

# Welche Ernährungsweise passt zu uns?

Vegetarisch essen ist im Trend. Oft möchten sich auch Kinder und Jugendliche vegetarisch oder vegan ernähren. Immer mehr Kinder leiden außerdem unter Lebensmittelunverträglichkeiten, an die sich die Familienküche anpassen muss. Und auch das Klima spielt bei unserer täglichen Ernährungsweise eine immer größere Rolle.

## Vegetarische Ernährung

Insgesamt ist die Zahl der Menschen, die vegetarisch essen, in den vergangenen Jahren gestiegen, was auch die Vielzahl vegetarischer und veganer Produkte im Supermarkt zeigt. Und auch in den Restaurants werden immer mehr vegetarische oder vegane Speisen angeboten.

In einigen Regionen auf unserer Welt ist Fleisch nicht für alle Menschen bezahlbar und verfügbar und so leitet sich die vegetarische Ernährung manchmal aus den Lebensbedingungen ab. In westlichen und wohlhabenden Ländern wie bei uns wird eine vegetarische Lebensweise meist aus gesundheit-

lichen, ethischen- oder umweltbedingten Gründen gewählt. Nicht zuletzt durch die Klimadebatte und der „Fridays for Future“-Bewegung ist die vegetarische Ernährung auch zum Familienthema geworden.

Aber das ist kein Problem: Ohne Fleisch und Fisch ist trotzdem eine ausgewogene und gesunde Ernährungsweise möglich. Denn über die Zubereitung von Speisen mit pflanzlichen Lebensmitteln wie Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse, Gemüse und Kartoffeln enthält auch ein vegetarischer Speiseplan ausreichend Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe.

Unsere 14-jährige Tochter hat sich überlegt, ab sofort vegan zu leben. Fleisch essen wir alle wenig, aber was machen wir denn nun?

Sprechen Sie mit Ihrer Tochter, was das für die Lebensmittelauswahl und den Essalltag der Familie bedeutet. Überlegen Sie gemeinsam, ob Sie dafür die Unterstützung Ihrer Tochter benötigen oder wie Sie es gemeinsam schaffen können, zusätzliche Gerichte zuzubereiten. Und sprechen Sie beim nächsten Termin mit dem Kinder- und Jugendarzt, damit er bestimmte Blutwerte kontrollieren kann.

→ **TIPP**

In unserem Rezeptteil sind die meisten Rezepte vegetarisch. Auf Fleischersatzprodukte haben wir bewusst verzichtet, da alleine mit Gemüse und den entsprechenden Beilagen ein abwechslungsreicher Speiseplan gestaltet werden kann, der zudem alle erforderlichen Nährstoffe enthält.

Im Kindesalter und bei Jugendlichen ist die Deckung des Nährstoffbedarfs mit einer ausgewogenen Mischkost, auch ohne Fleisch und Fisch, möglich. Die sogenannte Ovolakto-vegetarische Ernährung (siehe Tabelle → Seite 39) bietet für die gesamte Familie die Chance für eine gesunde, kreative und pflanzenbetonte Küche.

Kommt weder Fleisch noch Fisch auf den Teller, muss die Menge an Gemüse und Salat, an Kartoffeln und Getreideprodukten erhöht werden. Denn fällt die Fleischkomponente einfach nur weg, fehlt Energie und Eiweiß und beides sorgt für eine anhaltende Sättigung. Und auch Hülsenfrüchte spielen

dann im Speiseplan eine größere Rolle. Nüsse und Samen können viele Gerichte aufpeppen: So lassen sie sich geröstet über den Salat streuen oder sie werden zum Topping für eine Gemüsecremesuppe.

Wie bei jeder anderen Ernährungsweise auch, kommt es auf die Auswahl der Lebensmittel und deren Zubereitung an. Die tägliche Verwendung von Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten, ausreichend Obst und Gemüse, von wertvollen pflanzlichen Ölen zur Zubereitung der Mahlzeiten sowie die Verwendung von Milch und Milchprodukten gehören dazu. Sollte die Milch komplett durch Pflanzendrinks ersetzt werden, sollten diese unbedingt mit Kalzium angereichert sein.

Möchte nur ein Teil der Familie kein Fleisch und Fisch mehr essen, andere Familienmitglieder aber nicht, so lässt sich

→ das Frühstück mit Müsli oder Brot, mit Käsevariationen, Konfitüre und Honig, aber auch mit Gemüse und Rohkost abwechslungsreich gestalten.

