

## Ernährungsinformationen für Kindertagesstätten - April 2014 -

### Vegane Ernährung: Bedarfsdeckend?

Veganer verzichten nicht nur auf Fleisch, sondern auf alle Lebensmittel tierischen Ursprungs. Bei ihnen steht der Tierschutzgedanke im Vordergrund. Einige Veganer sind so konsequent und tragen auch keine Kleidung aus Materialien tierischer Herkunft, wie Wolle oder Leder.

Zahlreiche Studien belegen mittlerweile, dass insbesondere Veganer seltener an Übergewicht, Bluthochdruck oder erhöhten Blutfettwerten leiden. Auch Zivilisationskrankheiten, wie Herzinfarkt, Krebs und Diabetes, treten bei Menschen, die sich ausschließlich von Pflanzen ernähren, sehr viel seltener auf und in der Regel leben Vegetarier, besonders Veganer, insgesamt gesünder, trinken weniger Alkohol, rauchen seltener, bewegen sich regelmäßiger und konsumieren eher selten Genussmittel und Drogen.

### Gesund oder ungesund?

Ernährungswissenschaftler warnen jedoch oft vor den Gefahren einer veganen Ernährung. Bei ungünstiger Lebensmittelauswahl kann sich ein Mangel einstellen. Das größte Risiko für eine Unterversorgung besteht beim **Vitamin B12**. Dieses wird ausschließlich durch tierische Lebensmittel, wie Fleisch, Milch oder Käse, aufgenommen. Vitamin B12 wird u. a. für die Zellteilung benötigt. Ein Mangel führt zu Blutarmut und kann langfristig Schäden am Nervensystem auslösen. In Schwangerschaft und Kindheit hat Vitamin B12-Mangel besonders gravierende Folgen. In diesen Lebensphasen ist eine vegane Ernährung deshalb nicht empfehlenswert.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) rät vorsichtshalber von einer veganen Ernährungsweise ab. Dies gilt insbesondere für schwangere und stillende Frauen sowie für Kinder.

### Tipps für die Lebensmittelauswahl - Mangelnährstoffe bei veganer Kost

#### **Vitamin B12:**

Veganer sind auf angereicherte Lebensmittel, z. B. Soja-Drinks, Frühstückscerealien, Fleischersatzprodukte, sowie die Einnahme von Vitamin B12-Präparaten angewiesen.

#### **Eiweiß:**

Hülsenfrüchte (z. B. Erbsen, Linsen, Bohnen), Getreideprodukte und Nüsse sind gute pflanzliche Eiweißlieferanten. Spezielle Produkte überschwemmen mittlerweile den Markt. So gibt es Soja inzwischen in verschiedenen Formen, z. B. Bratlinge, Tofu, Soja-Drinks, Getreideprodukte in Form von Hafer- oder Reis-Drinks oder Brotaufstriche auf der Basis von Hülsenfrüchten.

### **Kalzium:**

Hülsenfrüchte, Brokkoli, Kohlgemüse, Sesam, Nüsse, Trockenfrüchte und kalziumreiche Mineralwässer (> 150 mg/l) sind pflanzliche Quellen für Kalzium.

### **Eisen und Zink:**

Hülsenfrüchte, Ölsaaten, Nüsse, Trockenfrüchte und Vollkorngetreideprodukte enthalten Eisen und Zink. Eisenreiche Gemüsearten sind z. B. Fenchel, Zucchini, Feldsalat, Spinat. Viel Zink ist enthalten in Rosenkohl, Pastinaken, Steinpilzen. Für eine gute Eisenausnutzung im Körper sollten eisenreiche Lebensmittel möglichst gleichzeitig mit Vitamin C-reichen Lebensmitteln, z. B. Fruchtsäften, Obst, Paprika, Kartoffeln, kombiniert werden.

### **Jod:**

Die Verwendung von Jodsalz verringert das Risiko einer Jodunterversorgung.

### **Vitamin D:**

Eine gute Quelle hierfür sind Pilze.

### **Omega 3-Fettsäuren:**

Nüsse sowie Raps-, Lein- und Walnussöl liefern Omega 3-Fettsäuren.

### **Fazit:**

**Eine vegane Ernährung ist für Erwachsene nur bei sorgfältiger Nahrungszusammenstellung geeignet, für Säuglinge und Kleinkinder sowie Schwangere und Stillende ist sie gar nicht empfehlenswert.**

# **Veganer Schoko-Nuss-Kokos-Kuchen**

([chefkoch.de](http://chefkoch.de))

---

### **Zutaten:**

250 g	Mandeln, Kokosraspel oder Haselnüsse (gemahlen)
250 g	Mehl
250 g	Rohrzucker
1 Päckchen	Backpulver
1 Päckchen	Vanillezucker
1 Msp.	Zimt
1 Prise	Salz
3 EL	Kakaopulver
50 g	Margarine
150 ml	Sojamilch
150 ml	Wasser
1	geraspelte Karotte

### **So wird's gemacht:**

- Alle trockenen Zutaten gut miteinander vermischen. Langsam Wasser und Sojamilch zugeben und gründlich mit dem Handrührgerät verrühren. Die fein geriebene Karotte hinzugeben. Sie macht den Kuchen noch saftiger.
- Die Masse in eine gefettete Gugelhupfform geben, den Backofen auf 180° C vorheizen. Die Backzeit beträgt ca. 60 Min.

### **TIPP:**

Das Wasser kann je nach Belieben durch Saft oder Tee ersetzt werden. Zusätzlich können gehackte Zartbitterschokolade ohne Milch, gehackte Nüsse, Kirschen o. Ä. zugegeben werden.

Quellen: [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de), [www.ugb.de](http://www.ugb.de), [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

Herzliche Grüße

i. A.

gez.

Heike Kästner