer **geringeren Gewichtszunahme** während der Schwangerschaft verbunden (Streuling *et al.,* 2011). Auch die typischen Schwangerschaftserkrankungen und allgemeinen Beschwerden (z. B. Präeklampsie und Gestationsdiabetes), aber auch Postpartumdepressionen sowie Kind- und Müttersterblichkeit werden laut Untersuchungen bei veganen Schwangeren seltener beobachtet (Sebastiani *et al.,* 2019; Pistollato *et al.,* 2015).

Vorteile für dich und dein Kind

Pflanzliche Lebensmittel weisen eine durchschnittlich **hohe Mikronährstoffdichte** bei geringer Energiedichte auf, sie enthalten also viele Vitamine, Mineralstoffe und weitere gesundheitsförderliche Substanzen, sind dabei aber **kalorienarm.** Damit gelingt es leichter, die wichtigen Stoffe aufzunehmen, die euch vor Krankheiten (angefangen von der einfachen Erkältung bis hin zu bestimmten Krebsarten) schützen können, gleichzeitig wird das Risiko einer übermäßigen Gewichtszunahme während der Schwangerschaft sowie allgemein zur Entstehung von Übergewicht reduziert. So kommt es auch seltener zu übergewicht-assoziierten Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck und Metabolischem Syndrom (Sabaté und Wien, 2010; Beyerlein *et al.,* 2012; Mamun *et al.,* 2010).

Vorteile für dein Kind

In Studien waren Neugeborene veganer Mütter **seltener von Erkrankungen** der Atemwege, Ekzemen, Diabetes, Kiefer-Gaumen-Spalte und Adipositas betroffen. Auch die potenzielle Schwermetallbelastung der Mutter und somit auch des Fötus durch Fischkonsum entfällt (Pistollato *et al.,* 2015).

Nicht zu vergessen: Die Vorteile sind nicht nur rein körperlicher bzw. gesundheitlicher Art. Dein Kind erfährt durch dich als Vorbild einen **wertschätzenden Umgang mit allen Lebewesen** und wächst mit einer bewussten Lebensmittelauswahl (gesundheitlich, ethisch und ökologisch) auf. Diese Werte wird es sehr wahrscheinlich für sich selbst übernehmen und weitergeben – und so die Welt selbst etwas besser machen.



Vegane Ernährung für Mutter & Kind: Eine Entscheidung mit Konfliktpotenzial

Eltern bekommen Tipps und kluge Ratschläge.
Meist gut gemeint, oft ungefragt.
Veganer auch. Und vegane Eltern erst recht.

Studien weisen darauf hin, dass eine vegane Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit bedarfsdeckend gestaltet werden und die vegane Ernährung mit vielen Vorteilen verbunden sein kann. Aber: Das Wissen darüber ist noch nicht weit verbreitet, **Vorurteile** dafür umso mehr.

Immer wieder berichten die Medien mit alarmierenden Schlagzeilen über (Einzel-)Fälle, in denen durch pflanzenbasierte Kost mangelernährte Kinder im Fokus stehen. Das führt (verständlicherweise) zu Bedenken bei Menschen, die sich noch nicht näher mit der veganen Ernährung beschäftigt haben und ruft das sich sorgende Umfeld auf den Plan.

Vegane Eltern sind daher häufig mit **Ratschlägen, Kritik und sogar Vorwürfen** konfrontiert. Das kann durch Fremde geschehen, deren Meinung man relativ einfach ignorieren kann, wenn man in seinem Wissen und seinen Entscheidungen gefestigt ist. Näher geht einem Druck durch Familie und Freunde. Schließlich ist dieser oft gut gemeint und wer streitet schon gern mit Menschen, die einem nahestehen?

Die folgenden **Lösungsansätze** können dir helfen, mit Konflikten entspannter und auch deeskalierend umzugehen:



Annehmen

Versetze dich in die Lage des Anderen und versuche, die Situation durch seine Augen zu betrachten. Gehe davon aus, dass er ehrlich besorgt ist um dich und dein Kind und **akzeptiere,** dass seine Sicht von deiner abweicht.



Kommunizieren

Frage nach, um die Bedenken verstehen zu können und die Quelle des Misstrauens zu ergründen. **Begründe** deine Entscheidung sachlich und unaufgeregt, schwäche die Sorgen deines Gegenübers ab, in dem du ihn ernst nimmst und zeigst, dass du dich ebenfalls ernsthaft mit dem Thema Ernährung auseinandergesetzt hast.



Einstehen

Stehe zu deinen Werten und Entscheidungen. Lass dich nicht unter Druck setzen oder zu Vereinbarungen verleiten, die du nicht wirklich möchtest. Dein Wohlbefinden darf für dich oberste Priorität haben (Selbstfürsorge).



Aufarbeiten

Erkenne gegebenenfalls tiefer liegende Konflikte. Geht es hier wirklich um deine Ernährungsform? In der Vergangenheit begründete Probleme in der Beziehung können der eigentliche Grund sein, warum du dich besonders betroffen fühlst oder es nun immer wieder zu Konfrontationen kommt (z. B. im Eltern-Kind-Gefüge).



