

## **Vegetarische und vegane Ernährung bei Kleinkindern**

**Nicoletta Bianchi**, Ernährungsberaterin SVDE, selbstständig, Perinatal- und Familienzentrum Lausanne

Kleinkinder haben einen spezifischen und anspruchsvollen Nährstoffbedarf. Wachstum, Gewichtszunahme und Entwicklung in den ersten Lebensjahren müssen, um optimal zu sein, durch eine ausreichende und vollwertige Ernährung unterstützt werden.

Vegetarische und insbesondere vegane Ernährung schliesst mehrere Lebensmittelgruppen aus, was einen Energiemangel sowie einen Mangel an Makro- und Mikronährstoffen bedeuten kann und sich potenziell negativ auf die erste Lebensphase und die gesundheitliche Zukunft von Kindern auswirken kann.

Nationale Gesundheitsbehörden (wie bspw. 2020 das BLV in der Schweiz, 2019 das PNNS/GFHGNP in Frankreich oder die Königlich Medizinische Akademie Belgiens) raten von einer veganen Ernährung für Risikogruppen innerhalb der Bevölkerung ab. Dazu gehören Säuglinge und Kleinkinder. Angelsächsische Länder (GB, USA) schliessen diese Ernährungsweisen hingegen in ihre Empfehlungen an die Bevölkerung mit ein. Die Präsentation behandelt die grundsätzlichen Elemente, die es bei vegetarischer oder veganer Ernährungsweise bei Kleinkindern zu berücksichtigen gilt, von der Diversifizierung bis zur Familienernährung. Theorie und Praxis stützen sich auf aktuelle wissenschaftliche Fachartikel und ein klinischer Fall dient der Veranschaulichung.