Vegane Stillzeit

Die Nährstoffversorgung von Mutter und Kind in Schwangerschaft und Stillzeit

Facharbeit

erstellt im Rahmen der

SEMINARREIHE INTENSIV

„Qualifikation zur Still- und Laktationsberaterin IBCLC"

Europäisches Institut für Stillen und Laktation

www.stillen-institut.com

Eingereicht von

Simone Weider, freiberufliche Heilpraktikerin TCM

Seminarreihe Intensiv 2014/2015

Deutschland Süd

Wallisellen, Schweiz

Dezember 2014

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung 7

These 7

Vorwort 7

Was bedeutet vegan eigentlich, welche vegetarischen Ernährungsformen gibt es? 8

Was sind Menschen für Esser? 9

2. Umfrage 10

Einleitung 10

Die Gliederung der Fragen und die Darstellung in Diagrammen 11

2.1 Die 12 Fragen 11

Frage 1: Wie alt bist du und deine Familienmitglieder? 11

Frage 2: Was machen du und dein Mann Beruflich? 13

Frage 3: Wie lange lebst du schon Vegan? 13

Frage 4: Sind dein Mann und dein/e Kind/er auch vegan? 15

Frage 5: Auf was hast du in der Schwangerschaft geachtet? 15

Frage 6: Wie lange hast du gestillt, oder stillst du noch? 16

Frage 7: Wie fühlst du dich dabei, wie gehts dir? 16

Frage 8: Nimmst du „Supplemente" ein, seit der Schwangerschaft/Stillzeit? 18

Frage 9: Wurden die Blutwerte kontrolliert? 19

Frage 10: Wurdest du nach deiner „Ernährung" vom Gynäkologen gefragt? 20

Frage 11: Gibst du deinen älteren Kindern auch Supplemente? 21

Frage 12: Welche Erfahrungen hast du gemacht? 22

Frage 13: Willst du uns etwas mitgeben? 24

2.2 Überleitung zu Teil 3 25

3. Nährstoffe 26

Einleitung in die Biochemie und die Nährstoffe 26

3.1 Proteine 28

Empfohlene Zufuhr von Proteinen 29

Kinder, Proteine und Wachstum 30

Ammenmärchen und Wahres 31

3.2 Kohlenhydrate 31

Zucker 32

Stärke 32

Ballaststoffe 32

Empfohlene Zufuhr von Kohlenhydraten 33

Kohlenhydrate in der Schwangerschaft, Stillzeit und Kindern 33

3.3 Fette 34

Empfohlene Zufuhr von Fetten 34

Fette in der Schwangerschaft, Stillzeit und Beikostalter 35
Zusammensetzung von Speiseölen 36
3.4 Vitamine 36
Vitamin A.....37
Vitamin A in der Schwangerschaft, Stillzeit und Beikostalter.....37
Vitamin B1 (Thiamin) 38
Vitamin B2 (Riboflavin).....38
Riboflavin in der Schwangerschaft, Stillzeit und Beikostalter 39
Niacin (Vitamin B3, Nicotinsäure) 39
Niacin in der Schwangerschaft, Stillzeit und Beikostalter.....40
Vitamin B5 (Pantothensäure).....40
Vitamin B6 (Pyridoxin) 40
Vitamin B6 in der Schwangerschaft, Stillzeit und Beikostalter.....41
Vitamin B7 (Biotin / Vitamin H).....41
Folsäure (Vitamin B9).....42
Folsäure in der Schwangerschaft, Stillzeit und Beikostalter 42
Vitamin B12 43
Täglicher Bedarf von B12 43
B12 in der Schwangerschaft, Stillzeit und Beikostalter.....44
Kuriose Alternative Aufnahme von B12 45
B12 Analoga.....46
B12 - angereicherte Lebensmittel als Vitaminquelle 46
Noch mehr Kurioses aus den 50ern 46
B12 produzierende Darmbakterien 47
Vitamin C.....47
Vitamin C in der Schwangerschaft, Stillzeit und Beikostalter.....48
Vitamin D 48
Vitamin D in der Schwangerschaft, Stillzeit und Beikostalter 49
Vitamin E.....49
Vitamin E in der Schwangerschaft, Stillzeit und Beikostalter.....50
Vitamin K.....50
Vitamin K in der Schwangerschaft, Stillzeit und Beikostalter.....50
Zusammenfassung: Vitamine für Schwangerschaft, Stillzeit und Kinder 51
3.5 Mineralstoffe.....52
3.5.1 Mengenelemente.....52
Calcium 52
Calcium in der Schwangerschaft, Stillzeit und Beikostalter 52
Ein kurzer Ausflug in die Biochemie einer Portion Kuhmilch 53
Magnesium 54
Magnesium in der Schwangerschaft, Stillzeit und Beikostalter 55

