



Vegane Ernährung
während der Schwangerschaft
und in den ersten Lebensjahren
Eine qualitative Befragung der Eltern

Joëlle Wickart ERB15

j.wickart@bluewin.ch

Ausgangslage

Ernährung während Schwangerschaft und Wachstum	Vegane Ernährung
<ul style="list-style-type: none">• Erhöhter Nährstoffbedarf• Prägt Mutter und Kind ein Leben lang	<ul style="list-style-type: none">• Restriktive Ernährungsform• Wenig Evidenz• Unterschiedliche Positionen der Fachgesellschaften

Academy of Nutrition and Dietetics (2016)

„ (...) *appropriately planned vegetarian, including vegan, diets are **healthful, nutritionally adequate**, and may provide health benefits in the prevention and treatment of certain diseases. These diets are **appropriate for all stages** of the life cycle, including pregnancy, lactation, infancy, childhood, (...)“*

Schweizerische Fachgesellschaften

Eidgenössische Ernährungscommission (2018)

Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie (2017)

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (2016):

- Vegane Ernährung für Schwangere, Säuglinge und Kleinkinder nicht geeignet
- Erhöhter Nährstoffbedarf
- Erhöhtes Risiko für Nährstoffmängel

Empfehlungen für vegan lebende Eltern

Eidgenössische Ernährungscommission (2018):

- Einbezug von Fachpersonen: ärztliche Begleitung, Ernährungsfachperson
- Notwendigkeit von fundierten Lebensmittel- und Ernährungskennntnissen
- Supplementation gewisser Nährstoffe

Zielsetzung

- Informationsbeschaffung
- Rolle von Gesundheitsfachkräften
- Bedarf an Aufklärung, Information und Unterstützung

Vegane Ernährung während der Schwangerschaft und den ersten drei Lebensjahren des Kindes: Wie informiert sind vegan lebende Eltern in Bezug auf eine bedarfsgerechte Ernährung?

Methode

- Qualitatives Forschungsdesign
- Fünf Interviews mit vegan lebenden Eltern
 - 4 Einzelinterviews mit Müttern
 - 1 Paarinterview mit Vater und Mutter
- Alter der Kinder: 9 Wochen bis 6 Jahre

Informationsquellen

- Internet: Vegane Gesellschaft Schweiz, Swissveg, Soziale Medien
- Gesundheitsfachkräfte
- Bücher und Filme über Veganismus
- Austausch mit anderen veganen Eltern
- Eigenes Umfeld

Ernährungswissen

- Ziel: Sensibilisierungsgrad der Eltern bzgl. kritischer Nährstoffe aufzeigen
- Potentiell kritische Nährstoffe unterscheiden sich je nach Fachgesellschaft
- Einschätzungen der Eidgenössischen Ernährungskommission (2018):
 - Hohe Aktualität
 - Relevanz für die Schweizer Bevölkerung

Fazit: Bezüglich gewisser Nährstoffe sehr gut informiert, bezüglich anderer besteht Sensibilisierungsbedarf

Rolle von Gesundheitsfachkräften

- Alle Befragten und ihre Kinder ärztlich begleitet
- Gesundheitsfachkräfte als wichtige Informationsquelle
- Unterschiedliche, widersprüchliche Empfehlungen durch Gesundheitsfachkräfte
- Vorgehen der Fachkräfte entsprach nicht den Empfehlungen der EEK (2018)
- Befragte fühlten sich nicht kompetent und unvoreingenommen beraten

„Also ich habe halt ein bisschen Sorge, wenn ich irgendetwas zu ihr [Pädiaterin] sage. (...) dass ich keine qualifizierte Rückmeldung kriege, sondern dass alles was ich melde, sofort auf das Vegane geschoben wird. Da habe ich ein bisschen Angst davor und deswegen bin ich oft sehr vorsichtig mit dem, was ich mit ihr bespreche.“

Mutter eines 15 Monate alten Mädchens

**Empfehlungen der EEK (2018) an
Gesundheitsfachkräfte**

**Tatsächlich ergriffene Massnahmen der
Gesundheitsfachkräfte**

Empfehlungen der EEK (2018) an Gesundheitsfachkräfte	Tatsächlich ergriffene Massnahmen der Gesundheitsfachkräfte
<ul style="list-style-type: none">• Involvieren einer Ernährungsfachkraft	<ul style="list-style-type: none">• In keinem Fall eine Ernährungsfachkraft involviert

