

Vermischtes

Ernährungsbericht: Keine Nachteile für vegan und vegetarisch lebende Kinder

Dienstag, 24. November 2020



/picture alliance, imageBROKER, Dr. Wilfried Bahn Müller

Berlin – Auch bei Kindern, die sich vegan oder vegetarisch ernähren, ist die Versorgung mit Hauptnährstoffen sowie den meisten Vitaminen und Nährstoffen ausreichend. Das ist eines der Ergebnisse der VeChi-Youth-Studie, die ges-

tern im Rahmen des 14. Ernährungsberichts der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) veröffentlicht wurde.

Der Bericht wird alle vier Jahre mit finanzieller Unterstützung des Bundesernährungsministeriums (BMEL) erstellt und soll ein aktuelles Bild der Ernährungssituation der Deutschen vermitteln. Für Felder, die bislang wenig untersucht sind, werden jeweils eigene Studien durchgeführt.

Für den Bereich der veganen Ernährung bei Kindern habe es beispielsweise bislang nur drei Publikationen gegeben, berichtete Markus Keller vom Institut für alternative und nachhaltige Ernährung (Ifane), Mit-Autor der VeChi-Studie. Auch die aktuelle Studie sei nicht repräsentativ, da nicht bekannt sei, wie viele Kinder in Deutschland vegan oder auch vegetarisch leben. Sie trage aber zur Verbesserung der Datenlage bei.

Untersucht wurden rund 400 Kinder im Alter von sechs bis 18 Jahren, die über zwei Jahre regelmäßig Blut- und Urinproben ablieferten und ein Ernährungstagebuch führten. Den Ergebnissen zufolge gab es keine nennenswerten Unterschiede in Größe und Gewicht innerhalb der Altersgruppen zwischen solchen Kindern, die sich vegan, vegetarisch oder mit Mischkost ernährten.

Auch mit dem viel diskutierten Vitamin B12 seien alle drei Gruppen ausreichend versorgt gewesen, so Keller. Offenbar werde auf eine ausreichende Supplementierung bei der veganen und vegetarischen Ernährung geachtet. Zudem verzehrten Kinder mit diesen beiden Ernährungsweisen den Angaben zufolge mehr Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Nüsse. Die Veganer naschten zudem am wenigsten und griffen seltener zu Fertignahrungsmitteln.

Guter Vitamin-D-Status kann vor Atemwegserkrankungen schützen

Die vegan und vegetarisch essenden Kinder hatten jedoch eine signifikant niedrigere Eisenversorgung als die Mischkostler. Kritisch bei allen drei Ernährungsformen sei die Versorgung mit Vitamin B2, Calcium, Jod sowie Vitamin D,

erklärte Keller.

Er und seine Mit-Autorin Ute Alexy von Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn rieten dazu, bei Vitamin B2, Jod und Calcium mit einer entsprechenden Ernährung gegenzusteuern, etwa jodiertes Salz zu verwenden. Bei Vitamin D müsse bei riskantem Mangel im Einzelfall über eine Supplementierung nachgedacht werden.

Ebenfalls mit Vitamin D befasste sich eine Übersichtsarbeit, die in dem Ernährungsbericht veröffentlicht wurde. Für die Untersuchung seien 73 Reviews qualitativ analysiert und ausgewertet worden, erklärt DGE-Präsident Jakob Linseisen, der die Ergebnisse vorstellte. Die Autoren hatten bei der Auswertung speziell die Auswirkung des Vitamin-D-Status auf bestimmte Krankheiten wie Demenz, Depressionen, Diabetes oder auch Atemwegsinfektionen im Blick.

Zur Auswirkung von Vitamin D auf COVID-19 könne die Arbeit keine Antworten liefern, so Linseisen, diese sei bereits vor einem Jahr abgeschlossen worden. Die Auswertung hätte aber gezeigt, dass eine gute Versorgung mit Vitamin D vor akuten Atemwegserkrankungen schützen könne und sich positiv auf die Behandlung von Asthma oder COPD auswirke.

Immer mehr Schwangere mit Übergewicht

Im Bereich Übergewicht und Adipositas habe Deutschland im Vergleich zum vergangenen Ernährungsreport vor vier Jahren kaum Fortschritte gemacht, berichtete Helmut Hesecker, Chefredakteur des Berichts und Mitglied im Wissenschaftlichen Präsidium der DGE.

Er hob besonders die Erkenntnisse zur Entwicklung bei Schwangeren hervor. Immer mehr Frauen seien bei der Erstuntersuchung übergewichtig. 2017 seien es 40 Prozent gewesen, im Vergleich zu 34 Prozent zehn Jahre zuvor.

„Adipositas in der Schwangerschaft ist für die werdende Mutter unter anderem mit einem erhöhten Risiko für Gestationsdiabetes, Hypertonie und Präeklampsie verbunden und mit einem erhöhten Geburtsgewicht sowie einem späteren Übergewichtsrisiko des Kindes assoziiert“, so Heseke.

Eine Auswertung der Agrarstatistik zeige immerhin, dass sich bei der Ernährung der Deutschen auch etwas zum Positiven getan habe, berichtete Kurt Gedrich von der TU München. Demnach verzehrten die Deutschen mehr Gemüse, Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees sowie weniger Alkohol und Schweinefleisch.

Zugleich sei jedoch der Verzehr von Obst, frischen Kartoffeln und Getreideerzeugnissen gesunken. Zudem hätten die Deutschen mehr Käse, Rind- und Geflügelfleisch gegessen. Der Fleischverbrauch liege mit knapp 60 Kilogramm pro Kopf im Jahr immer noch zu hoch. © *alir/aerzteblatt.de*

Alle Rechte vorbehalten. www.aerzteblatt.de