Natrium und Chlorid 55
Natriumchlor in der Schwangerschaft und Stillzeit 55
Kalium....56
Phosphor 56
Phosphor in der Schwangerschaft, Stillzeit und Beikostalter 57
3.5.2 Die Spurenelemente 57
Eisen....57
Eisen in der Schwangerschaft, Stillzeit und Beikostalter....58
Chrom....58
Jod 59
Jod in der Schwangerschaft, Stillzeit und Beikostalter 59
Kupfer....59
Kupfer in der Schwangerschaft, Stillzeit und Beikostalter....60
Mangan 60
Selen 61
Selen in der Stillzeit 61
Zink....62
Zink in der Schwangerschaft, Stillzeit und Beikostalter....62
Zusammenfassung Mineralstoffe in der Schwangerschaft 63
3.6 Drei Studien mit Kindern 63
Einleitung 63
Studien mit Kindern 64
3.7 Nährstoffe in der Muttermilch 66
4. Rezepte 69
Zur Ernährung im Wochenbett und Stillzeit 69
4.1 Hauptgänge für grosse Töpfe zum mitbringen 70
Kürbis-Kichererbsen-Spinat-Curry 70
Marrokanische Hirsepfanne 70
Riz Casimir 71
Gemüsebolognese....72
Marroni-Kürbis-Gulasch 72
Risotto 73
Kürbis-Risotto 73
Tomaten-Risotto 74
Steinpilz-Risotto 74
Soba mit Aubergine und Mango 75
Sweet n Sour 76
Gurkengeschmortes 77
Spinatkuchen 77
Nudelsalat 79

Kartoffelsalat....80
4.2 Suppen....81
Karotten-Ingwer-Süppchen....81
Kürbissuppe....81
Schwarzwurzelsuppe....82
Kastanien-Pastinaken Suppe....83
Pastinaken- Apfelsuppe....83
Kichererbsensuppe mit gebratenem Sauerkraut....84
Bündner Gerstensuppe mit Krautstiel....85
Kopfsalatsuppe....86
Gelbe Paprikasuppe....87
4.3 Aus dem Ofen: Brot, Brötchen, Muffins, Cookies....88
Express-Joghurt-Dinkelbrötchen....88
Hefefreie Dinkel-Buchweizenbrötchen....89
Kürbiskernbrot....89
Karottenbrot....90
Sonntagszopf....91
Zucchinimuffins....92
Cranberry-Cookies....93
Schoko-Pekan-Kuchen....94
4.4 Deftiges aus dem Ofen....95
Last Minute Pizza....95
Flammkuchen....96
Auberginenauflauf....97
4.5 Vorrat zum Mitbringen....98
Spaghettisugo quattro Pomodori....98
Pesto Rosso....98
Pesto Verde....99
Kapern-Pistazien Pesto....99
Birnenhack-Sauce....100
Haussalatsauce....101
Sesam-Salatdressing....101
Müsliriegel....102
5. Ausblick und Nachwort 103
These....103
Nährstoffe....103
Rezepte....103
6. Literaturverzeichnis 105
6.1 Bücherverzeichnis....105
6.2 Skriptenverzeichnis....106

6.3 Zeitschriftenverzeichnis 106
6.4 Linkverzeichnis.....106
6.5 Bildquellen.....106
6.6 Abkürzungen.....106
7. Annex **107**
7.1 Die unbearbeitete Umfrage der 37 veganen Mütter.....108
7.2 Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in Nahrungsmitteln.....144
7.3 Empfehlenswerte vegane Nahrungsergänzungsmittel 152
7.4 Eidesstattliche Erklärung 153

1. Einleitung

These

Es ist möglich, eine Schwangerschaft und Stillzeit ohne jegliche Mängel mit der veganen Ernährung zu leben.

Vorwort

Stillen ist für mich das Grösste! So stellte ich mich zum Ausbildungsbeginn zur Still- und Laktationsberaterin vor. Stillen ist kein Instinkt, habe ich gelernt, wir Mütter können uns das Wissen oder besser gesagt die Prägung aneignen. Nach drei Schwangerschaften und drei Stillzeiten kann ich behaupten, es ist nicht einfach oder „normal". Jedes Kind ist anders. Spielt es eine Rolle oder ist es sogar besser oder leichter, wenn man beim ersten Kind noch jung ist? Oder wie man sich ernährt? Sport treibt? Ich kann aus eigener Erfahrung sagen, dass es für mich eine Rolle spielte, wie ich mich in der Schwangerschaft und Stillzeit ernährt habe. Aus diesem Grund habe ich dieses Thema, die vegane Stillzeit, gewählt. Ich lebe vegan. Die ersten beiden Kinder habe ich omnivor 1996 und 2004 zur Welt gebracht, das dritte 2013 rein vegan, und der kleinste Mann wird immer noch voll gestillt. Aus diesen Erfahrungen kann ich diese drei Schwangerschaften miteinander vergleichen.

