

## Alternative Ernährung: Das **Beste** für Ihr **Kind**?

Kathi Dittrich

*Eltern, die sich makrobiotisch oder vegetarisch ernähren, möchten auch ihren Nachwuchs mit dieser Kost aufziehen. Doch nicht alle alternativen Ernährungsformen sind für Kinder geeignet. Wir haben für Sie die bekanntesten Kostformen unter die Lupe genommen.*

### **V**egetarismus – ohne Tierisches wird's knapp

Skandale wie BSE und Schweinepest, aber auch ethische Gründe führen dazu, daß vor allem Frauen immer öfter Fleisch und Wurst vom Speiseplan streichen. Wenn der erste Nachwuchs eingetroffen ist, stellt sich vielen die Frage: Wie ernähre ich mein Kind? Muß ich zu fleischhaltiger Gläserkost greifen oder kann mein Kind auch ohne Fleisch groß und stark werden? Ob eine vegetarische Kost für Kids geeignet ist, hängt davon ab, um welche Form des Vegetarismus es sich handelt. Die strengste Variante ist die vegane Ernährung. Veganer essen keinerlei Produkte vom Tier, also weder Fleisch, Fisch, Milch noch Eier. Manche lehnen auch Honig, Gelatine und Gebrauchsgegenstände

aus Leder ab. Kinder ganz ohne tierische Lebensmittel großzuziehen, birgt einige Risiken. Besonders im Säuglings- und Kleinkindalter kann es zu gravierenden Nährstoffmängeln kommen. Verzögertes Wachstum sowie eine verlangsamte motorische und geistige Entwicklung können die Folgen sein. In einzelnen Fällen mußten vegan ernährte Kinder mit akuten Mangelerscheinungen in die Klinik eingewiesen werden. Problematisch sind insbesondere die Nährstoffe Vitamin B<sub>12</sub>, Calcium

und Vitamin D, die in pflanzlichen Lebensmitteln gar nicht oder in zu geringer Menge vorkommen. Studien haben gezeigt, daß auch die Zufuhr von Vitamin B<sub>2</sub>, Eisen, Protein und Energie knapp werden kann.

**Fazit:** Eine rein pflanzliche Kost ist während der gesamten Wachstumsphase ungeeignet.

### **Kids mit Milchprodukten besser versorgt**

Anders sieht die Situation aus, wenn die Kinder ovo-lacto-vegetabil ernährt werden, also zwar kein Fleisch, dafür aber Milch, Milchprodukte und Eier erhalten. Werden die Lebensmittel wohlüberlegt zusammengestellt, ist in allen Altersstufen eine ausgewogene Nährstoffzufuhr möglich. Viele lakto-vegetabil ernährte Kinder sind sogar besser versorgt als konventionell ernährte. Die fleischlose Kost enthält weniger Fett, tierisches Protein und Cholesterin, dafür mehr Mineralstoffe und Vitamine.

Lediglich die Eisenzufuhr kann insbesondere bei Kindern unter drei Jahren problematisch sein.



Eisen ist zwar auch in Milch, Ei, Getreide und Gemüse enthalten, wird aus diesen Lebensmitteln jedoch wesentlich schlechter aufgenommen als aus Fleisch. Wer gleichzeitig reichlich Vitamin C zuführt, kann das Eisen aus der Nahrung besser verwerten. In einer Untersuchung konnte der Zusatz von 50 mg Vitamin C zu einer speziell zusammengestellten Mahlzeit mit schlecht verfügbarem Eisen die Aufnahme des Mineralstoffs verdoppeln. Auch niedrige Eisenwerte im Blut führen dazu, daß prozentual mehr des Mineralstoffs aufgenommen wird. Ob dies jedoch ausreicht, um eine optimale Eisenversorgung zu gewährleisten, ist unklar. Erfahrungen zeigen zwar, daß Kinder bei ausgewogener Ernährung auch ohne Fleisch gesund groß werden, aussagekräftige Studien dazu gibt es allerdings kaum.

### Es geht auch ohne Fleisch

Wer sich für eine fleischfreie Ernährung entscheidet, sollte darauf achten, daß der Nachwuchs regelmäßig Vollkornprodukte, Kartoffeln, vitamin-C-reiches Gemüse und Obst sowie Milchprodukte ißt. Für Säuglinge sollte sowohl der Gemüse-Kartoffel-Brei als auch der spätere Getreidebrei mit Orangensaft und vitamin-C-reichem Gemüse wie Blumenkohl oder Brokkoli zubereitet werden, um die Eisenresorption zu erhöhen.