Entfernen

Um den Konflikt nicht weiter zu verschärfen, kann es hilfreich sein, übereinzukommen, dass man bei diesem Thema eben nicht übereinkommt: So könnt ihr **aus der Spirale aussteigen.** Lässt sich dein Gegenüber nicht darauf ein, steige mit einem Gesprächsabbruch allein aus.

Überzeugungsversuche können gelingen, müssen sie aber nicht. Was helfen kann: Durch Taten überzeugen. Denn wenn du selbstsicher bleibst, wird die Kritik vermutlich weniger werden und irgendwann vielleicht sogar ganz verstummen. Wenn es dir und deinem Kind rundum gutgeht, kannst du nicht nur sicher und gelassen mit möglicher Kritik an deiner Ernährungsweise umgehen, sondern ihr seid dann auch der beste Beweis dafür, dass du weißt, was du tust und das sogar sehr erfolgreich. Deswegen erfährst du nun, wie eine bedarfsgerechte vegane Ernährung für euch konkret aussehen kann.



Potenziell kritische Nährstoffe in Schwangerschaft, Stillzeit und Kindheit

Egal welche Ernährungsform – vor allem in der Schwangerschaft und Stillzeit geht es um Nährstoffsicherheit.

Viele Frauen setzen sich mit dem Beginn einer Schwangerschaft zum ersten Mal richtig mit ihrer Ernährung auseinander. Schließlich isst man jetzt „für zwei", oder? Ganz so ist es nicht, denn der Nährstoff- und Energieverbrauch verdoppelt sich nicht einfach. Dennoch erhöht sich der Bedarf an einigen Nährstoffen – unabhängig davon, ob man tierische Produkte zu sich nimmt oder nicht (Koletzko *et al.,* 2018). Als vegane werdene Mutter bist du den meisten Mischköstlern schon einen Schritt voraus: Du weißt, worauf du in deiner Ernährung achten musst, um alle Nährstoffe bedarfsdeckend aufzunehmen. Die in einer veganen Ernährung als **potenziell kritisch bekannten Nährstoffe** sollten auch weiterhin in deinem Fokus stehen. Dazu zählen die Vitamine B12, D, B2 und Folsäure sowie die Mineralstoffe Calcium, Jod und Zink. Auch auf deine Proteinzufuhr solltest du vermehrt achten, denn dein Bedarf an diesem Makronährstoff erhöht sich in Schwangerschaft und Stillzeit (Mangels und Messina, 2011).

Die Supplementation von Vitamin B12 ist für dich in der Schwangerschaft weiterhin essenziell und auch die Aufnahme von zusätzlichen Vitamin D- und gegebenenfalls Folsäurepräparaten wird empfohlen.

Als stillende Mutter ist neben dem Vitamin B12-Supplement auch die zusätzliche Aufnahme von Vitamin D, Jod und einem omega-3-reiches Pflanzenöl empfehlenswert.

Die folgende Tabelle bietet dir einen Überblick über die für dich als vegane Mutter besonders relevanten Nährstoffe, deren wichtige Funktionen, offizielle Referenzwerte für Mutter und Säugling sowie gute Quellen und **Tipps zur Erhöhung der Bioverfügbarkeit,** damit die Nährstoffe im Körper gut aufgenommen und verwertet werden.

Nährstoff	Wichtige Funktionen	Bedarf für Säuglinge, Schwangere (Erhöhung) und Stillende	Beispiele für gute pflanzliche Quellen
Vitamin B2	• Energiestoffwechsel • Zellfunktionen	0-< 4 M.: 0,3 mg/d 4-< 12 M.: 0,4 mg/d 2. Trim: 1,3 mg/d 3. Trim.: 1,4 mg/d (+0,2-0,3 mg) 1,4 mg/d	Ölsamen, Nüsse, grünes Gemüse, Pilze, Thempeh, Hefeflocken, Vollkorngetreide (gegebenenfalls gekeimt)
Vitamin D	• Regulierung des Mineralhaushaltes • Bildung von Wachstumsfaktoren • Regulierung des Immunsystems	10 µg/d 20 µg/d 20 µg/d	angereicherte Lebensmittel, Supplement, Sonnenlicht
Vitamin B12	• Mangel in der SS erhöht Risiko für schwere Schädigungen des Kindes u. niedriges Geburtsgewicht	0-< 4 M.: 0,5 µg/d 4-< 12 M.: 1,4 µg/d 4,5 µg/d (+0,5 µg) 5,5 µg/d	Supplement (unbedingt erforderlich)
Folsäure/ Folat	• DNA-Methylierung • Mangel in Schwangerschaft kann zu Neuralrohrdefekten beim Neugeborenen führen	0-< 4 M.: 60 µg-Äquivalente/d 4-< 12 M.: 80 µg-Äquivalente/d 550 µg-Äquivalente/d (+250 µg) 450 µg-Äquivalente/d	grünes Blattgemüse, Tomaten, Nüsse, Getreidekeimlinge, Hülsenfrüchte + Vitamin C, dunkle Lagerung, hitzelabil; Supplement (vor der SS und im ersten Drittel der SS empfohlen)
Eisen	• Sauerstofftransport und-speicherung	0-< 4 M.: 0,5 mg/d 4-< 12 M.:8 mg/d 30 mg/d (+15 mg) 20 mg/d	Hülsenfrüchte, Haferflocken, Quinoa, Fenchel + Zitrusfrüchte oder Obstsäfte
Zink	• DNA-, RNA-Proteinsynthese • Entwicklung des kindlichen Immunsystems	0-< 4 M.: 1,5 mg/d 4-< 12 M.: 2,5 mg/d 1. Trim: 11 (+1 mg) mg/d 2.+3. Trim.: 13 mg/d (bei hoher Phytatzufuhr) 14 mg/d (bei hoher Phytatzufuhr)	Vollkorn- und Pseudogetreide, Hülsenfrüchte, Kürbiskerne (eingeweicht u. gegebenenfalls gekeimt) + Zitrusfrüchte

