Vegetarische Ernährung für Kinder

Allgemeines

Aspekte für vegetarische Ernährung

Fleischkonsum schadet dem Planeten[1]

- *Wasserressourcen*: Die Tierwirtschaft ist einer der größten Wasserverbraucher hierzulande (Deutschland). Es werden bis zu 15.500 Liter Wasser benötigt, um 1 kg Fleisch herzustellen, aber nur 50 Liter Wasser für die Produktion von 1 kg Weizen.
- *Verschmutzung*: Allein die Schweine, die in Deutschland in der Intensivtierhaltung gehalten werden, produzieren doppelt so viele Exkremente wie die gesamte deutsche Bevölkerung.
- *Energie*: Die Produktion eines einzigen Hamburgers verbraucht genauso viel fossilen Brennstoff, wie ein Kleinwagen für eine Fahrt von 32 km benötigt.
- *Klima*: Das WorldWatch-Institut fand im Bericht „Livestock and Climate Change" heraus, dass die Herstellung von Fleisch, Eiern und Milchprodukten für mindestens 32,6 Milliarden Tonnen Kohlenstoffdioxid pro Jahr verantwortlich ist – das ist über die Hälfte aller weltweiten Ausstöße von Treibhausgasen. Methan, das vor allem in der Tierwirtschaft entsteht, ist wesentlich klimarelevanter als Kohlenstoffdioxid.

Was passiert z.B. mit Fischen?

Fische können genauso Schmerz und Angst empfinden wie Vögel und Säugetiere. Wenn sie aus den Tiefen der Meere an die Oberfläche gezogen werden, sind sie einer starken Druckabnahme ausgesetzt. Der hohe Innendruck bringt die Schwimmblase zum Platzen, die Augäpfel quellen hervor und der Magen quillt aus dem Mund. Lebendig gefangene Fische erleiden einen langsamen und qualvollen Erstickungstod. Aufgrund dessen, dass unsere Meere teilweise fast leer gefischt wurden (Fischereiindustrie), wurden „Aquakulturen" angelegt. In großen Käfigen werden Fische im Meer gezüchtet, haben kaum Bewegungsfreiheit und stoßen gegeneinander bzw. gegen die Wände, die wunden Stellen werden mit Antibiotika und anderen Chemikalien behandelt, die einfach ins Meer geschüttet werden. Haben die Fische ein bestimmtes Gewicht erreicht, werden sie getötet (durch Bauch Aufschlitzen oder sie ersticken, weil ihnen das Wasser abgepumpt wird).

[1] http://www.peta.de/web/veggiestarter.30.html

Vegetarische Vollwertküche[2] - ein kurzer Überblick

Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass es durch vegetarische Vollwertküche zu keinen Mangelerscheinungen kommt. Frische Salate, Gemüse und Getreidekeime sind Lieferanten für Kalzium, Eisen und Zink. Dass der Bedarf von Vitamin B12 nur mit Fleischkonsum abzudecken ist stimmt nicht, denn dieser kann durch Gemüse mit Milchsäuregärung und andere Stoffe ersetzt werden. Vollwertige Nahrungsmittel schmecken bedeutend besser, und mit den richtigen Gewürzen wird das Essen noch bekömmlicher und leichter verdaulich.

Die Vollwertküche steht auf 3 Grundpfeilern:

- Getreide-Vollkost (bringt den Darm in Bewegung)
- Frischkost (liefert hochwertige, lebendige Eiweißverbindungen und Sauerstoff)
- Ölkost – Öl, Früchte und kalt geschlagene Öle (Vitamin F und verdauungsbeschleunigend)

Nährstoffgehalt

Vegetarische Vollwertkost liefert uns alle Stoffe. Nehmen wir auch bei einer Mahlzeit nicht alle Grundstoffe zu uns, ist unser Körper in der Lage Stoffe (Säuren und Fette) zu speichern und sie bei Bedarf zur Verfügung zu stellen. Wir essen im Durchschnitt nicht zu wenig, sondern zu viel.