- die warme Mahlzeit mit reichlich Gemüse, Salat und Beilagen zubereiten. Fleisch oder Fisch kann für einzelne Familienmitglieder an einzelnen Tagen der Woche ergänzt werden. So kann ein Teil der Käse-Sahne-Soße zu den Nudeln um Schinken erweitert werden oder unter einen Teil der Tomatensoße ein wenig Thunfisch gegeben sein. Zum Gemüseauflauf könnte für die Fleischesser eine Fleischportion vorgesehen sein, ein gebratenes Hähnchenschnitzel oder eine kleine Frikadelle.
- Für das Würzen der Gemüsemahlzeiten sollten grundsätzlich nur Gewürze oder auch Gemüsebrühe verwendet werden. Dann sind die Gemüsegerichte und Gemüsesuppen für alle Familienmitglieder gleichermaßen geeignet.

## Vegane Ernährung

Während die vegetarische Ernährung Erwachsene und Kinder wirklich gut mit allen Nährstoffen versorgen kann, ist dies mit dem Lebensmittelangebot in der veganen Ernährung, besonders im Hinblick auf den Vitamin- und Mineralstoffbedarf, deutlich schwieriger. Ernähren sich (Klein-) Kinder und Jugendliche vegan, ist der Bedarf an Vitamin B12 und einzelnen Mineralstoffen nur schwer zu decken (Eisen, Zink, Jod und Kal-

zium). Möglicherweise ist auch die Kalorienzufuhr etwas knapp.

Pflanzliche Milchersatzgetränke können Milch und Milchprodukte im Kindes- und Jugendalter nur ergänzen, aber nicht komplett ersetzen. **Ohne die Substitution bestimmter Nährstoffe muss daher von einer veganen Ernährung im Kindes- und Jugendalter abgeraten werden, so auch die Meinung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und dem Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE).** Vegan lebende Erwachsene sollten unbedingt auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B12 und auch Kalzium achten und durch regelmäßige ärztliche Kontrollen die sogenannten kritischen Nährstoffe überprüfen lassen. Dies gilt insbesondere für Frauen mit Kinderwunsch, in der Schwangerschaft und während der Stillzeit.

Möchten Sie sich und Ihr Kind vegan ernähren, sollten Sie dies mit dem betreuenden Kinderarzt besprechen, damit er gegebenenfalls durch Kontrolluntersuchungen die Versorgungslage der kritischen Nährstoffe überprüfen kann. Denn nur ein Mangel, der auffällt, kann durch eine gezielte ernährungstherapeutische Begleitung oder auch durch Supplemente ausgeglichen werden.

Für eine Familie ist eine vegetarische Ernährung bei einer entsprechend günstigen Zu-

sammenstellung der Lebensmittel und der Verwendung gesunder Zubereitungsarten eine gute Möglichkeit für die Gestaltung eines abwechslungsreichen Essalltags. Gleiches gilt, wenn Sie sich als Familie entscheiden, flexitarisch zu essen und überwiegend auf Fleisch und Fisch zu verzichten.

In der nebenstehenden Tabelle werden die verschiedenen vegetarischen Ernährungsformen kurz vorgestellt.

### Milchersatzprodukte im Familienalltag

Möchten Sie die Menge an Milch- und Milchprodukten reduzieren oder begrenzen, können Sie pflanzliche Alternativen ergänzen, die mit Kalzium angereichert sein sollten. Auch bei Unverträglichkeiten auf Milch- und Milchprodukte sind diese Lebensmittel eine sinnvolle Alternative. Milchersatzprodukte finden sich mittlerweile in jedem Supermarkt. Bei einer Unverträglichkeit auf Laktose können neben den verschiedenen Sorten an Pflanzendrinks auch laktosefreie Milch und Milchprodukte die Alternative sein.

Milchersatzprodukte werden aus zahlreichen Pflanzen wie Dinkel, Hafer, Kokosnuss, Mandeln, Reis oder auch Soja hergestellt. Wie die handelsübliche Trinkmilch können diese Milchersatzprodukte zum Kochen und Backen verwendet werden, man kann daraus ein Müsli zubereiten, sie in den Kaffee oder

Tee geben oder auch damit einen Kakao anrühren.

Kocht man aus den pflanzlichen Milchalternativen einen Pudding, kann die erforderliche Flüssigkeitsmenge von der Verpackungsgabe des „Kochpuddings“ abweichen. So nimmt man von Reisdrink eher etwas weniger als die angegebenen 500 Milliliter für ein Päckchen „Kochpudding“ und von Haferdrink eher etwas mehr. Auch Grießbrei oder cremiger Reis lassen sich mit den pflanzlichen Alternativen zubereiten.