Nährstoff	Wichtige Funktionen	Bedarf für Säuglinge, Schwangere (Erhöhung) und Stillende	Beispiele für gute pflanzliche Quellen
Jod	• Gehirnentwicklung des Fötus • Schilddrüsenfunktion • bei Mangel erhöhtes Risiko für Fehlgeburten	0-< 4 M.: 40 µg/d 4-< 12 M.: 80 µg/d 230 µg/d (+30 µg) 260 µg/d	Algen, jodiertes Speisesalz u. damit verarbeitete Produkte, Lebensmittel aus Meeresnähe, Trinkwasser
Calcium	• Knochenmineralisierung • bei unzureichender Versorgung der Mutter wird das Ca ihren Knochen entzogen -> erhöhtes Osteoporose-Risiko • neuromuskuläre Erregbarkeit	0-< 4 M.: 220 mg/d 4-< 12 M.: 330 mg/d 1000 mg/d 1000 mg/d	angereicherte Produkte (z. B. Pflanzenmilch), Sesam/ Tahin, Kichererbsen, Mandeln, Trockenfrüchte, Amaranth, calciumreiches Mineralwasser
Protein	• Aufbau von körpereigenem Gewebe • Informationsübertragung • Enzymfunktion	0-1 M.: 2,5 g/kg KG/d 1-2 M.: 1,8 g/kg KG/d 2-4 M.:1,4 g/kg KG/d 4-12 M.: 1,3 g/kg KG/d 2. Trim.: 0,9 g/kg KG/d (+0,1g/kg) 3. Trim.: 1,0 g/kg KG/d 1,2 g/kg KG/d	Sojaprodukte, Hülsenfrüchte + Getreide, Kürbiskerne
Omega-3-Fettsäuren (EPA+DHA)	• Gehirnentwicklung • Zellmembranfluidität	6-12 Monate: 10-12 mg/kg KG (keine einheitlichen Empfehlungen) mind. 200 mg/d mind. 200 mg/d	DHA- u. EPA-angereichertes Pflanzenöl, Mikroalgenöl, Supplement (Kapseln auf Algenbasis)

Indem du Lebensmittel aus unserer Tabelle bevorzugst, sie entsprechend unseren Empfehlungen kombinierst und beim Erhitzen schonende Zubereitungsmethoden wie Dünsten bei niedrigen Temperaturen wählst, bist du hinsichtlich dieser potenziell kritischen Nährstoffe gut aufgestellt.

Wenn du dir bezüglich der Lebensmittelmengen unsicher bist, kannst du dich auch während Schwangerschaft und Stillzeit an unserer veganen Ernährungspyramide orientieren, die dir **konkrete Verzehrsempfehlungen** der einzelnen Lebensmittelgruppen bietet. Diese kannst du dann unter Berücksichtigung des Mehrbedarfs in der Schwangerschaft an deinen individuellen Energieverbrauch anpassen.

ecodemy.de/pyramide

Das Gleiche gilt auch für dein Kind: Sobald seine Ernährung zunehmend der Familienkost ähnelt, nähert sich sein Bedarf immer mehr dem eines Erwachsenen an – wenn auch zunächst mit kleineren Portionen.

Um Mängel auszuschließen oder frühzeitig erkennen und begegnen zu können, ist eine regelmäßige Untersuchung der Nährstoffversorgung durch einen Arzt sowie gegebenenfalls eine dem Bedarf entsprechende Supplementation wichtig.



Muttermilch und Alternativen

Ist das Kind geboren, ist die Muttermilch seine erste und oft einzige Nährstoffquelle.

Die ersten Monate nach der Geburt versorgt die Muttermilch den Säugling mit essenziellen Makro- und Mikronährstoffen. Zur Supplementation für den Säugling empfohlen werden Vitamin B12 (bei geringer Aufnahme durch die Mutter), Vitamin D (vor allem in den Wintermonaten), Fluorid (die DGE empfiehlt 0,25 mg/Tag in Tablettenform) und gegebenenfalls die Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA. Vitamin K wird dem Kind bei den Arztuntersuchungen verabreicht.

