

Das Baby vegan ernähren

- geht das?

Ernährungswissenschaftlerin Mag. Veronika Ottenschläger erklärt, ob Babys rein pflanzlich ernährt werden dürfen und was dagegenspricht.

Warum mögen viele Kinder kein Gemüse?

Ottenschläger: Neophobien (*Anm.: Angst vor Neuem*) können Kinder oft davor zurückschrecken lassen, neue Nahrungsmittel auszuprobieren. Kinder lehnen Gemüse aus unterschiedlichen Gründen wie Geruch, Farbe, Aussehen oder Konsistenz ab. Sie sollten deshalb schon früh mit verschiedenen Nahrungsmitteln in Kontakt kommen und dazu aufgefordert werden, diese auch immer wieder zu probieren. Man sollte sich seiner Vorbildwirkung als Eltern immer bewusst sein und diese auch positiv und unterstützend einsetzen.

Wie kann man heikle Kinder zum Gemüseessen bringen?

Ottenschläger: Am besten portioniert man Obst und Gemüse kindgerecht in kleine Stückchen. Kinder sollte man außerdem unbedingt beim Kauf und bei der Zubereitung der Speisen miteinbeziehen, um die verschiedenen Lebensmittel kennenzulernen.

Welche ist die gesündeste Ernährungsform für Babys und Kleinkinder?

Ottenschläger: Eine ausgewogene Mischkost, die regionale und saisonale Nahrungsmittel bevorzugt, bietet Kindern alles, was sie für ihr Wachstum benötigen. Der Anteil pflanzlicher Nahrung kann zulasten von Fleisch und vor allem Wurst und Fleischerzeugnissen gesteigert werden.

Was sollte man bei der Ernährung von Babys unbedingt vermeiden?

Ottenschläger: Eine einseitige Ernährung und eine zu frühe Umstellung auf eine sehr süße, fette, salzige und zu würzige Familienkost sollte man vermeiden. Babys und Kleinkinder müssen keine Burger, Sushi oder scharfe Currygerichte essen.

Kann man Kinder vegan ernähren?

Ottenschläger: Von einer rein veganen Ernährung mit ungesicherter Nährstoffzufuhr ist bei Kindern bis zum 6. Lebensjahr aus meiner Sicht abzuraten, da Mangelerkrankungen auftreten können, die gerade in dieser entscheidenden Wachstumsphase schädlich sind. Entscheiden sich Eltern trotzdem, ihr Kind vegan zu ernähren, sollte unbedingt eine Ernährungsberatung in Anspruch genommen werden.

Worauf müssen Mütter, die sich vegan ernähren, in der Stillzeit achten?

Ottenschläger: In der Stillzeit haben Frauen einen erhöhten Bedarf an Kalzium, Eisen, Zink, Jod, Phosphor und Magnesium sowie den Vitaminen B, A, C und E. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sollten ebenfalls in ausreichendem Maße aufgenommen werden. Wird die Lebensmittelauswahl mit viel Wissen zusammengestellt und ist die Ernährung gut geplant, kann eine vegane Kost bei Erwachsenen Vorteile haben. Stillende Mütter geben über die Muttermilch Nährstoffe an das Baby ab. Ist die Ernährung sehr einseitig, bekommt das Baby auch weniger Nährstoffe und kommt mit weniger Geschmacksstoffen in Berührung. Vor allem die Zufuhr wichtiger Stoffe wie Vitamin B12 und D sollte daher unbedingt im Auge behalten und regelmäßig kontrolliert werden.

Was empfehlen Sie Familien, die ihre Kinder vegan ernähren möchten?

Ottenschläger: Prinzipiell wird bei veganer Lebensweise ein hoher Wissensstand zu Ernährung und Lebensmitteln vorausgesetzt. Regelmäßige Blutuntersuchungen sind ebenso anzudenken und ganz besonders wichtig. (TU)



EXPERTIN



Mag. Veronika Ottenschläger
Ernährungswissenschaftlerin und
diplomierten Ernährungsberaterin
kinderarztpraxis-schumanngasse.at

Baby-led Weaning

- Fingerfood für Babys

Geht es tatsächlich auch ohne Brei? Ernährungsberaterin Mag. Veronika Ottenschläger klärt auf, warum breifreie Beikost allein nicht die beste Lösung ist.