Mein Ziel der Arbeit war es, einen Ratgeber für vegane Mütter zu verfassen in Bezug auf die vegane Stillzeit. Leider gibt es sehr wenig Literatur darüber, deshalb dachte ich, dass dies geändert werden muss. Ich wünsche mir, dass diese Arbeit den Müttern dabei hilft, mit gutem Gewissen sich und ihre Kinder vollwertig vegan ernähren zu können.

Die Arbeit ist in drei Teile aufgebaut. Im ersten Teil habe ich 37 vegane, stillende Mütter befragt, wie sie so leben und was sie anderen veganen Müttern mit auf den Weg geben können. Mütter wie ich, mit Kindern wie meinen. Im zweiten Teil gehe ich auf die verschiedenen Nährstoffe ein, denn es ist wichtig zu wissen, was es für die Schwangerschaft braucht um ein gesundes Baby zu bekommen und es selbst mit einer nährstoffreichen Muttermilch zu ernähren. Aus diesem Grund wird die Schwangerschaft mit einbezogen, gerade in einer veganen Ernährung ist es wichtig, dass der Grundstein in dieser heiklen Phase gut gelegt ist. Im dritten Teil finden sich einige meiner selbst kreierten Rezepte, die dafür gedacht sind, dass die veganen Eltern eines Neugeborenen die Wochenbettzeit geniessen können und sich von Freunden und Familie mit diesen Rezepten bekochen lassen. Nähres dazu an späterer Stelle. Gelingt es mir, aufzuzeigen, dass es verantwortungsvoll ist, sich auf diese Art zu ernähren? Eventuell werde ich im Laufe der Arbeit eines Besseren belehrt, oder bestätigt dass es nicht nur bei mir und meiner Familie funktioniert, sondern dies das neue Mass von gesunder Ernährung für Alle sein kann.

© Simone Weider, 2014

Was bedeutet vegan eigentlich, welche vegetarischen Ernährungsformen gibt es?

Den Vegetarismus kennt man seit etwa 1900 im deutschen Sprachgebrauch und er gilt als Oberbegriff für verschiedene Ernährungsformen, die aber alle eine Gemeinsamkeit haben: den Verzicht auf tierische Lebensmittel in unterschiedlichen Prägungen. Der Begriff Vegetarismus leitet sich aus dem lateinischen von vegetare (beleben) und vegetus (lebendig) ab. Hierbei handelt es sich um eine Ernährung die ausschliesslich pflanzliche Lebensmittel und Produkte von lebenden Tieren beinhaltet, wie Eier, Milch und Honig. Abgelehnt wird der Verzehr von getötetem Tier. Die Vegetarier werden in 4 grosse Gruppen unterteilt:

Bezeichnung:	**meidet:**
Lacto-Ovo-Vegetarier	Fleisch, Fisch
Lacto-Vegetarier	Fleisch, Fisch, Ei
Ovo-Vegetarier	Fleisch, Fisch, Milch
Veganer	Alle vom Tier stammenden Lebensmittel und Produkte: Fleisch, Fisch, Milch, Ei, Honig, Leder, Wolle, Seide

Der Begriff des Veganers ist auf den Engländer Donald Watson zurückzuführen, der 1944 die Vegan Society gründete. Im Gegensatz zu den Vegetariern leitete er den Begriff Vegan vom Begriff vegetable also dem Gemüse oder dem pflanzlichen ab. Der Begriff vegan entstand aber auch aus dem Anfang und Schluss des **veg**etari**an.** So zu sagen eine neue Wortschöpfung von ihm. Er dachte dabei auch an die Sekretärinnen denn der neue Begriff sei doch viel leichter zu schreiben! Ganz der Pragmatiker.

„Veganismus mit Vegetarismus beginnt und ihn zu seinem logischen Ende führt".[1]

Bei den Veganern gibt es auch Untergruppierungen wie die der:

- Frutarier, diese essen nur Früchte, die der Baum oder Strauch selbst los lässt. (Dabei darf die Pflanze nicht getötet werden.)
- Rohköstler, es darf nichts über 40° erhitzt werden, diese essen aber in kleinen Mengen auch rohes Fleisch, rohen Fisch, Insekten oder Eier.
- Makrobiotiker gehören streng gesehen wie der Rohköstler auch nicht zu den Veganern, denn dieser verzehrt auch kleine Mengen Fisch, lebt von unverarbeitetem Getreide, Algen und einigen Gemüsesorten.