**Fazit:** Kinder können auch ohne Fleisch gesund groß werden, wenn sie ausreichend Milchprodukte, Vollkorngetreide und vitamin-C-reiches Obst und Gemüse bekommen. Zur Vorbeugung ernährungsabhängiger Erkrankungen ist eine solche Kost sogar sinnvoll, allerdings sollte die Eisenversorgung von Zeit zu Zeit überprüft werden.

## Makrobiotik – für Kleinkinder zu mager

Makrobiotik ist eine Philosophie, die sich am chinesischen Zen-Buddhismus orientiert. Anfang bis Mitte dieses Jahrhunderts wurde sie von den Japanern George Oshawa und Mishio Kushi entwickelt und fand auch in Europa etliche Anhänger. Die makrobiotische Ernährung ist so zusammengestellt, daß die beiden gegensätzlichen Kräfte Yin und Yang möglichst im Gleichgewicht stehen. Zentrales Lebensmittel ist das Getreide, das nach Ansicht der Makrobioten ein optimales Verhältnis von Yin und Yang aufweist. Gemüse, Hülsenfrüchte, Algen und gelegentlich Fisch ergänzen die Kost. Nüsse, Fette und Obst können den Speiseplan ab und zu bereichern, Milchprodukte und Fleisch werden dagegen weitgehend abgelehnt.

Vor ein paar Jahren ging die makrobiotische Kinderernährung durch die Schlagzeilen. Der niederländische Ernährungsexperte Dr. med. Pieter Dagnelie kam nach einer Untersuchung zu dem Schluß, daß makrobiotisch ernährte Kinder häufig unterernährt sind und in ihrer psychomotorischen Entwicklung zurückbleiben. Rund ein Drittel der untersuchten Kinder war stark abgemagert und ebensoviele litten an Rachitis, das heißt an einer Erweichung der Knochen. Da die Kinder kaum Fett erhielten, war ihre Kost viel zu energiearm. Auch etliche andere Nährstoffe wie Eiweiß, Calcium sowie die Vitamine D, B<sub>2</sub> und B<sub>12</sub> kamen zu kurz.

### Energiereicher durch Öl, Milch und Fisch

Um die magere Kost aufzuwerten, empfiehlt Dagnelie, Kleinkindern täglich zusätzlich 20-25 Gramm Fett, z. B. als Öl, 150-200 Milliliter Milch oder Sauermilcherzeugnisse sowie 100-150 Gramm Fettfisch pro Woche zu geben. Um die Mineralstoff- und Vitaminausnut-

zung zu erhöhen, sollte das Getreide möglichst fein gemahlen und das Gemüse öfter püriert oder durch ein Sieb gestrichen werden.

Nach einigen Jahren untersuchte Dagnelie die inzwischen herangewachsenen Kinder ein weiteres Mal. Diesmal war das Ergebnis erfreulicher: Viele Familien hatten sich an seine Ratschläge gehalten, und die Kinder hatten im Wachstum deutlich aufgeholt. Mittlerweile empfehlen die meisten makrobiotischen Lehrer die oben genannten Ergänzungen. Auch heranwachsende, schwangere und stillende Makrobioten sollten diese energiereichere Kost zu sich nehmen.

**Fazit:** Makrobiotische Ernährung enthält zu wenig Energie und Nährstoffe und ist für Kinder nicht geeignet. Sie muß in jedem Fall mit Fett, Milch und Fisch angereichert werden.



## Anthroposophisch – ausreichend ernährt

Die Anthroposophie wurde um die Jahrhundertwende von Rudolf Steiner begründet. Er entwickelte ein ganzheitliches Weltbild, das den Menschen als ein in Umwelt und Kosmos eingebundenes Wesen begreift. Auch praktische Dinge des Lebens wie Landwirtschaft, Pädagogik, Architektur, Medizin und Ernährung band er in seine Lehre ein. Die Ernährungsweise ist dementsprechend stark von dem anthroposophischen Menschenbild geprägt und soll die geistig-seelische Entwicklung des Individuums unterstützen.