Was ist Baby-led Weaning und wie wird es durchgeführt?

Ottenschläger: Baby-led Weaning (BLW) ist ein britischer Ernährungstrend, der zu Deutsch „babygesteuertes Abstillen“ heißt. Dabei lässt man das Kind selbst bestimmen, wann es welche Nahrungsmittel zum ersten Mal isst. Nicht fein pürierter Brei, sondern gekochte oder rohe Nahrungsmittelstücke werden dem Kind angeboten. Es kann die Nahrung und die Menge autonom wählen. Das Kind wird also nicht gefüttert, sondern soll selbst essen, bis es satt ist. Anschließend kann nach Bedarf gestillt oder die Flasche gegeben werden.

Ist der breifreie Beikostweg gesünder als der herkömmliche?

Ottenschläger: Da das Kind bei Baby-led Weaning meist zu wenig Energie und Nährstoffe wie Eisen, hochwertige Fettsäuren (z.B. Omega-3) und Eiweiß bekommt, die es in dieser Lebensphase benötigt, wird der Ernährungstrend aus ernährungswissenschaftlicher Sicht sehr kritisch betrachtet. Der Magen-Darm-Trakt des Kindes ist noch nicht ausreichend ausgereift, um die groben Nahrungsstücke ohne Probleme zu verstoffwechseln. Die Gefahr des Verschluckens ist ebenfalls gegeben. Gegen eine Kombination von Beikost und Baby-led Weaning ist ab einem gewissen Alter allerdings nichts einzuwenden. Sind bereits Zähne vorhanden, sollten Brot-, Obst- und Gemüsestücke sowieso angeboten werden.

Können Babys überhaupt kauen und die Nahrung aufnehmen?

Ottenschläger: Ohne Zähne ist eine Zerkleinerung der Nahrung nicht möglich. Die Verdauung beginnt im Mund durch Enzyme, die während des Kauprozesses freigesetzt werden. Fällt dieser aus, bleibt auch der erste Schritt der Verdauung aus, und es kann in weiterer Folge zu Magen-Darm-Beschwerden kommen. Zudem werden die Nährstoffe wesentlich schlechter aufgenommen und verstoffwechselt.

Würden Sie Baby-led Weaning für Babys empfehlen?

Ottenschläger: Baby-led Weaning kann sehr gut mit Beikost kombiniert werden, wenn die ersten zwei bis vier Zähne vorhanden sind. Am besten ist die Kombination aus beiden Ernährungsformen, die eine muss die andere nicht ausschließen.

Welche Vorteile hat Baby-led Weaning?

Ottenschläger: Kindern können Nahrungsmittel auf diese Weise nähergebracht und ihre Neugierde geweckt werden. Sie werden durch diese Art der Ernährung früh zu mehr Selbstständigkeit erzogen.

Worauf sollten Eltern bei Baby-led Weaning achten?

Ottenschläger: Babys sollten ein deutliches Interesse an Nahrung zeigen und diese selbst zum Mund führen können. Der Saugreflex sollte zudem nicht mehr stark ausgeprägt sein, da die Nahrung sonst immer wieder aus dem Mund befördert wird. Die Nahrungsmittel sollten in mundgerechte Stücke geschnitten sein und es sollten immer mehrere Lebensmittel gleichzeitig angeboten werden, aus denen das Kind selbst wählen kann. Eltern sollten unbedingt auf die Zeichen ihres Kindes achten und zuerst herausfinden, ob es für diese Art von Nahrungsaufnahme bereit ist. Denn wenn die Hand-Mund-Koordination des Kindes noch nicht gut ausgereift ist, wird es sehr schnell die Lust auf diese Form der autonomen Nahrungsaufnahme verlieren. (TU)

EXPERTIN



Mag. Veronika Ottenschläger
Ernährungswissenschaftlerin und
diplomierte Ernährungsberaterin
kinderarztpraxis-schumannngasse.at