Doch nicht nur diese in der Milch vorkommenden Nährstoffe sind wichtig für den Säugling, auch weitere enthaltene Stoffe spielen eine Rolle für seine optimale Entwicklung. Dazu zählen unter anderem:

- Hormone
- Immunglobuline (Antikörper)
- Pro- und Präbiotika (hier spielen vor allem die sogenannten Humanen Milcholigosaccharide eine Rolle).

Wenn du dein Kind stillst, sorgst du also nicht nur für die Deckung seines Nährstoffbedarfs. Stillen wird auch mit **weiteren Vorteilen** für Mutter und Kind in Verbindung gebracht.

Gesundheitliche Vorteile:

- Infektionsschutz für das Kind
- reduziertes Risiko für verschiedene Krankheiten der Mutter (u. a. Brust- und Eierstockkrebs, Diabetes mellitus Typ 2 sowie Osteoporose)
- reduziertes Risiko für verschiedene Krankheiten des Kindes (u. a. Magen-Darm-Erkrankungen, Neurodermitis, Asthma, Allergien).

Praktische Vorteile:

- angemessene Temperatur
- einwandfreie Hygiene
- kostenlos und verpackungsfrei

Deine Nährstoffaufnahme wirkt sich bei manchen Stoffen auf die Gehalte in der Milch aus. Das ist Untersuchungen zufolge wahrscheinlich u. a. bei Vitamin B12, Vitamin C, Jod, Cholin und Selen der Fall (Sebastiani et al., 2019; Allen und Hampel, 2019). Deine Lebensmittelauswahl beeinflusst auch den Geschmack deiner Milch, was sich langfristig auf die Geschmackspräferenzen des Kindes auswirken kann (Beauchamp und Menella, 2009).

Wenn du nicht stillst, so ist eine **Säuglingsanfangsnahrung** auf Sojabasis gut geeignet (Vandenplas *et al.,* 2014). Diese ist meist u. a. mit Vitamin B12 angereichert, so dass du es deinem Kind nicht extra verabreichen musst.

Bei erhöhtem Allergierisiko oder vorliegender Unverträglichkeit gegen Soja kannst du Säuglingsanfangsnahrung auf Mandel- oder Reisbasis (über das Internet zu beziehen) verwenden. Selbst herstellen solltest du die Säuglingsanfangsnahrung allerdings nicht, da herkömmlicher Pflanzenmilch wichtige Nährstoffe fehlen, die der speziellen Babynahrung zugesetzt werden. Sowohl durch Stillen als auch über die Säuglingsanfangsnahrung kannst du als vegane Mutter sicherstellen, dass dein Kind bestens mit allen Nährstoffen versorgt ist.



Beikost

Um sowohl den steigenden Nährstoffbedarf des Kindes zu decken als auch die Ausbildung seiner Reflexe zu fördern, empfehlen Ernährungsorganisationen zwischen dem fünften und siebten Monat mit dem Anbieten fester Nahrung zu beginnen.

Den Zeitpunkt, wann dein Kind das erste Mal etwas anderes als Milch zu sich nimmt, bestimmt ihr gemeinsam. Sobald du das Gefühl hast, dass es bereit dazu ist (wenn es z. B. erste Reflexe und Interesse an deiner Mahlzeit zeigt), kannst du ihm entsprechende Lebensmittel anbieten, die es gut schlucken kann, ohne sich zu verschlucken (DGE, 2011). Die Einführung der Beikost gestaltest du dann schrittweise, indem du immer mehr Milchmahlzeiten ersetzt.

Dabei wirst du feststellen, dass dein Kind manche Lebensmittel oder Mahlzeiten ablehnt. Akzeptiere dies, biete ihm etwas anderes an und probiere das vorher Abgelehnte zu einem späteren Zeitpunkt erneut.

Wenn du die Zusammensetzung nach deinen und den Vorlieben deines Kindes gestalten möchtest und auf die Verwendung frischer Lebensmittel Wert legst, sind die **selbstgemachten Breie** die beste Wahl. Die Herstellung ist auch gar nicht schwer, wie du an dem von uns erstellten Baukasten erkennen kannst.

1. **Mittagsmahlzeit**: Gemüse-Öl-Mus, schrittweiser Ausbau zu Gemüse + Kartoffeln + Getreide/Hülsenfrüchte + Öl
2. **Zwischenmahlzeit:** Obst-Getreidebrei mit Öl/Mandelmus
3. **Frühstück oder Abendessen:** Getreide-Brei + Wasser/ungesüßter Kräuter-, Früchte-, Rooibostee zum Trinken aus der Tasse (Keller und Gätjen, 2017).