[1] Stepaniak, J., Messina, V. (2000):*The Vegan Sourcebook*, 2. Auflage, S. 2–3; McGraw-Hill Professional

© Simone Weider, 2014

Die Abgrenzungen zu den Rohköstlern und Makrobioten ist mir sehr wichtig, denn gerade dies stellt keine ausgewogene vegane Ernährung dar. Wie wir später sehen werden, sind es genau auch diejenige, über die dann von Mangelerscheinungen berichtet wird.
Es gibt auch Religionen, die vegan/vegetarisch leben, wie die der Rastafaris, Buddhisten, Jains, Bahais und auch manche Christen leben zum Teil vegan.

Was sind Menschen für Esser?

Ist die vegane Ernährung bedarfsgerecht? Oder ist es die der Omnivoren? Gibt es Hinweise?
Herbivoren (Pflanzenfresser) versus Carnivoren (Fleischfresser)

Fest steht, der Mensch kann sich gut dem verfügbaren Nahrungsangebot anpassen. In einigen Völkern werden fast ausschliesslich nur pflanzliche Lebensmittel verzehrt, in anderen fast nur tierische. Ist der Mensch ein Allesesser? Wir Menschen unterscheiden uns in einigen Dingen stark zu den Carnivoren. Die Zähne des Menschen sind zum schneiden und mahlen gemacht im Gegensatz zum reissen und festhalten beim Fleischesser. Wir müssen auch den Kiefer nicht so weit öffnen können, denn der Mensch schluckt aber schlingt nicht, unsere Zunge ist muskulös, kräftig und rau im Gegensatz zur dünnen Zunge der Tiere. Wir verfügen über viel Speichel, der alkalisch ist, und Verdauungsenzyme wie die Amylase und Ptyalin enthält. Die Carnivoren haben wenig und sauren Speichel und kommen ohne Enzyme aus! Der Herbivore erfreut sich auch über einen Gärmagen, mit vergleichbar schwacher Magensäureproduktion, einer langen Verweildauer des Nahrungsbreis zuerst im Magen und dann im immens langen Darmtrakt mit Zotten und Muskeln für die Darmperistaltik, der dann zu guter letzt unauffällig den Körper wieder verlässt. Nicht so beim Fleischesser! Kurze Verweildauer im Magen und im glatten Darm, der jedoch auch Haare, Knorpel und Knochen auflösen kann und stinkend hervortritt. Dessen Vorteil es jedoch ist, dass giftige Stoffwechselprodukte schnell ausgeschieden werden können. Der Mensch kann leider kein Vitamin C synthetisieren, im Gegensatz zum Carnivoren, der dazu in der Lage ist. Aber zum Glück oder gerade deswegen ist die Vitamin C Versorgung bei pflanzlicher Kost kein Problem.

„Diese Indizien und weitere Erkenntnisse lassen laut Leitzmann[2] auf eine überwiegend pflanzliche Ernährung des Menschen schliessen, wobei eine rein vegetarische Ernährung nicht in der Natur des Menschen liegt, sondern eine kulturelle Erscheinung ist.“ (Rubner, 2013,10)

2 Leitzmann: Vegetarismus, 2012, 42

© Simone Weider, 2014

2. Umfrage

Einleitung

Woher nimmt man das Wissen und entlastet seine Gewissensbisse, wenn man weit und breit der einzige Veganer ist? Nur aus Büchern? Aus Studien? 2013/2014 wurde Vegan zu einem richtigen Hype. Leider konnte sich noch keine Familie aus unserem Umfeld damit anstecken und somit sind wir immer noch alleine auf weiter Flur. Aus Erfahrungen anderer lernt man doch so viel, wenn man sich erst einmal öffnet. Das ist doch viel schöner, als nur aus Büchern zu lernen dachte ich mir und machte mich auf die Suche nach Gleichgesinnten. Mütter, wie ich, mit Kindern, wie meinen. Und ich habe Sie gefunden, ganze 37 vegane Familien. Als erstes stellte ich eine Umfrage mit 13 Fragen online und siehe da, von den 44 Familien die sich meldeten konnte ich satte 37 in diese Arbeit integrieren. (7 haben die Umfrage nicht beendet). Im Annex 7.1 sind die kompletten Interviews. Gefunden habe ich die meisten Mütter in einer geschlossenen Facebook-Gruppe, die „Vegan Stillen und vegane Beikost" heisst. So viel so gut. Was habe ich erwartet? Ehrlich gesagt, dass ungefähr 8 Familien bei der Befragung mitmachen. Und dies wäre schon toll gewesen! Als es dann in der kurzen Zeit so viele wurden, hat mich das schon stolz gemacht. Wer sind diese? Wie es das Klischee behauptet, Weltverbesserer, Grüne, Foodswapper (tausch dich satt Familien), Ärzte, Ökotrophologen, Selbstversorger, oder einfach nur Familien, wie wir es sind? Welche Motivation haben diese Familien vegan zu leben? Machen sie sich Sorgen um ihre Gesundheit und die ihrer Kinder? Haben sie sich mit dem Tierschutz auseinandergesetzt, oder sind selbst auch Aktivisten? Wie setzen sich die Familien zusammen? Grosse und kleine Kinder? Wie essen die Kinder ausserhalb von zu Hause? Welche Erfahrungen haben sie gemacht? Stimmt es, dass der Veganer überdurchschnittlich intelligent ist und in einem gehobeneren Beruf zu finden ist? Wie gehen Sie mit dem Thema Vegan um? Wollen sie einen bekehren? Haben sich die Frauen in der Schwangerschaft Gedanken um die Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffe gemacht? Oder auf was man in der Stillzeit achten muss? Das sind alles Fragen, die ich mir gestellt habe. Ich habe mich auf 13 Fragen konzentriert und ihnen diese in einer anonymen Online-Umfrage gestellt. Es sollten nicht zu viele Fragen sein, so dass die Umfrage auch mit einem Stillkind noch gut zu beantworten ist und nicht durch eine Überlänge abschreckt. Während der Auswertung habe ich dann gemerkt und dabei gelernt, dass es wichtig ist, wie ich eine Frage stelle.