Basen und Säuren

Ein übersäuerter Körper wird ein kranker Körper. Was sind unsere Säurebildner? – denaturierte Nahrungsmittel, tropische Früchte, Fleisch, Käse, Weißmehl, Weizen etc., aber auch Arbeits- und Lernstress können „sauer machen“. Unser Organismus kann einfache Gerichte viel leichter verdauen, als komplizierte, die zu viele verschiedene Eiweiße und Kohlenhydrate mischen. Der Mensch sollte 80% basisch essen und 20% säurebildend. Säuren greifen unsere Magenschleimhäute an und können auch unser Stützgewebe schädigen; daher sollten wir unserem Körper genügend Mineralstoffe und Spurenelemente zuführen. Ein saures Milieu ist Nährboden für Viren, Bakterien und Pilze, die uns krank machen. Weißer Zucker und Auszugsmehl sollten daher keinen Platz in der gesunden Küche haben.

[2] „Gesund – Kochen“ mit der Bioköchin Rosalinde Tessmann, Biolandhaus Arche, Tessmann KEG, 2. Auflage, 2007 (www.bio.arche.hotel.at)

Basen und Säureüberschuss der Nahrungsmittel

Nach den Forschungen des schwedischen Mineralstoffwechselforschers Dr. Ragnar Berg.
Plus (+) = basisch (laugenhaft), wirkt säurelösend und ausscheidungsfördernd.
Minus (-) = säurebildend.
Die angegebenen Werte in Milligramm sind auf 100 g Nahrungsmittel berechnet.
Werte in Klammern entstammen anderen Quellen.

Gemüse:		**Kartoffeln-Wurzelgemüse:**	
Wirsing weiß	- 0,58	Schwarzwurzeln	+ 1,5
Erbsen reif	- 3,41	Rettich, früh, weiß	+ 3,06
Artischocke	- 4,01	Kohlrübe	+ 3,19
Rosenkohl	- 9,87	Kartoffeln (magn. Bon)	+ 4,0
Grünkohl im März	+ 9,87	Kartoffeln Blaublüher	+ 7,96
Grünkohl im Dezember	- 4,00	Kohlrabiknollen	+ 5,9
Spargel	+ 1,05	Radieschen	+ 6,05
Zwiebel blassrot	+ 2,94	Borretsch	+ 6,7
Blumenkohl	+ 3,01	Runkelrüben, Mangold	+ 7,7
Wirsing grün	+ 4,55	Karotten	+ 9,0
Feldsalat	+ 4,70	Zuckerrüben	+ 9,39
Erbsen frisch	+ 5,15	Möhren	+ 9,54
Bleichzichorie	+ 6,09	Steckrüben	+ 10,14
Rotkraut	+ 6,29	Sellerieknollen	+ 11,33
Rhabarber	+ 6,39	Rote Rüben frisch	+ 11,35
Porreeknollen	+ 7,25	Rettich, schwarzer Sommer	+ 39,01
Brunnenkresse	+ 7,72	**Obst – Früchte:**	
Schnittlauch	+ 8,30	Äpfel	+ 1,0
Porreeblätter	+ 11,26	Johannisbeere rot	+ 2,4
Sauerampfer	+ 11,53	Erdbeere	+ 3,0
Brechbohnen frischgrün	+ 11,59	Birne	+ 3,0
Spinat Ende März	+ 13,09	Kirsche sauer	+ 3,5
Selleriebläter, -Stengel	+ 13,33	Ananas	+ 3,5
Tomate	+ 13,67	Kirsche süß	+ 3,0
Kopfsalat	+ 14,12	Datteln	+ 4
Endivie	+ 14,51	Kirsche – Weichsel	+ 4,3
Löwenzahn	+ 22,72	Bananen	+ 4,3
Gurke frisch	+ 31,50	Mirabellen	+ 4,7
Milch:		Zwetschken	+ 4,7
Buttermilch	+ 1,31	Himbeere	(+ 5,2)
Lwmilch	+ 2,25	Heidelbeeren	+ 5,4
Ziegenmilch	+ 2,40	Pflaumen	+ 5,8
Molke	+ 2,66	Johannisbeere weiß	+ 5,8
Schafmilch	+ 3,27	Johannisbeere schwarz	+ 5,8
Kuhmilch	+ 4,21	Pfirsiche	+ 6
Sahne bis zu	- 4,00	Aprikosen	+ 6
Quark	- 17,30	Preiselbeeren	+ 7
Fleisch und Fisch:		Brombeeren	+ 7
sind alle Säurebildner		Trauben	+ 7
Das Huhn steht an höchster Stelle mit	- 24,32	Stachelbeeren grüne Ballen	+ 7
Eier, ebenfalls		Korinthen	+ 8
Butter, Käse		Apfelsinen	+ 9
Butter von der Kuh	- 3,99	Stachelbeeren, rote gewöhnl.	+ 9
Palmin	- 11,36	Zitronen	+ 9
Schweizer Käse	- 17,49	Mandarinen	+ 11
Magerkäse	- 18,00	Rosinen	+ 15
Mehl, Teigwaren, Körner….		Hagebutten	+ 15
Vollweizenmehl	- 2,66	Feigen getrocknet	+ 27
Buchweizengrütze	- 3,77	Oliven	+ 30
Grünkern	- 1,69	Haselnüsse	- 7
Haferflocken	- 9,99	Nüsse	- 7,72
Maisgries	- 13,7	Kastanien	- 7
Roggenschrot	- 16,49	**Brot:**	- 7
Weizen geschält	- 39,11	Knäckebrot	- 3
		Schrottbrot	- 6
		Weißbrot	- 10
		gewöhnl. Schwarzbrot	- 17