Rein praktisch handelt es sich um eine überwiegend ovo-lacto-vegetabile Ernährungsform, die der Vollwert-Ernährung sehr ähnlich ist. Fleisch wird eher abgelehnt, da es das Seelisch-Geistige zu sehr in die irdisch-materiellen Verhältnisse einbindet. Milch und Milchprodukte gelten dagegen als empfehlenswert, weil sie ein Gleichgewicht zwischen einer materialistischen und einer vergeistigten Bewußtseinshaltung herstellen. Kartoffeln und andere Nachtschattengewächse wie Paprika und Auberginen sollen für die seelische Entwicklung weniger günstig sein. Getreide wird als traditionelles

Grundnahrungsmittel des Menschen dagegen bevorzugt. Auch Obst und Gemüse kommen in anthroposophischen Haushalten reichlich auf den Tisch. Je nachdem, ob es sich um Wurzel-, Blatt/Stengel- oder Blütengemüse handelt, können die einzelnen Sorten bestimmte Bereiche des Körpers verstärken. Wichtig ist den Anthroposophen, daß die Lebensmittel möglichst aus biologisch-dynamischen Landbau stammen und so besonders vitale Kräfte aufweisen.

### Seelische Entwicklung unterstützen

Als optimale Ernährung des Säuglings gilt wie in allen alternativen Ernährungsformen die Muttermilch. Sollte das Stillen nicht möglich sein, wird verdünnte Kuhmilch mit Lactose- und Mandelmuszusatz empfohlen, der später Getreideschleim zugegeben wird. Die anthroposophische Klinik in Herdecke hat mit dieser Muttermilchersatznahrung gute Erfahrungen gemacht. Je nach Wunsch der Eltern werden aber auch industrielle Säuglingsanfangsnahrungen gegeben.

Der erste Brei besteht vorzugsweise aus Karottenmus, der für die Entwicklung des Säuglings besonders günstig sein soll. Später wird das Gemüse durch Getreide ergänzt bzw. ein Getreide-Obst-Brei und anschließend ein Getreide-Milch-Brei eingeführt. Fein geriebenes Obst oder Saft zur Verbesserung der Eisenversorgung wird empfohlen. Kartoffeln und Fleisch kommen im Säuglings- und Kleinkindalter meistens gar nicht auf den Tisch. Ältere Kinder dagegen können Fleisch in Maßen essen. Die Gabe von Vitamin D für Säuglinge wird nicht allgemein empfohlen, weil sie eine zu frühe Verfestigung des Skeletts bewirken können. Ob Vitamin D nötig ist, machen anthroposophische

Ärzte vom Knochenbau und der Konstitution des Kindes sowie der Lebensweise der Familie abhängig.

Süßungsmittel können zu Karies beitragen, geben dem Kind aus anthroposophischer Sicht aber Erden schwere und Selbstvertrauen. Introvertierte und melancholische Kinder sollten daher mehr Süßes erhalten als extrovertierte und hyperkinetische Kinder. Für die ganz Kleinen wird Vollrohrzucker empfohlen und erst im höheren Alter Honig und Dicksäfte, da diese weniger Erden schwere vermitteln.

Insgesamt stellt die anthroposophische Ernährung eine ausgewogene, ovo-lacto-vegetabile Ernährungsweise dar. Wie bei anderen vegetarischen Kostformen sollte auf die Eisenversorgung geachtet werden. Von Schulmedizinern wird häufig kritisiert, daß die Rachitisgefahr erhöht ist, weil meist auf Vitamin-D-Tabletten verzichtet wird. Viele anthroposophische Ärzte gehen jedoch dazu über, besonders im Winter Vitamin-D-Tabletten zu empfehlen und den Vitaminstoffwechsel durch homöopathische Mittel anzuregen.

**Fazit:** Die anthroposophische Ernährung ist für Säuglinge und Kleinkinder geeignet. Allerdings sollte auf eine ausreichende Vitamin-D- und Eisenversorgung geachtet werden. Statt der selbsthergestellten Drittmilch wäre eine industrielle Säuglingsanfangsnahrung geeigneter.

## Vollwert-Ernährung – für den Nachwuchs optimal

Anliegen der Vollwert-Ernährung ist es, den Menschen mit allen lebensnotwendigen und gesundheitsfördernden Stoffen optimal zu versorgen und ernährungsabhängigen Erkrankungen vorzubeugen. Gleichzeitig soll die Nahrung möglichst viel Genuß vermitteln und im Einklang mit der Natur erzeugt werden. Naturbelassene pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse,





Obst, Getreide und Hülsenfrüchte stehen im Mittelpunkt. Milch, Milchprodukte, Eier und naturbelassene Fette ergänzen den Speiseplan. Fleisch und Fisch können in Maßen gegessen werden, aber auch die vegetarische Variante gilt als empfehlenswert.