© Simone Weider, 2014

Die Gliederung der Fragen und die Darstellung in Diagrammen

Die Zahlenangaben in den Diagrammen entsprechen der Anzahl der Mütter, es sind keine Prozentzahlen. 100% wären jedoch 37 Mütter. Wenn beim zusammenzählen die Summe kleiner als 37 ist haben sich einige der Antworten enthalten, wenn die Summe grösser als 37 ist, gab es Doppelnennungen wie bei der Fragen zu den Kindern oder der eingenommenen Supplemente. Ich habe die Interviews selbst aus einem .CSV File ausgewertet, es gab keine ursprüngliche Statistik dazu.

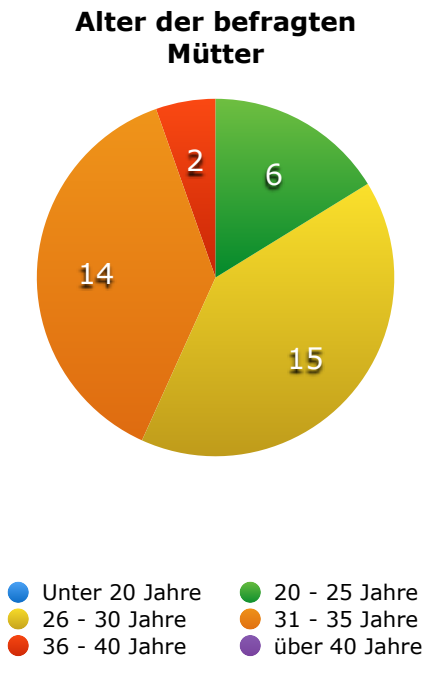
Gliederung der Umfrage: In den Fragen 1-4 geht es um das Familiengefüge, wie alt sind die Familienmitglieder, was machen sie beruflich, wie lange leben sie schon vegan und ob alle Familienmitglieder vegan sind. Darauffolgend in Fragen 5-7 geht es um die Schwangerschaft und Stillzeit um dann bei Fragen 8-11 genauer nach Nährstoffen, Supplementation, Blutwerte und der medizinischen Versorgung durch den Facharzt zu fragen. 12 und 13 finde ich äusserst interessant, da ich den Müttern die Möglichkeit geben wollte aus ihrem Erfahrungsschatz, uns anderen Veganern etwas auf den Weg mitzugeben.

Ich spreche in dieser Arbeit von Veganern, auch wenn ich vor allem die weibliche Form damit meine.

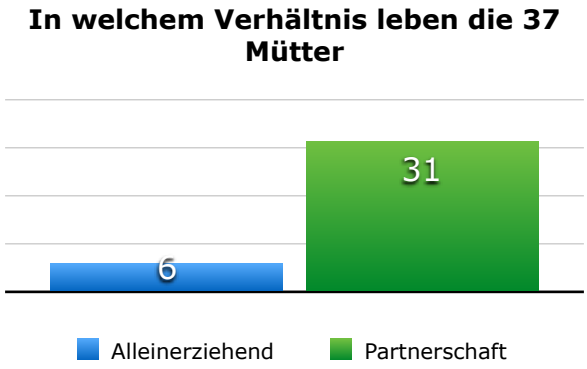
2.1 Die 12 Fragen

Frage 1: Wie alt bist du und deine Familienmitglieder?