Beginne dabei mit ein paar Löffelchen Brei zwischen den Milchmahlzeiten. Zunächst bietest du deinem Kind am besten mittags statt einer Milchmahlzeit einen Brei an, dann kannst du Zwischenmahlzeiten einführen und schließlich noch die letzten Milchmahlzeiten morgens und/oder abends durch einen Brei ersetzen. Achte beim Aufbau auf die Reaktionen deines Kindes: Kann es das erste Mus problemlos essen, füge Kartoffeln und schließlich Getreide bzw. Hülsenfrüchte hinzu.

Dabei kannst (und solltest) du die verwendeten Sorten **regelmäßig variieren.** Verwende beispielsweise mal Möhren, ein andermal Pastinaken und dann Brokkoli oder wechsle zwischen Apfel, Birne, Banane und Pfirsich oder Hafer, Dinkel und Reis etc. Eine kleine Menge Gluten sollte nach aktuellen wissenschaftlichen Empfehlungen regelmäßig enthalten sein.

Achte bei der Zusammenstellung der Mahlzeiten darauf, sie reich an den wichtigsten Nährstoffen Protein, Calcium, Eisen, Jod, Zink und Vitamin B2 zu gestalten, sowie ein Omega-3-reiches Öl (angereichertes Pflanzenöl oder Mikroalgenöl) unterzumischen und Vitamin B12 zu supplementieren.



Der praktische Baukasten

1. Wähle für jede Lebensmittelkategorie ein bis zwei Sorten.
2. Dünste das Getreide, Gemüse oder Obst.
3. Püriere alles und lasse es auf eine angemessene Temperatur abkühlen.
4. Verwende es entweder gleich und/oder friere ein, was du nicht benötigst.

Wenn das Baby ein Lebensmittel bzw. einen Brei ablehnt, dann biete es ihm zu einem anderen Zeitpunkt erneut an. Der Geschmack bildet sich erst aus und verändert sich immer wieder.



ecodemy.de/
beikostbaukasten

Rezepte

Die folgenden Rezepte sind so gestaltet, dass sie unkompliziert zuzubereiten sind. Du kannst sie entweder genau so umsetzen oder die Zutaten nach dem Geschmack deines Kindes und deinem Vorratsschrank entsprechend austauschen. Die Mengenangaben entsprechen etwa zwei Portionen. So kannst du sie nach aktuellem Bedarf anpassen oder eine größere Menge vorbereiten und den Rest portionsweise einfrieren; dann hast du immer eine Mahlzeit griffbereit, die du erwärmen kannst, wenn es mal schnell gehen soll.

Kartoffel-Rote-Beete-Brei

Zutaten:

50 g Kartoffeln
100 g Rote Beete
50 ml Apfelsaft
20 g Hirseflocken
1 EL Omega-3-reiches Öl

Nährwerte	
Energie	264 kcal
Kohlenhydrate	35 g
Protein	5 g
Fett	10 g



Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, rote Beete waschen und putzen.
2. Kartoffeln und rote Beete kleinschneiden.
3. Apfelsaft zum Aufkochen bringen.
4. Hirse in den aufgekochten Saft einrühren, Temperatur herunterstellen, etwa 10 Minuten weitergaren.
5. Alles pürieren.
6. Öl unter den Brei rühren.

Gemüse-Dinkel-Brei

Zutaten:

100 g Blumenkohl
1 Pastinake
100 g Fenchel
1 EL Dinkelflocken

Nährwerte	
Energie	213 kcal
Kohlenhydrate	34 g
Protein	9 g
Fett	1 g



Zubereitung:

1. Blumenkohl, Pastinake und Fenchel putzen, klein schneiden und weich dünsten.
2. Dinkelflocken mit ein wenig Wasser weichköcheln.
3. Alles zusammen in einem Mixer pürieren.

Nudeln mit Tomatensoße

Nährwerte	
Energie	650 kcal
Kohlenhydrate	105 g
Protein	22 g
Fett	12 g

Zutaten:

100 g Brokkoli
2 Karotten
1 TL Rapsöl
2 EL Tomatenmark
250 ml Gemüsebrühe
125 g Nudeln

Zubereitung:

1. Das Gemüse putzen und klein schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen, das klein geschnittene Gemüse dazugeben und kurz andünsten.
3. Das Tomatenmark und die Gemüsebrühe dazugeben und kurz andünsten.
4. Die Nudeln dazugeben und weitere 5 Minuten mitkochen.
5. Alles zusammen grob pürieren.



Birnenreis

Zutaten:

100 g Milchreis
1 Birne
3 EL Haferdrink
(mit Calcium angereichert)
Zimt

Nährwerte	
Energie	430 kcal
Kohlenhydrate	97 g
Protein	7 g
Fett	2 g



Zubereitung:

1. Den Reis nach Packungsanweisung in Wasser kochen.
2. Birne schälen, in Stücke schneiden, in einem Topf mit etwas Wasser zum Köcheln bringen bis sie weich ist (aufpassen, dass nichts anbrennt).
3. Birne, gekochten Reis, Mandeldrink und Zimt vermengen und alles pürieren bis es eine cremige Konsistenz bekommt. Bei Bedarf noch Mandeldrink dazugeben.