### Die ersten Breie ...

Die Vertreter der Vollwert-Ernährung betonen, daß ein Kind kein kleiner Erwachsener ist. Besonders für die ganz Kleinen gelten besondere Empfehlungen. Ab dem zweiten bis dritten Lebensjahr können die Kinder dann am Familientisch teilnehmen und überwiegend auch das essen, was Erwachsenen bekommt. Für Säuglinge gilt Muttermilch als optimale Ernährung. Sollte Stillen nicht möglich sein, sind industrielle Säuglingsanfangsnahrungen (Pre) die beste Alternative, da sie der Muttermilch in der Nährstoffzusammensetzung am ähnlichsten sind. Ab dem fünften bis sechsten Monat kann mit der Beikost begonnen werden. Für die ersten Löffel eignet sich gekochtes, fein püriertes Gemüse, z. B. Karottenmus. Kartoffeln und etwas Öl oder Butter ergänzen den Gemüsebrei. Zusätzlich wird zweimal pro Woche ein geringer Fleischzusatz empfohlen, damit die Kinder ausreichend mit Eisen und Vitamin B<sub>12</sub> versorgt sind. Wer sein Kind fleischfrei aufziehen will, sollte auf Vollkornprodukte, eisenreiche

Gemüse und eine ausreichende Vitamin-C-Versorgung achten. Erfahrungen zeigen, daß sich die Kleinen mit einer solchen vegetarischen Kost gut entwickeln. Als zweiter Brei wird im sechsten bis siebten Monat ein Vollmilchbrei mit Getreide und etwas Obstsaft eingeführt. Dafür eignen sich fein vermahlene Vollkornmehl oder thermisch aufgeschlossene Getreidemehle, die speziell für die Säuglingsernährung angeboten werden. Ab dem siebten bis achten Monat ergänzt ein milchfreier Getreidebrei mit Obstmus den Speiseplan. Frischkost ist für den noch unreifen Verdauungsapparat des Säuglings noch nicht geeignet. Fein geriebenes frisches Obst kann ab dem siebten Monat gegeben werden; unerhitztes Gemüse und Getreide vertragen Kinder jedoch erst ab dem zweiten Lebensjahr. Wenn die ersten Zähne kommen, kann man den Kleinen auch schon feines Vollkornbrot oder ungesüßtes und ungesalzenes Gebäck zum Knabbern geben.

### Essen wie die Großen

Nach zwölf Monaten können Kleinkinder immer mehr von der Familienkost mitessen, die zunächst noch nicht zu stark gesalzen und gewürzt sein sollte. Auch Hülsenfrüchte und stark blähende Kohlsorten werden nur ganz allmählich eingeführt. Ältere Kinder sind mit einer vollwertigen Ernährung mit viel Obst und Gemüse, Vollkorn- sowie Milchprodukten gut versorgt. Fleisch kann in klei-

nen Mengen gegeben werden, muß aber nicht. Nach dem dritten Lebensjahr, wenn der zweite große Wachstumsschub vorüber und der Proteinbedarf gesunken ist, nimmt das Kind auch ohne Fleisch ausreichend Nährstoffe auf.

Eine solche Ernährung beugt ernährungsabhängigen Erkrankungen vor, weil sie weniger leicht verfügbare Kohlenhydrate, tierisches Protein und Fett, dafür reichlich komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe enthält. Zudem legt sie einen wichtigen Grundstein für ein gesundes Eßverhalten.

**Fazit:** Die Vollwert-Ernährung ist für Kinder gut geeignet, insbesondere auch zur Vorbeugung ernährungsabhängiger Krankheiten.



#### Literaturangaben:

- FORSCHUNGSINSTITUT FÜR KINDERERNÄHRUNG (Hrsg.): Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen. Fördergesellschaft Kinderernährung e. V., Dortmund 1994
- KOLETZKO, B. (Hrsg.): Alternative Ernährung bei Kindern in der Kontroverse. Springer, Berlin 1996
- KÜHNE, P.: Säuglingsernährung. Arbeitskreis für Ernährungsforschung e. V., Bad Liebenzell 1985
- UGB (Hrsg.): Von klein auf Vollwert-Ernährung. UGB-Verlag, 3. Aufl., Gießen 1997
- UGB (Hrsg.): Sonderheft Alternative Ernährungsrichtungen. UGB-Verlag, Gießen 1997