Das Alter der befragten veganen Mütter in der Umfrage hat keine signifikanten Unterschiede zu omnivoren Müttern ergeben. 29 der 37 Mütter sind zwischen 26 und 35 Jahren. Gerade in Bezug auf das Klischee der Ausbildung habe ich auch erwartet, das es weniger Mütter unter 25 Jahre sein werden. Hier sind es 6 Frauen. In dem Diagramm sieht man leider nicht, dass die meisten Mütter auch Erstgebärende sind. Ebenfalls ohne Angaben bleibt das Alter der Väter. Das Alter der Kinder wird auf der nächsten Seite aufgezeigt.

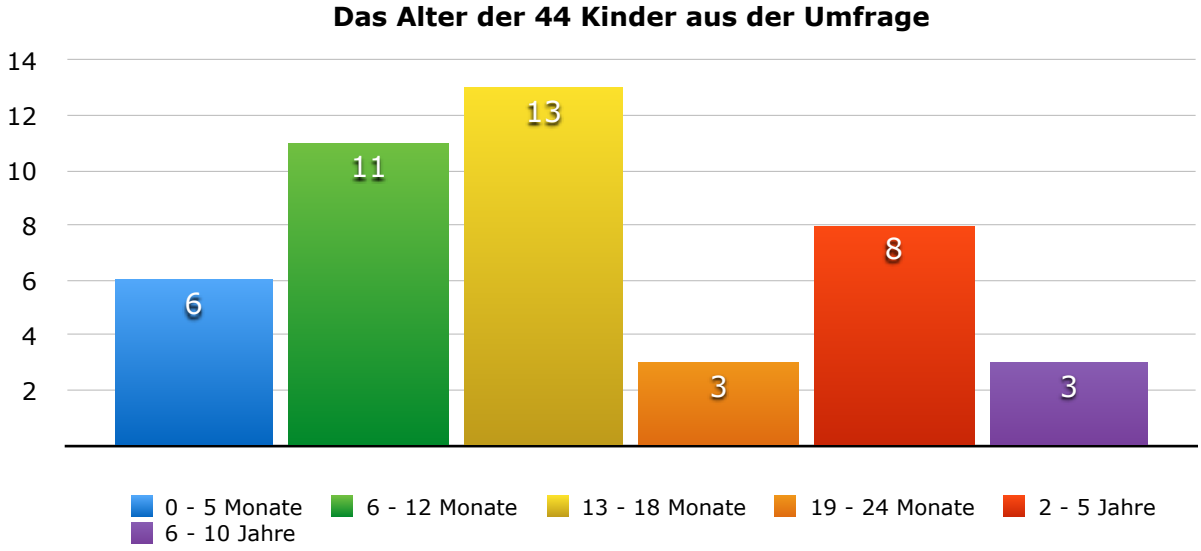


Als Nebenaussage, dieser 1. Frage, die nicht so von mir gefragt wurde, die mir aber doch sehr wichtig erscheint ist die, des Familiengefüges. Unter den Paaren war es nicht ersichtlich, ob die Paare verheiratet sind, ich habe nicht danach gefragt, dies erschien mir nicht wichtig. Ob der Vater auch vegan lebt wird in Frage 4 erörtert.



31 Leben mit den Vätern der Kinder zusammen, 6 Frauen sind alleinerziehend.

„Ich 24, Kind 16 Monate, mehr Familie gibt es nicht" Zitat aus der Umfrage



44 Kinder von 37 Müttern.

© Simone Weider, 2014

Frage 2: Was machen du und dein Mann Beruflich?

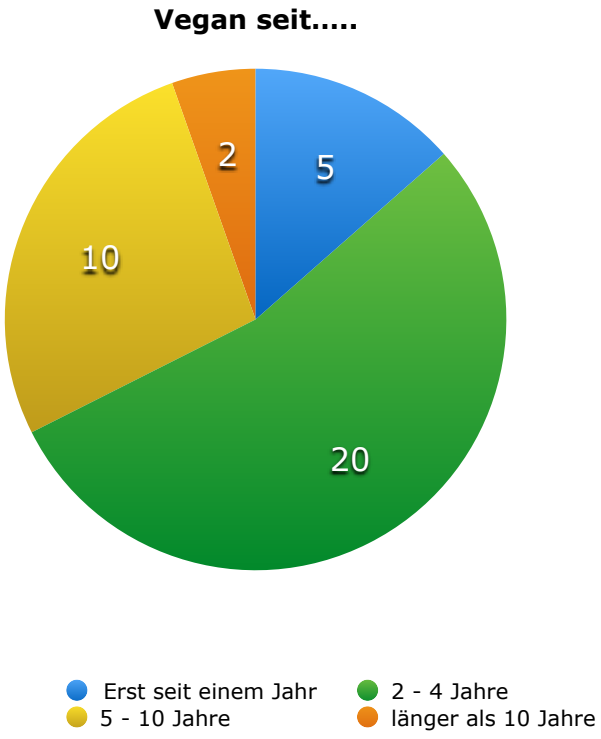
Als Erstes wollte ich erörtern, ob das Klischee des überdurchschnittlich intelligenten Veganers mit Hochschulabschluss so stimmt. Die Männer wurden in der Statistik nicht berücksichtigt, Entschuldigung.