Apfel-Grieß-Brei

Nährwerte	
Energie	730 kcal
Kohlenhydrate	173 g
Protein	16 g
Fett	4 g

Zutaten:

400 ml Orangensaft (frisch gepresst)
125 g Apfelmus
100 g Dinkelgrieß

Zubereitung:

1. Orangensaft und Apfelmus in einen Topf geben und zum Kochen bringen.
2. Grieß einrühren und unter Rühren 15 Minuten köcheln.



Dinkeldrink-Getreide-Brei

Zutaten:

200 ml Dinkeldrink
(mit Calcium angereichert)
2 EL Dinkelvollkorngrieß
20 g Heidelbeeren
1 TL Sesammus

Nährwerte	
Energie	183 kcal
Kohlenhydrate	29 g
Protein	3 g
Fett	5 g



Zubereitung:

1. Drink und Grieß zum Kochen bringen, 2 Minuten köcheln lassen und vom Herd nehmen.
2. Beeren pürieren.
3. Beeren und Sesammus unter den Grießbrei rühren.

Frische, regionale und saisonale Zutaten sowie eine schonende Zubereitung sorgen in der Regel für eine hohe Nährstoffdichte der Breie. Indem du den Brei selbst herstellst, kannst du gezielt nach und nach neue Lebensmittel verwenden, um Vorlieben deines Kindes (die sich übrigens immer wieder ändern können) herauszufinden und neue zu entfachen.

Doch auch wenn Baukasten und Rezepte die Breizubereitung vereinfachen und das selbst Herstellen einige Vorteile bietet, kann es immer mal dazu kommen, dass du gerade keinen Brei zubereiten kannst. Dann sind industriell hergestellte Breie eine gute Alternative. Manche Hersteller kennzeichnen ihre Breie sogar als vegan. Bedenke bei den Obstbreien, dass Säfte enthalten sein können, die mit Gelatine geklärt sind. Ob dies bei der von den Herstellern vorgenommenen Einstufung bedacht wurde, ist nicht immer klar.

Bei der Auswahl kannst du die Zutatenliste mit unserem Baukasten sowie den Rezepten vergleichen. Da es wenige vollständige vegane Breie gibt, kannst du bei Bedarf ein pflanzliches Öl (z. B. Raps-, Lein-, oder Omega-3-angerereichertes/Mikroalgen-Öl) sowie Hülsenfrüchte zugeben. Alternativ zu diesen Breien kannst du auch Pre- oder 1-er-Nahrung verwenden. Die ebenfalls angebotene Folgenahrung 2 und 3 ist weniger empfehlenswert – die Familienkost ist ausreichend und zudem die bessere Wahl, da die Folgenahrung meist unnötig viel Energie, Zucker und Aromastoffe enthält.



Fazit

Aufgrund der eingeschränkten Lebensmittelauswahl kann es auf den ersten Blick so aussehen, als sei die vegane Ernährung eine Mangelernährung – gerade bei erhöhtem Nährstoffbedarf wie er in Schwangerschaft, Stillzeit und Kindheit vorliegt. Doch auch dann kann die vegane Ernährung nährstoffsicher gestaltet werden: Die Auswahl von mikronährstoffreichen Lebensmitteln in Kombination mit nährstoffschonender sowie verfügbarkeitserhöhender Zubereitung und eine abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl erleichtern die Aufnahme der notwendigen Nährstoffe. Dass die vegane Ernährung gut für Tier und Umwelt ist und bei Erwachsenen auch gesundheitliche Vorteile mit sich bringen kann, wusstest du bereits. Jetzt weißt du zudem, dass dies (mit etwas Planung und regelmäßigen ärztlichen Kontrollen) auch für Mutter und Kind gilt. Mit unseren Tipps zu den wichtigsten Nährstoffen und zum Umgang mit möglichen Konflikten kannst du entspannt deine Mutterschaft genießen.



Fachfortbildung

Schwangerschaft, Stillzeit, Beikost, Kinderernährung

Größtmögliche Nährstoffsicherheit und effektive Hilfestellung in Konfliktsituationen: Das sind die tragenden Säulen, mit denen (werdende) vegane Mütter bzw. Eltern entspannt durch die sensiblen Lebensphasen von Schwangerschaft, Stillzeit und den Kinderjahren des Nachwuchses kommen.



Wenn du dir umfassendes Fachwissen aneignen möchtest, könnte unsere Fachfortbildung **„Vegane Ernährung für Mutter und Kind“** interessant für dich sein. Du erfährst, wie du die Nährstoffe deiner Speisen besser aufnehmen kannst, möglichen Nachteilen einer ungesunden Gewichtsentwicklung in der Schwangerschaft entgegenwirkst, welche Sublemente sinnvoll sind und wie du gesund mit Heißhunger und Gelüsten umgehst.

Mit welchen Nährstoffen sind vegan ernährte Kinder meist besser versorgt, welches sind die Schwachstellen pflanzlicher Ernährung bei Heranwachsenden und wie schließt man diese Lücken sicher?