### Fleischersatzprodukte

Fleischersatzprodukte werden zum Beispiel aus Soja, Seitan oder Lupinensamen hergestellt. Meist ist ihr Eiweißgehalt ähnlich hoch wie bei Fleisch oder Fleischwaren. Allerdings enthalten viele auch Aromen und Zusatzstoffe, wie Geschmacksverstärker und Farbstoffe, die neben anderen Zutaten einen fleischähnlichen Charakter geben sollen. Auch bei diesen Produkten ist es sinnvoll, die Zutatenliste und die Inhaltsstoffe miteinander zu vergleichen, um die besten Alternativen zu finden.

Möchte man außerdem noch ein klimafreundliches Produkt kaufen, so muss man die Herkunft der Rohwaren und auch den Verarbeitungsaufwand in die Waagschale werfen. Zudem sind Mahlzeiten mit Fleischersatzprodukten häufig teurer als eine vegetarische Mahlzeit, die darauf verzichtet.

## Vegetarische Ernährungsformen

ERNÄHRUNGSFORM	BESCHREIBUNG
Pesco-vegetarisch	Verzicht auf Fleisch sowie alle daraus gewonnenen Produkte
Ovo-lakto-vegetarisch	Verzicht auf Fleisch, Fisch und andere Meerestiere sowie alle daraus gewonnenen Produkte
Lakto-vegetarisch	Verzicht auf Fleisch, Fisch und andere Meerestiere, Eier sowie alle daraus gewonnenen Produkte
Ovo-vegetarisch	Verzicht auf Fleisch, Fisch und andere Meerestiere, Milch und Milchprodukte sowie alle daraus gewonnenen Produkte
Vegan	Verzicht auf alle tierischen Lebensmittel, auch auf Honig

Ein Einstieg in die vegetarische Ernährung kann jedoch durch diese Produkte sicher erleichtert werden. Tauschen Sie anfangs für einen vegetarischen Speiseplan lediglich die tierischen Komponenten wie Schnitzel oder Bratwurst gegen die entsprechenden pflanzlichen Fleischersatzprodukte aus. So wird die Mahlzeit ohne große Veränderungen fleischfrei. Sind in der Familie Vegetarier und Nicht-Vegetarier, dann können alle das Gleiche essen – die einen haben ein Bockwürstchen zur Suppe und die Vegetarier die fleischfreie Variante. In Zukunft können nach und nach mehr vegetarische oder vegane Gerichte ohne Ersatzprodukte den Speiseplan bereichern.

Ähnlich wie Fleisch und Fisch für die Nicht-Vegetarier sollten auch Fleischersatzprodukte nur gelegentlich verzehrt werden.

### Vegetarisch und vegan backen

Kuchen für Ovo-lakto-Vegetarier zu backen, ist keine besondere Herausforderung, zumindest nicht, wenn man süße Backwaren zubereiten möchte. Eier und Milch sowie Milchprodukte können genutzt werden, um den Teig zuzubereiten. Butter oder Margarine lassen sich gleichermaßen verwenden, aber auch Pflanzenöl lässt sich gut in Teigen verarbeiten. Dieses muss aber wegen des höheren Fettgehalts im Vergleich zu Butter oder Margarine mit etwas Wasser gemischt werden (100 Gramm Butter entspricht 70 Milliliter Öl und 30 Milliliter Wasser).

Für veganes Backen muss mehr ersetzt werden: Mandeldrink passt anstelle von Kuhmilch geschmacklich gut in Kuchen- oder Waffelteig, aber auch andere Pflanzendrinkvarianten sind zum Backen geeignet.

Und ebenso lassen sich Eier auf unterschiedliche Arten ersetzen, zum Beispiel durch eine halbe Banane oder 50 Gramm Apfelmark. 30 Gramm Erdnussbutter und 20 Milliliter Wasser oder 1 Esslöffel fein gemahlener Leinsamen mit 3 Esslöffeln Wasser vermischt, beides kann nach einer kurzen Quellzeit wie ein Ei zum Teig hinzugegeben werden.

Aus Aquafaba (dem Kichererbsenwasser) lässt sich veganer Schnee schlagen, der als Ersatz für Eischnee verwendet werden kann.

Für herzhaftete Teige lässt sich ein Hühnerrei gut durch einen Mix aus 40 Gramm Tomatenmark und 20 Millilitern Wasser austauschen.

### Vegetarisch kochen

Die vegetarische Küche profitiert von der Vielzahl der Gemüsesorten, die bei uns erzeugt werden. Ohne Fleisch oder Fisch brauchen die Rezepte neben dem größeren Gemüseanteil noch eine stärkehaltige Beilage wie Kartoffeln, Getreide oder Nudeln und/oder Hülsenfrüchte. Zur Zubereitung der Speisen ist die Zugabe von Pflanzenfett erforderlich, damit wirklich alle Vitamine (auch die fettlöslichen Vitamine) von unserem Körper aufgenommen werden können.