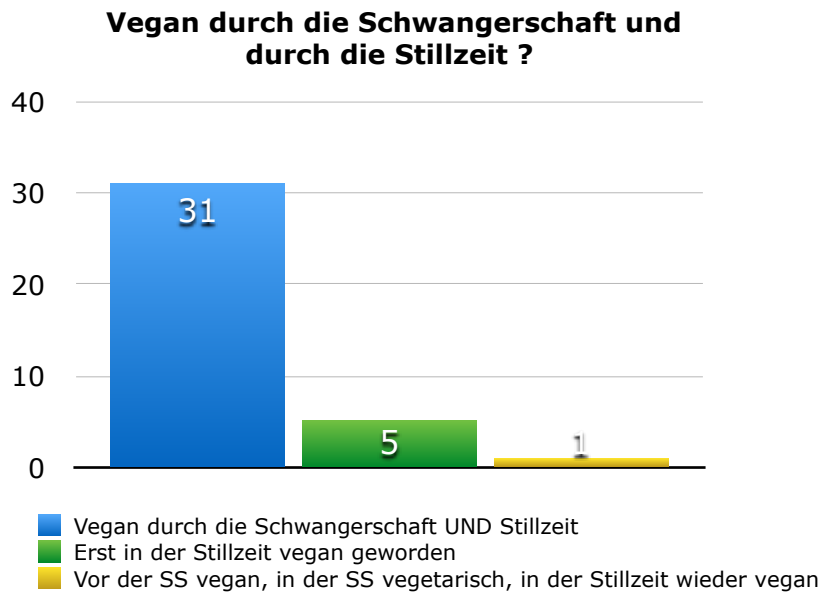
Ich fand unter den Berufen, 3 Erzieherinnen, 3 Einzelhandelskauffrauen, 5 Sozialarbeiterinnen, 1 Krankenschwester, 1 Betriebswirtin, 1 Rechtsfachangestellte, 1 Fremdsprachenkorrespondentin, 1 Ernährungsberaterin, 2 Informatikerinnen, 1 MTRA, 1 Software Entwicklerin, 1 Fachinformatikerin, 1 Studentin der Theologie, 1 Altenpflegerin, 2 Studentinnen, eine davon studiert Umweltethik, 1 Tierarzthelferin, 1 Pharma-Assistentin, 1 Erziehungswissenschaftlerin, 1 macht nix, 2 Veranstaltungstechnikerinnen, 1 Assistentin, 1 Diplom-Kommunikations-Wirtin, 2 Heilerzieherpflegerinnen, 1 Dame hat Erziehungswissenschaften und Geschichte studiert und wird als Tagesmutter arbeiten, und zu guter letzt 1 Referentin am Gymnasium.

Kunterbunt gemischt und doch mit einem Hang zum Klischee, wie ich finde.

Frage 3: Wie lange lebst du schon Vegan?

Mein Gedanke hinter dieser Frage war ganz einfach: Kann ich durch den grossen und jahrelangen Erfahrungsschatz von den Erfahrungen der Mütter aus der Umfrage profitieren? Sind alle Neulinge, die sich selbst noch ausprobieren oder sogar einem Trend folgen? Mit einem Mittelmass von 2-4 Jahren sind diese Mütter schon sehr gut unterwegs und sie sind sicherlich prädestiniert um für meine Umfrage ein gutes Bild widerzuspiegeln wie es da draussen so aussieht. Somit komme ich auch gleich zum nächsten Diagramm…





Entstanden ist dieses Diagramm aus der Frage: wie lange die Frauen schon vegan leben. Da ich weiss, wie alt die Kinder sind, habe ich dies so berechnet.
Auch in dieser Auswertung habe ich mich sehr bestätigt gefühlt, die richtigen Frauen für meine Arbeit gefragt zu haben, da 31 Frauen bereits durch ihre Schwangerschaft UND Stillzeit gegangen sind. Lediglich 1 Frau ist während der Schwangerschaft zur vegetarischen Ernährung gewechselt, dies wurde von ihr aber nicht begründet. Was sich auch in der Statistik zeigt ist, dass 5 Frauen davon erst in der Stillzeit vegan wurden. Eine beschrieb es so:

„In der Schwangerschaft angefangen umzustellen. Beim Stillen hats dann „klick" gemacht und ich bin zu 100% umgestiegen." Mutter 29, Sohn 17 Monate, stillt noch