Warum ist es eigentlich so schwierig, Vorurteile durch die Vermittlung von Sachwissen abzubauen, welche Phasen durchläuft ein Konflikt bis „nichts mehr geht“ und was kann man tun, damit es nicht soweit kommt? Auch auf diese Fragen liefern wir praxistaugliche Antworten.

Zusätzlich erhälst du jede Menge Tipps für den veganen Alltag von Mutter und Kind und natürlich leckere und nährstoffreiche Rezeptideen.

Du möchtest mehr über die Fachfortbildung erfahren?

ecodemy.de/mutterundkind

TOP FERNSCHULE Award 2026 FernstudiumCheck.de
FERNSTUDIUM CHECK.de Lehrgangsbewertung 4.9 100% Weiterempfehlung sehr gut Stand: 31.01.2024

6 x Gold für Pflanzenpower

Sechs Jahre in Folge Platz 1 – Sechsmal Gold für die vegane Idee!

Das renommierte Bewertungsportal **FernstudiumCheck.de** hat uns auch **2024,** wie schon **2019** bis **2023**, wieder als **beliebteste Fernschule** ausgezeichnet. **Wir sagen Danke!**



Literatur

Allen, Lindsay H., und Daniela Hampel. „Water-Soluble Vitamins in Human Milk Factors Affecting Their Concentration and Their Physiological Significance". Human Milk: Composition, Clinical Benefits and Future Opportunities 90 (2019): 69–81. https://doi.org/10.1159/000490296.

Beauchamp, Gary K., und Julie A. Mennella. „Early Flavor Learning and Its Impact on Later Feeding Behavior". Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition 48 Suppl 1 (März 2009): S25-30. https://doi.org/10.1097/MPG.0b013e31819774a5.

Beyerlein, Andreas, Ina Nehring, Peter Rzehak, Joachim Heinrich, Manfred J. Müller, Sandra Plachta-Danielzik, Martin Wabitsch, u. a. „Gestational Weight Gain and Body Mass Index in Children: Results from Three German Cohort Studies". PloS One 7, Nr. 3 (2012): e33205. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0033205.

DGE. „Update Säuglingsernährung", 2011. https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/bevoelkerungsgruppen/saeuglinge/update-saeuglingsernaehrung/.

DGE et al. „Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr", 2018. https://www.dge-medienservice.de/referenzwerte-fur-die-nahrstoffzufuhr.html.

Ferrara, Pietro, Federica Sandullo, Federica Di Ruscio, Giulia Franceschini, Benedetta Peronti, Valeria Blasi, Sabina Bietolini, und Antonio Ruggiero. „The impact of lacto-ovo-/lacto-vegetarian and vegan diets during pregnancy on the birth anthropometric parameters of the newborn". The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine 0, Nr. 0 (25. März 2019): 1–7. https://doi.org/10.1080/14767058.2019.1590330.

Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids, 2002. https://doi.org/10.17226/10490.

Koletzko, Berthold, Monika Cremer, Maria Flothkötter, Christine Graf, Hans Hauner, Claudia Hellmers, Mathilde Kersting, u. a. „Diet and Lifestyle Before and During Pregnancy – Practical Recommendations of the Germany-wide Healthy Start – Young Family Network". Geburtshilfe und Frauenheilkunde 78, Nr. 12 (Dezember 2018): 1262–82. https://doi.org/10.1055/a-0713-1058.

Mamun, Abdullah A., Mansey Kinarivala, Michael J. O'Callaghan, Gail M. Williams, Jake M. Najman, und Leonie K. Callaway. „Associations of Excess Weight Gain during Pregnancy with Long-Term Maternal Overweight and Obesity: Evidence from 21 y Postpartum Follow-Up". The American Journal of Clinical Nutrition 91, Nr. 5 (Mai 2010): 1336–41. https://doi.org/10.3945/ajcn.2009.28950.

Mangels, A. R., und V. Messina. „Considerations in Planning Vegan Diets: Infants". Journal of the American Dietetic Association 101, Nr. 6 (2001): 670–77. https://doi.org/10.1016/S0002-8223(01)00169-9.

Piccoli, G. B., R. Clari, F. N. Vigotti, F. Leone, R. Attini, G. Cabiddu, G. Mauro, u. a. „Vegan-Vegetarian Diets in Pregnancy: Danger or Panacea? A Systematic Narrative Review". BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology 122, Nr. 5 (April 2015): 623–33. https://doi.org/10.1111/1471-0528.13280.

Pistollato, Francesca, Sandra Sumalla Cano, Iñaki Elio, Manuel Masias Vergara, Francesca Giampieri, und Maurizio Battino. „Plant-Based and Plant-Rich Diet Patterns during Gestation: Beneficial Effects and Possible Shortcomings12". Advances in Nutrition 6, Nr. 5 (5. September 2015): 581–91. https://doi.org/10.3945/an.115.009126.