Viele Rezepte in unserem Rezeptteil sind vegetarisch. Wir haben aber nicht auf die Verwendung von Milch, Milchprodukten und Eier verzichtet. Es finden sich in unserem Rezeptteil auch einige wenige Rezepte mit

Fleisch oder Fisch, womit sich die Familien wiederfinden, die sich zu den Flexitariern zählen. Traditionell verfügen viele Haushalte über mehr fleischhaltige Gerichte in ihren persönlichen Alltagsrezepten, sodass wir hier zur Ergänzung mehr vegetarische Gerichte anbieten.

### Lebensmittel-unverträglichkeiten

Haben Kinder und Jugendliche zu viel gegessen, sei es von der Menge insgesamt oder von einzelnen Lebensmitteln, kann es vorkommen, dass dies den Magen-Darm-Trakt überlastet und die Kinder über Bauchschmerzen klagen. Auch langes Sitzen, zu schnell gegessene Mahlzeiten, Stress und psychische Belastungen können auf den Magen schlagen.

Nicht immer, aber manchmal eben doch, führen auch Unverträglichkeitsreaktionen auf bestimmte Lebensmittel zu Beschwerden und infolgedessen wird bei Kindern und Erwachsenen die Diagnose einer Lebensmittelunverträglichkeit und auch auf eine Lebensmittelallergie gestellt. Wird dies nicht bei der Lebensmittelauswahl berücksichtigt, wird die Gesundheit beeinträchtigt und es kommt zu Symptomen wie Bauchschmerzen und Blähungen oder allergische Reaktionen wie zum Beispiel Juckreiz im Mund- und Rachenraum.

Mögliche wiederkehrende Durchfälle durch Lebensmittelunverträglichkeiten verhindern, dass genügend Nährstoffe aus dem Essen durch die Darmwand geschleust und verarbeitet werden und dem Körper zum Funktionieren zur Verfügung stehen. Die Lebensmittel, die derartige Beschwerden verursachen, sollten möglichst nicht mehr in der Küche verwendet und gegessen werden.

Die Familie muss entscheiden, ob es sinnvoll ist, das einzelne oder die betreffenden Lebensmittel komplett zu vermeiden oder ob nur für die betroffene Person Alternativen gefunden werden. Dies ist sicher immer von der Gesamtsituation abhängig. So ist es einfach, bei einer Haselnussallergie eines Familienmitglieds keine Haselnüsse (oder Lebensmittel, die Haselnüsse enthalten) zu kaufen. Dagegen ist es deutlich schwieriger, bei einer **Glutenunverträglichkeit** einer Person den gesamten Haushalt glutenfrei zu halten, da dies deutlich aufwendiger und auch kostenintensiver, aber eben auch absolut notwendig ist.

Zu den häufigsten Lebensmittelunverträglichkeiten gehört die **Laktoseunverträglichkeit**, die Milchzuckerunverträglichkeit. Den Betroffenen fehlt das Enzym Laktase, dass der Körper benötigt, um den Milchzucker in seine Bausteine Galaktose und Glukose zu spalten. So gelangt der Milchzucker in den Dickdarm und ruft Blähungen, ein Völlegefühl, Bauchschmerzen und Koliken,

Durchfall und Übelkeit hervor. Als Therapie muss dann laktosefrei oder laktosearm gegessen werden.

Wenn die Diagnose für eine Lebensmittelunverträglichkeit gestellt wurde, sollten die betreffenden Lebensmittel unbedingt vermieden werden. Davon abzugrenzen ist der Verzicht auf einzelne Lebensmittel, weil ein Familienmitglied dies einfach nicht mag.

Vorsicht: Wenn der Speiseplan über lange Zeit sehr einseitig ist, weil eine Vielzahl an Lebensmitteln abgelehnt wird, ist eine gesunde Ernährung und die Deckung des Energie- und Nährstoffbedarfs möglicherweise gefährdet.

## Klimabewusst essen mit der Planetary Health Diet

Schaut man sich aktuell die weltweite Ernährungssituation an, dann ist offensichtlich, dass auf unserer Erde etwas nicht stimmt: Auf der einen Seite besteht ein Lebensmittelmangel, während andererseits ein Drittel der Lebensmittel verschwendet oder weggeworfen wird. Zudem bedroht die aktuelle Lebensmittelproduktion die Klimastabilität und die Widerstandsfähigkeit unserer Ökosysteme.

Alles in allem ein haltloser Zustand in einer Welt, in der es eigentlich keine Grenzen mehr gibt. So hat sich die EAT-Lancet-Kom-