

# Vegetarische Ernährung

## im Säuglingsalter (1. LJ)



Eine **ovo-lacto-vegetarische Ernährung** (Eier und Milchprodukte erlaubt) ist in dieser Lebensphase **möglich**, wenn in der täglichen Menüplanung folgende Bausteine (die sonst via Fleisch geliefert werden), bewusst berücksichtigt werden: Proteine (Eiweiss), Eisen, Vitamine B1, B12 und D3, Kalzium und Zink.

Die rein **vegane Ernährung** (gar keine tierischen Produkte erlaubt) ist gem. Eidgenöss. Ernährungskommission in der Wachstumsphase **nicht zu empfehlen**, da einige Bausteine, z.B. Vitamin B12 in natürlicher Form nur in tierischen Produkten vorkommen. Auch die anderen oben erwähnten Proteine, Vitamine und Mineralstoffe sind nur sehr schwierig abzudecken und setzen ein grosses Ernährungswissen voraus.

Wichtige Bausteine und ihr Vorkommen:

	Tages-Bedarf 1.LJ.	Vorkommen	Verbesserte Aufnahme	Gebremste Aufnahme	Wichtig für
Protein (Eiweiss)	2.0 – 2.5 g/kg/KG	Eier, Milchprod.	Auf biologische Wertigkeit achten		Aufbau von Muskulatur, Immunsystem Hormone, etc.
Eisen	8 mg	Gemahlene Hirse- od. Haferflocken ; Grünes Blattgemüse: (Krautstiele, Lattich), Broccoli, Schwarzwurzeln	Vitamin C, z.B. Orangensaft Sanddorn, vitamin-C-haltiges Gemüse (Fenchel, Peperoni, Kartoffeln)	Milchprod Kakao Sojaprod. Spinat	Blutbildung
Vit. B1	0.2 – 0.4 g	Milchprod. Vollkornprod. grüne Erbsen, Kartoffeln	Tägl. Angebot nötig, da keine Speicherung im Körper	Hitze und Lagerung, (ausser tiefgekühlt)	Nervenreizleitung, Konzentration Wundheilung, Stoffwechsel
Vit. B12	0.8 µg	Eier v.a. Eigelb, Sanddorn, Milchprod.			Wachstum, Nervensystem
Vit. D3	0.01 mg	Eigelb, Butter, Avocado, Champignons Milchprod.	Fett, z.B. Milchprod.		Knochen, Zähne, Immunsystem
Zink	5 mg	Haferflocken, Vollkornprod, Eier, Mais		Zu viele Ballaststoffe	Stoffwechsel, Immunsystem Hormone
Kalzium	220-400 mg	Milchprod. Broccoli, Fenchel, Lauch, Vollkornprod.		Spinat, Kakao	Starke Knochen

## Beispiel Gemüsebrei ab 6. Monat:

### Zutaten:

- 100 g Gemüse (z.B. Fenchel, Brokkoli, Schwarzwurzeln, Mangold)
- 50 g Kartoffeln
- 10 g Hafer- oder Hirseflocken bzw. Hafer-/Hirseflockenmehl
- 2 TL (à 4 gr) pflanzliches Öl (Raps-, Oliven-, Sonnenblumenöl)
- 30 ml Orangensaft

### Zubereitung:

Gemüse und Kartoffeln rüsten, garen, pürieren. Hafer-/Hirseflocken 5-15 min. in Wasser kochen bzw. quellen lassen. Hafer-/Hirseflockenmehl kann ohne Kochen unters gegarte Gemüse gerührt werden. Vor dem Servieren pflanzl. Öl und Orangensaft zugeben.

### Varianten/ Alternativen:

- Zweimal wöchentlich kann statt den Flocken ein gekochtes Eigelb beigegeben werden.
- Gemüse-/Kartoffelbrei-Gläsli können wie oben erwähnt mit Getreide, Öl (total 8-10 g Öl/Fett pro Brei) und Orangensaft angereichert werden.
- Früchte-/Getreidebrei siehe allg. Rezeptblatt, Getreide-/Milchbrei ebenso.
- Die mit Eisen, Zink und Kalzium sowie den Vit. B1/12 und D3 angereicherten Milchgetreidebreie sind eine Alternative. (z.B. Nestlé, Milupa, Hipp, Bebevitä).
- Ideen für Vegi-Kleinkindermenüs ab 12. Monat siehe Flyer „vegetarische Ernährung für Kleinkinder“, erhältlich in der Mütter-Väterberatung.