Biolandhaus Arche Fam. Tessmann A-9372 Eberstein Telefon: +43 (0) 4264 8120 oder www.bio.arche.hotel.at

9

Worauf wir noch achten sollten:

Unser Dünndarm macht 80% der Immunabwehr aus. Gärungssäuren sind so aggressiv, dass sie Aminosäuren (Zellbausteine zum Aufbau neuer Zellen), noch bevor sie in den Darm gelangen können, zerstören. Säuren ziehen Kalzium aus den Knochen und zerstören diese, wie auch die Zähne – ohne Kalzium funktioniert der Stoffwechsel aber nicht!

Wir ernähren mit allen Hefebroten, Süßspeisen etc. den Hefepilz – er ist ein Fadenpilz und frisst sich durch alle Wände bis zum Kopf; Säure kann nur bei Rohkost und angekeimtem Getreide abgebaut werden. Eier sind Fäulnisbildner im Darm.

Mastfleisch ist nicht empfehlenswert – Tiere, die in Massenhaltung leben, sind anfälliger für Krankheiten (Viren, Bakterien, Hormonbefall), daher erhalten sie Antibiotika und sonstige Chemikalien, um bis zum Schlachten zu überleben. Eigentlich wissen wir gar nicht was wir so alles tagtäglich zu uns nehmen…

Vegetarische Ernährung für Kinder

Man unterscheidet 3 Formen der vegetarischen Ernährung

- laktovegetarisch: Verzicht auf Fleisch, Fisch und Eier, aber Verzehr von Milch und Milchprodukten
- ovo-laktovegetarisch: Verzicht auf Fleisch und Fisch, aber Verzehr von Milch und Milchprodukten sowie von Eiern
- vegan: Verzicht auf Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Milchprodukte und Honig – diese Ernährungsform ist für Kinder ungeeignet und wird sogar als gefährlich eingestuft;

Prinzipiell ist eine ovo-laktovegetarische oder laktovegetarische Ernährung für Kinder geeignet. Es ist darauf zu achten, dass sie vielseitig ist und nährstoffreiche Lebensmittel verwendet werden. Diese sind Gemüse, Obst und Vollwertprodukte. Um einen Mangel an Eiweißen, wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen zu verhindern, sollten Kinder auch regelmäßig Milchprodukte, Eier und Fisch essen. Auf den Mineralstoff Eisen ist sehr zu achten, der in Hafer und Hirse in Form von Müsli, Brot oder Getreidespeisen enthalten ist, und regelmäßig gegessen, die Kinder vor Eisenmangel schützt. Auch sollten mehrmals in der Woche Hülsenfrüchte und viel eisenreiches Gemüse (zum Beispiel Spinat und Fenchel) und Salate auf dem Speiseplan stehen. Da Vitamin C die Eisenausnutzung verbessert, sollte ein Vitamin-