Empfehlungen der EEK (2018) an Gesundheitsfachkräfte	Tatsächlich ergriffene Massnahmen der Gesundheitsfachkräfte
<ul style="list-style-type: none">• Involvieren einer Ernährungsfachkraft	<ul style="list-style-type: none">• In keinem Fall eine Ernährungsfachkraft involviert
<ul style="list-style-type: none">• Ausreichende Versorgung mit Jod, Calcium, Zink und Omega-3-Fettsäuren über Ernährung sicherstellen	<ul style="list-style-type: none">• Jod, Calcium, Zink und Omega-3-Fettsäuren von keiner Gesundheitsfachkraft angesprochen

Empfehlungen der EEK (2018) an Gesundheitsfachkräfte	Tatsächlich ergriffene Massnahmen der Gesundheitsfachkräfte
<ul style="list-style-type: none"> • Involvieren einer Ernährungsfachkraft 	<ul style="list-style-type: none"> • In keinem Fall eine Ernährungsfachkraft involviert
<ul style="list-style-type: none"> • Ausreichende Versorgung mit Jod, Calcium, Zink und Omega-3-Fettsäuren über Ernährung sicherstellen 	<ul style="list-style-type: none"> • Jod, Calcium, Zink und Omega-3-Fettsäuren von keiner Gesundheitsfachkraft angesprochen
<ul style="list-style-type: none"> • Ausreichende Versorgung mit Vitamin B₁₂, Eisen und Vitamin D mittels Blutkontrollen sicherstellen 	<ul style="list-style-type: none"> • Mütter: Blutkontrollen gem. Empfehlungen • Nur bei einem Kind Vitamin B₁₂ und Eisen kontrolliert

Schlussfolgerung

- Veganismus: Wachsender Trend
- Voraussetzungen
 - Fundierte Ernährungskennntnisse
 - Supplementation und Monitoring gewisser Nährstoffe
 - Einbeziehen von Fachpersonen: Ärzteschaft sowie Ernährungsfachkräfte
- Eltern: Bezüglich gewisser Nährstoffe gut informiert, bezüglich anderer Sensibilisierungsbedarf

Schlussfolgerung

- Je nach Quelle unterschiedliche Informationen
 - Gesundheitsfachkräfte
 - Positionen/Empfehlungen der Fachgesellschaften
- Notwendigkeit einheitlicher, evidenzbasierter und praxisnaher Empfehlungen
- Gemeinsame Erarbeitung durch unterschiedliche Stakeholder:
 - Vegane Gesellschaften
 - Ernährungsfachgesellschaften
 - Gesundheitsfachkräfte

Literaturverzeichnis

- Academy of Nutrition and Dietetics [AND]. Melina, V., Craig, W., & Levin, S. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(12), 1970-1980. doi:10.1016/j.jand.2016.09.025
- Eidgenössische Ernährungskommission (EEK). (2015). Ernährung in den ersten 1000 Lebenstagen – von pränatal bis zum 3. Geburtstag. Expertenbericht der EEK. Zürich: Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen.
- Eidgenössische Ernährungskommission (EEK). (2018). Vegan diets: review of nutritional benefits and risks. Expert report of the FCN. Bern: Federal Food Safety and Veterinary Office
- Gross, K., Späth, A., Dratva, J., & Zemp Stutz, E. (2014). Swiss Infant Feeding Study - Eine nationale Studie zur Säuglingsernährung und Gesundheit im ersten Lebensjahr. Schlussbericht. Basel: Bundesamt für Gesundheit und Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen.
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE). (2014). *Vegetarische Ernährung*. Abgefragt am 27.7.2018 unter www.sge-ssn.ch/media/Merkblatt_Vegetarische_Ernaehrung_2013_6.pdf
- Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie (SGP). Belli, D., Braegger, C., Lauener, R., Fischer-Fumeaux, C., Laimbacher, J. & Spalinger, J. (2017). Empfehlungen für die Säuglingsernährung 2017. Abgefragt am 28.04.2017 unter http://www.sge-ssn.ch/media/Empfehlungen_Saeuglingsernaehrung_2017.pdf.
- Schüpbach, R., Wegmüller, R., Berguerand, C., Bui, M., & Herter-Aeberli, I. (2017). Micronutrient status and intake in omnivores, vegetarians and vegans in Switzerland. *European Journal of Nutrition*, 56(1), 283-293. doi:10.1007/s00394-015-1079-7
- Swissveg. (2017). *Veg-Umfrage 2017*. Abgefragt am 27.7.2018 unter <https://www.swiss-veg.ch/veg-umfrage>
- Vegetarisch-Vegane Lebenswelten. (2012). *Die Kinder später vegetarisch oder vegan ernähren?* Abgefragt am 27.7.2018 unter <http://vegetarisch-vegane-lebenswelten.blogspot.ch/p/die-ergebnisse-im-uberblick.html>