

VEGETARISCH VERSUS VEGAN

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 oder Fisch geliefert werden), bewusst berücksichtigt werden: Vitamin D, Jod, Eisen, Omega-3 Fettsäuren, ev. Zink und Vitamin B12.

Die rein **vegane Ernährung** (gar keine tierischen Produkte erlaubt) ist gemäss eidgenössischer 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 Vitamine und Mineralstoffe, sowie möglicherweise Proteine, sind nur sehr schwierig abzudecken und setzen ein grosses Ernährungswissen voraus.



Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihre Mütter-/Väterberaterin.

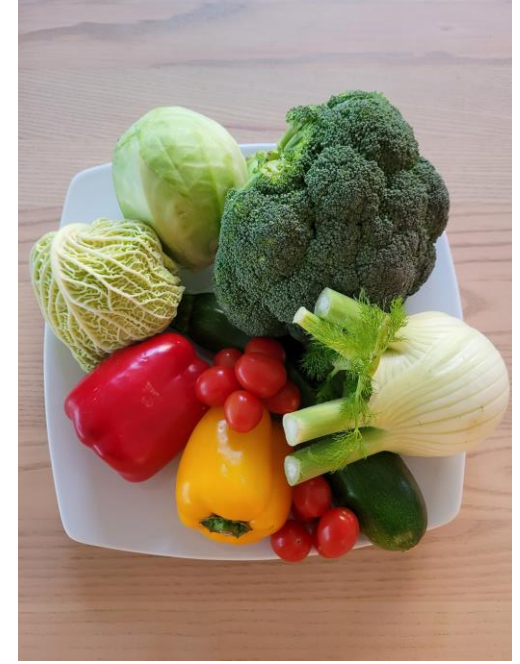


Habich-Dietschy-Strasse 1
4310 Rheinfelden
Tel-Nr. 061 836 21 80
www.gsbr.ch, info@muebe.ch

GSBR

Gemeindeverband Sozialbereiche
Bezirk Rheinfelden
Mütter- und Väterberatung

Vegetarische Ernährung im Säuglingsalter (1. LJ)



Beispiel Gemüsebrei ab 6. Monat:

Zutaten:

- 100 g Gemüse (z.B. Fenchel, Brokkoli, Schwarzwurzeln)
- 50 g Kartoffeln
- 10 g Hafer- oder Hirseflocken bzw. Hafer-/Hirseflockenmehl
- 2 TL (à 4 gr.) Rapsöl
- 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 unter das gegarte Gemüse gerührt werden. Vor dem Servieren Rapsöl und Orangensaft zugeben.

Varianten/ Alternativen:

- Anstelle der Flocken kann dem Brei auch $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ Ei, 10g Tofu oder gekochte Hülsenfrüchte (z.B. rote Linsen) beigegeben werden.
- Gemüse-/Kartoffelbrei-Gläsli können wie oben erwähnt mit Getreide, Öl (total 8-10 g Öl pro Brei) und Orangensaft angereichert werden.
- Früchte-/Getreidebrei siehe allg. Rezeptblatt, Getreide-/Milchbrei ebenso.
- Die mit Eisen, Zink und Kalzium sowie den Vitaminen B1, B12 und D3 angereicherten Milchgetreidebreie sind eine Alternative (z.B. Nestlé, Milupa, Hipp, Bebevita, etc.).
- Ideen für Vegi-Kleinkindermenüs ab 12. Monat siehe Flyer „vegetarische Ernährung für Kleinkinder“, erhältlich in der Mütter- und Väterberatung.

Wichtige Bausteine und ihr Vorkommen:

Baustein	Tagesbedarf 1 LJ	Vorkommen	Aufnahme verbessert durch	Aufnahme gebremst durch	Wichtig für
Protein	1.3 g/kg KG	Eier Hülsenfrüchte z.B. Sojaprodukte Erbsen Quorn Tofu			Aufbau der Muskulatur Immunsystem Hormone
Eisen	8 mg	Vollkorngetr. z.B. Hirseflocken Haferflocken Hülsenfrüchte Eier Brokkoli Schwarzwurzeln* Mango	Vitamin C in Früchten & Gemüse, z.B. Orangensaft Sanddorn Kiwi Beeren Kohlgemüse Peperoni	Phytat in Hülsenfrüchten Oxalat in Spinat Krautstil	Blutbildung
Zink	2.5 mg	Vollkorngetr. Eier Hülsenfrüchte Samen Nüsse Kerne		Phytat in Hülsenfrüchten Oxalat in Spinat Krautstil	Stoffwechsel Immunsystem Hormone
Jod	90 µg	Milchprodukte Eier			Wachstum Gehirnentwicklung
Vit. B12	1.4 µg	Eier (Eigelb) Milchprodukte			Wachstum Nervensystem
Vit. D3	10 µg	Anreicherung gemäss Kinderarzt			Zähne Knochen Immunsystem



Zu beachten:

- Nicht alle Lebensmittel sind für Kinder im 1 LJ geeignet, z.B. Quark, Erdnüsse, zugesetztes Speisesalz
- Lokale und saisonale Produkte sind zu bevorzugen
- Die kindliche Ernährung soll mit der Familienernährung authentisch sein

Flyer entstanden in Zusammenarbeit mit:

Stéphanie Bieler, Ernährungsberaterin der SGE



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione