

HANDLUNGSANWEISUNGEN VEGETARISCHE UND VEGANE ERNÄHRUNG IM SÄUGLINGS- UND KLEINKINDESALTER

Pascal Müller, Karolin Rose, Angelika Hayer, Laetitia-Marie Petit, Josef Laimbacher



Pascal Müller

Allgemein:

- Auf ausgewogene, abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl achten
- Vegane Ernährung begleitet von qualifizierter Ernährungsfachkraft und Kinderärztin / Kinderarzt oder mit der Betreuung von Kindern erfahrene Allgemeininternistin / erfahrenen Allgemeininternisten
- Motivation explorieren, Informationsquellen besprechen
- Ernährungsanamnese erheben, 3-Tage Ernährungstagebuch analysieren und kritische Nährstoffe regelmässig prüfen (Laborkontrollen)
- Supplemente besprechen

Säuglinge (Sgl)

- Gestillt: Laborkontrolle bei der Mutter und Vitamin B12 Substitution falls diese sich selbst vegan ernährt
- Mit Säuglingsnahrung ernährt: adaptierte Soja-basierte Anfangsnahrung

Beikost (Beginn zwischen Anfang des 5. und spätestens anfangs des 7. Lebensmonats):

- Muttermilch oder Soja-Säuglingsnahrung bis mindestens 12 Mt
- Auf kaloriendichte Beikost achten und mit ALA-reichen Ölen supplementieren
- Evtl. Eisensubstitution (v.a. gestillte Sgl nach Beikosteinführung)
- Jodversorgung evaluieren
- Vitamin K und D Prophylaxe (gemäss allg. Empfehlung)
- Vitamin B12 Supplement mit Beikosteinführung
- 1. Laborkontrolle für kritische Mikronährstoffe

Kleinkinder (KK) und Kinder

- Energiezufuhr überwachen (Perzentilen)
- Rohkost bei KK limitieren (geringere Verdaubarkeit und Kaloriendichte)
- Cave Aspirationsgefahr (Nüsse z.B. mahlen)
- Kritische Mikronährstoffe evaluieren (Eisen, Calcium, Jod, Zink, Omega-3 Fettsäuren)
- Fixe Vitamin B12 Supplementierung
- Fixe Vitamin D Supplementierung bis zum 3. LJ (gemäss allgemeiner Empfehlung)
- Regelmässige Laborkontrollen besprechen

Mit zunehmender Prävalenz von vegetarischer und veganer Ernährung werden auch Fachpersonen, welche Säuglinge und Kinder beraten und medizinisch betreuen, immer häufiger mit Fragestellungen solcher Ernährungsformen konfrontiert werden.

Im Auftrag des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV hat eine interdisziplinäre Arbeitsgruppe der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie einen Leitfaden mit Handlungsan-

weisungen zur vegetarischen und veganen Ernährung im Säuglings- und Kleinkindesalter erarbeitet.

Die empfohlene Ernährungsform im Säuglings- und Kindesalter ist die omnivore Ernährung basierend auf dem Konzept der optimierten Mischkost. Während eine gut geplante vegetarische Ernährung im Säuglings- und Kleinkindesalter keine grosse Schwierigkeit darstellt, muss eine vegane Ernährung gut geplant, supplementiert und kontrolliert sein, um dem Risiko

Korrespondenz:
pascal.mueller
@kispisg.ch

Fortbildung

von im Kindesalter potentiell schweren Nährstoffdefiziten vorbeugen zu können. Die Umsetzung einer solchen Kostform setzt von Seiten der betreuenden Personen fundierte Kenntnisse der Ernährungslehre voraus.

Unter folgendem Link gelangen sie zur vollständigen Publikation:

<https://www.paediatrieschweiz.ch/handlungsanweisungen-vegetarische-vegane-ernaehrung>

Autoren

Dr. med. Pascal Müller, Ostschweizer Kinderspital, St. Gallen

Karolin Rose, Hiltl Akademie, Zürich / Spital Männedorf

Angelika Hayer, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bern

Dr. med. Laetitia-Marie Petit, Unité de Gastroentérologie, Hépatologie et Nutrition pédiatriques, Hôpital Universitaire de Genève (HUG), Genf

Dr. med. Josef Laimbacher, Ostschweizer Kinderspital, St. Gallen

Die Autoren haben keine finanziellen oder persönlichen Verbindungen im Zusammenhang mit diesem Beitrag deklariert.