C-reiches Lebensmittel zu den Mahlzeiten gehören. Vitamin-C-reich sind unter anderem Orangensaft, Paprika und Äpfel. „Kinder zwischen sechs und 18 Monaten machen eine so rasante körperliche Entwicklung durch, dass fleischliche Eisenzufuhr nur schwer auszugleichen ist. Deshalb sollte man auch Fleisch-Gemüse-Brei zufüttern. Eine weitere Phase, in der man sich sehr bewusst ernähren sollte, ist die Pubertät. Gerade Mädchen sollten wegen der ersten Regelblutungen auf ihren Eisenhaushalt achten.“ (Dr. Martin Lang, Kinderarzt, Augsburg)

Ernährungswissenschaftlerin Alexy sieht die Altersbeschränkung noch unbedenklicher als Kinderarzt Lang: Es gäbe keine, zumindest nicht für die ausgewogene Form des Vegetarismus. Das Forschungsinstitut für Kinderernährung hat Rezepte im Internet veröffentlicht, mit denen man auch Säuglinge bedenkenlos fleischlos ernähren können soll. Auch hier gilt die Formel Gemüse plus Getreide plus Vitamine.

Vegetarische Kost enthält aufgrund des hohen Anteils von pflanzlichen Lebensmitteln weniger gesättigte Fettsäuren, Cholesterin und Purine und eher weniger Energie (Kalorien), aber mehr komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe und ungesättigte Fettsäuren. Eine solche Kost ist von Vorteil für die Vorbeugung von Zivilisationskrankheiten, wie Übergewicht, Herz-Kreislaufkrankheiten, Bluthochdruck, Osteoporose, Gicht und manche Krebsarten.

Mit ausgewogener vegetarischer Ernährung, in der regelmäßig Milch und Milchprodukte verzehrt und Getreide, Kartoffeln, Gemüse und Obst abwechslungsreich kombiniert werden, kann der Nährstoffbedarf in allen Altersgruppen leicht gedeckt und Zivilisationskrankheiten vorgebeugt werden.

Warum habe ich dieses Thema gewählt?

Ich war 2 Jahre lang Lakto-Vegetarierin und habe mich, was Milchprodukte anbelangt auch eher auf Schaf- und Ziegenmilchprodukte konzentriert. Desweiteren habe ich sehr viele verschiedene Sojaprodukte (aus Österreich) zu mir genommen, und es ging mir wirklich gut mit dieser Form der Ernährung. Zum einen war damals eine Magen-Darm-Kolik und zum anderen zwei Filme dafür ausschlaggebend „We feed the world“ und „Supersize me“. Es war keine einfache Zeit, weil von meiner Familie und teilweise aus dem Freundeskreis stets Kritik kam und vielerlei Bedenken was meine Versorgung mit lebenswichtigen Stoffen anbelangt. Bei Familientreffen musste ich mir mein Essen meist selbst mitbringen, weil auf meine neue Form der

Ernährung keine Rücksicht genommen wurde – möglicherweise auch, weil es zu aufwendig war, noch extra eine vegetarische Speisenfolge zuzubereiten. Daran habe ich mich gewöhnt, aber es fiel mir doch schwer, die ständige Kritik und das Hinterfragen der Familie was meine Ernährung anbelangt, anzunehmen. Ich glaube auch, dass Kinder und Jugendliche hier einen steinigen Weg gehen, wenn sie sich für eine Ernährung ohne Fleisch entscheiden.

Bei mir war es einerseits der gesellschaftliche Druck und andererseits auch ein inneres Bedürfnis, wieder Fleisch und Fisch zu essen. In der stressigen Zeit der Ausbildung habe ich leider zugenommen. Jetzt fange ich gerade wieder an, mich bewusster zu ernähren und mich wieder mehr auf meine Gesundheit zu konzentrieren. In den letzten 1 ½ Jahren habe ich mir nicht die Zeit genommen wirklich bewusst zu essen, und ich hatte auch keine wirkliche Lust dazu mich nach einem Schultag noch abends hinzustellen und gesund zu kochen – aufgrund von Zeitmangel und Müdigkeit. Als ich im Sommer auf Kur war, das war eine herrliche Zeit – jeden Tag ein tolles Salatbuffet und kleine, gesunde Hauptmahlzeiten. Das hat richtig gut getan, und ich wollte mir diese Motivation auch gerne mitnehmen, aber leider – es ist mir nicht geglückt.

Nun sehe ich im Kindergarten was den Kindern so als Mittagessen angeboten wird, und bin oft fassungslos über die Qualität der Speisen – die Kinder haben meine volle Bewunderung, dass sie das überhaupt zu sich nehmen. Immer wieder lese ich Artikel und sehe Berichte darüber, wie schädlich die Massentierhaltung ist und was den Tieren alles zugemutet wird. Äußerst beunruhigend finde ich auch, dass den Tieren diverse Medikamente verabreicht werden, die dann ja auch automatisch in unseren Organismus übergehen, wenn wir ein Stück Fleisch essen. Nachdem ich für diese Ausarbeitung wieder einiges gelesen habe, bin ich zu dem Schluss gekommen, dass Fleisch oder Fisch aus dem Supermarkt, und vielleicht auch noch aus dem Ausland, keine Form des Genusses mehr für mich darstellen. Ich werde mich nun bemühen, nach Alternativen zu suchen. Es ist heute bereits so, dass ich spanisches und italienisches Obst und Gemüse nicht mehr einkaufe, weil ich Berichte gesehen habe, die mir die Augen öffneten. So halte ich mich so gut es geht an österreichische Anbieter.

Ich denke, dass eine großteils vegetarische Kost für unser aller Zukunft sehr zuträglich ist, und ich bin auch davon überzeugt, dass das Selbstversorgen mit Obst und Gemüse bzw. in Gemeinschaften eine positive Vision ist. Ständig werden wir mit Berichten konfrontiert, in denen gezeigt wird, dass Bio nicht wirklich Bio ist, dass z.B.

ein Bio-Hühnerzüchter in Deutschland die Tiere auch in Massen unterbringt und diese kaum freien Auslauf haben, dass die Monokulturen den Boden komplett auslaugen und dieser jahrelang nicht bebaubar ist, dass z.B. Sojasamen in der Hand eines einzigen Anbieters liegen, und diese alle genmanipuliert sind, dass Urwald gerodet wird, um Soja anzubauen, obwohl die Pflanze dort gar nicht heimisch ist, und deshalb fleißig mit Pestiziden behandelt wird, damit sie in diesem Klima wächst, dann wird sie geerntet und wiederum als Tierfutter nach Europa importiert u.v.m. Ich frage mich wohin das alles führen soll?

Ich halte es für sehr wichtig, dass Kinder schon im Kindergarten Informationen in alle Richtungen erhalten, um ihre ganz persönliche Ernährungsentscheidung treffen zu können. Es geht nicht darum, überhaupt kein Fleisch oder keinen Fisch mehr zu essen, aber sehr wohl um die bewusste Entscheidung, von wem ich diese beziehe. Mir ist schon klar, dass diese Bewusstseinsveränderungen nicht von heute auf morgen passieren können, aber ich sehe es als Kindergartenpädagogin doch auch in meiner Verantwortung liegend, den Kindern die Chance zu bieten, selbst zu entscheiden wie sie sich ernähren möchten. Früher war vegetarische Ernährung vielleicht problematischer, aber aufgrund des Fortschritts und des enormen Wissens, das sich bereits angesammelt hat, denke ich doch, dass heute vegetarische Kost frei von Mangelerscheinungen konsumiert werden kann. Der wichtigste Punkt ist die genaue Information darüber, und dass ich mir wirklich Zeit nehme, mich damit auseinanderzusetzen. Ich bin davon überzeugt, dass wir unseren Kindern viel mehr zutrauen können!

Quellen:
https://www.familienhandbuch.de/ernaehrung/von-kindern-und-jugendlichen/ist-eine-vegetarische-ernahrung-fur-kinder-geeignet
http://www.sueddeutsche.de/leben/junge-vegetarier-kind-fehlt-dir-was-1.452958
http://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/1-6-jahre/vegetarische-ernaehrung/