Sabaté, Joan, und Michelle Wien. „Vegetarian Diets and Childhood Obesity Prevention". The American Journal of Clinical Nutrition 91, Nr. 5 (2010): 1525S-1529S. https://doi.org/10.3945/ajcn.2010.28701F.

Sanders, T. a. B., und Joan Manning. „The Growth and Development of Vegan Children". Journal of Human Nutrition and Dietetics 5, Nr. 1 (1992): 11–21. https://doi.org/10.1111/j.1365-277X.1992.tb00129.x.

Sebastiani, Giorgia, Ana Herranz Barbero, Cristina Borrás-Novell, Miguel Alsina Casanova, Victoria Aldecoa-Bilbao, Vicente Andreu-Fernández, Mireia Pascual Tutusaus, Silvia Ferrero Martínez, María Dolores Gómez Roig, und Oscar García-Algar. „The Effects of Vegetarian and Vegan Diet during Pregnancy on the Health of Mothers and Offspring". Nutrients 11, Nr. 3 (6. März 2019). https://doi.org/10.3390/nu11030557.

Vandenplas, Yvan, Pedro Gutierrez Castrellon, Rodolfo Rivas, Carlos Jimenez Gutiérrez, Luisa Diaz Garcia, Juliana Estevez Jimenez, Anahi Anzo, Badriul Hegar, und Pedro Alarcon. „Safety of Soya-Based Infant Formulas in Children". The British Journal of Nutrition 111, Nr. 8 (28. April 2014): 1340–60. https://doi.org/10.1017/S0007114513003942.

Disclaimer

Wie jede Wissenschaft ist die Medizin sowie mit ihr verwandte Disziplinen ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrungen erweitern unsere Erkenntnisse, insbesondere was die Behandlung und Therapie anbelangt. Soweit in unseren Artikeln eine Empfehlung, Dosierung, Applikation, o.ä. erwähnt wird, darfst du zwar darauf vertrauen, dass wir große Sorgfalt darauf verwandt haben, dass diese Angabe dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entspricht. Jedoch kann für solche keine Gewähr oder Haftung übernommen werden. Du bist angehalten diese selbst sorgfältig zu prüfen und handelst auf eigene Verantwortung hin. Ferner sollen unsere Empfehlungen und Beratungen im Falle einer vorliegenden Krankheit die ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung in keinem Falle ersetzen – es handelt sich nicht um eine Therapie. Du solltest daher die von uns bereitgestellten Informationen niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei Beschwerden sollte auf jeden Fall ärztlicher Rat eingeholt werden.

Bilder

S. 1, 2, 4, 6: © JenkoAtaman - stock.adobe.com
S. 9: © Monkey Business - stock.adobe.com
S. 15: © LoloStock - stock.adobe.com
S. 17: © New Africa - stock.adobe.com
S. 19, Kartoffel-Rote-Beete-Brei: © zia_shusha - stock.adobe.com
S. 20, Gemüse-Dinkel-Brei: © lithiumphoto - stock.adobe.com
S. 20, Nudeln mit Tomatensoße: © Africa Studio - stock.adobe.com
S. 21, Birnenreis: © fahrwasser - stock.adobe.com
S. 21, Apfel-Grieß-Brei: © Africa Studio - stock.adobe.com
S. 22, Dinkeldrink-Getreide-Brei: © IndrePau - stock.adobe.com
S. 23: © New Africa - stock.adobe.com
S. 24: © JenkoAtaman - stock.adobe.com

Wir vermitteln mehr als Wissen

ecodemy.de/about

Als Fachfernschule für Ernährung und Gesundheit stellt ecodemy wissenschaftlich fundierte Aus- und Fachfortbildungen zur Verfügung. Unser Schwerpunkt liegt hierbei auf der veganen Ernährung, unser Anspruch ist sowohl **fachliche Korrektheit** als auch **gute Verständlichkeit**.

Wir bilden Fachleute aus und unterrichten wissenshungrige, gesundheitsbewusste Menschen, die sich eigenständig im Dschungel aus Mythen und Fakten der veganen Ernährung zurechtfinden wollen. **Praxisnahe, lösungsorientierte und topaktuelle Studieninhalte** bilden gemeinsam mit modernster Didaktik und benutzerfreundlichem E-Learning die Basis unseres ortsunabhängigen Unterrichts.



Bei allem was wir tun, ist uns ein klarer Blick auf größere Zusammenhänge wichtig. Gemeinsam mit unserem Team, unserer Studentengemeinschaft und unseren Partnern, setzen wir uns bewusst, empathisch und der Wissenschaft verpflichtet für Umwelt, Mitmenschen und Mitgeschöpfe ein.

Unsere monetären Ziele stehen hierbei in den Diensten von Stabilität, Entwicklung und Nachhaltigkeit.

ecodemy®

ecodemy GmbH
Fritz-Schäffer-Str. 1
53113 Bonn

E-Mail: info@ecodemy.de
Internet: ecodemy.de
Facebook: fb.com/ecodemy
Instagram: @ecodemy.de
YouTube: youtube.com/ecodemyDE