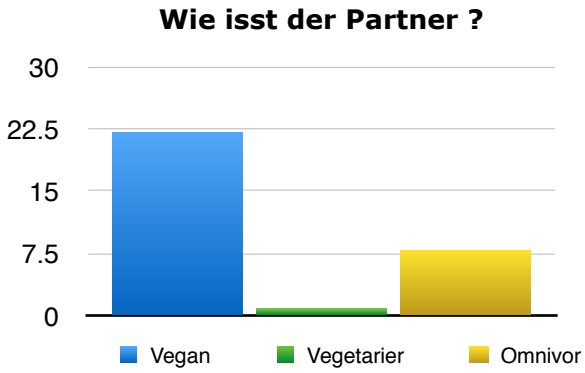
Eine andere Mutter fand folgende Worte:

„Seit dem 13. Monat der Stillzeit, der Auslöser war das Stillen. Wie kann ich mein Kind voller Liebe und Hingabe stillen, aber anderen Säugetieren ihre Milch wegtrinken. Mit dem Gedanken gespielt habe ich schon länger, letzter Auslöser war der Gedanke an die Kälber, die ohne ihre Mama in der Nähe irgendwo ganz alleine irgendein Pulverzeug trinken müssen. Dabei stellte ich mir mein Baby vor und es bricht mir das Herz. Ab da war Schluss." Mutter 24, Kind 16 Monate

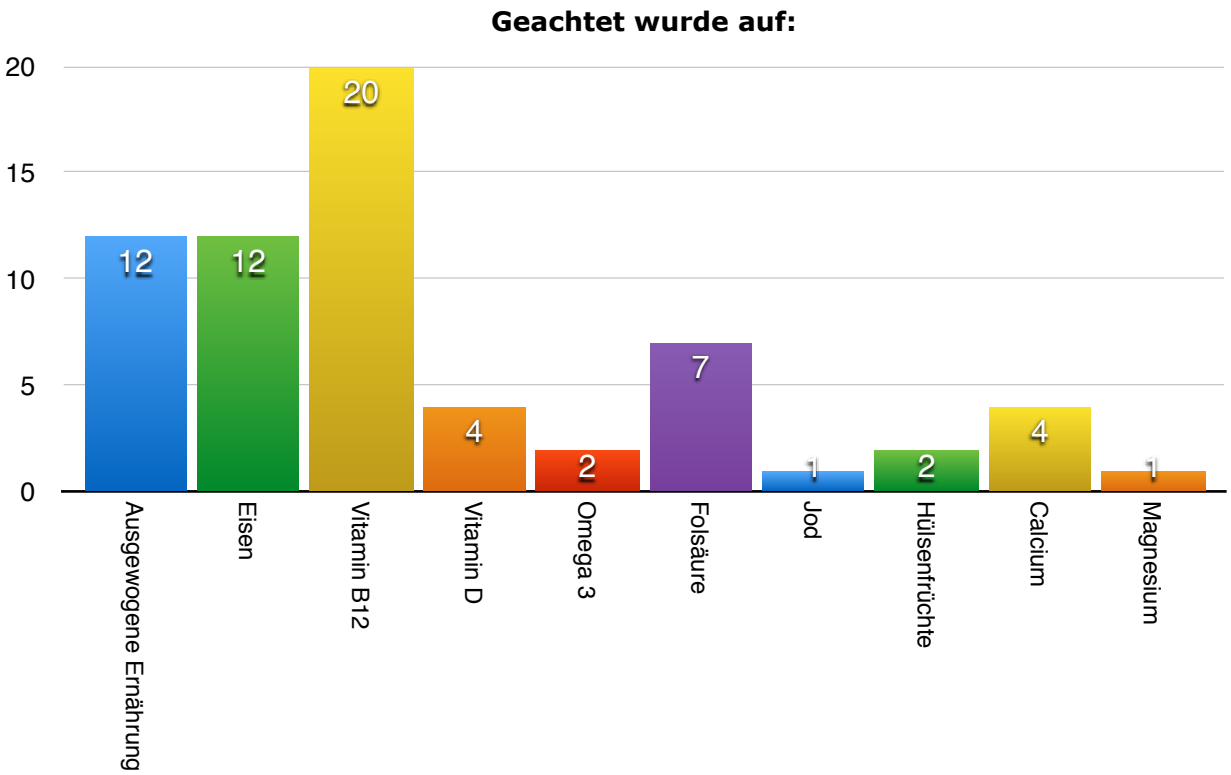
© Simone Weider, 2014

Frage 4: Sind dein Mann und dein/e Kind/er auch vegan? Wenn ja, wie lange schon?

22 der Männer sind Veganer, 8 sind omnivor, haben aber angegeben, dass sie zu Hause auch vegan oder vegetarisch essen. 1 Mann ist Vegetarier. Die Kinder wurden in dieser Grafik nicht berücksichtigt, da die meisten noch voll gestillt werden.



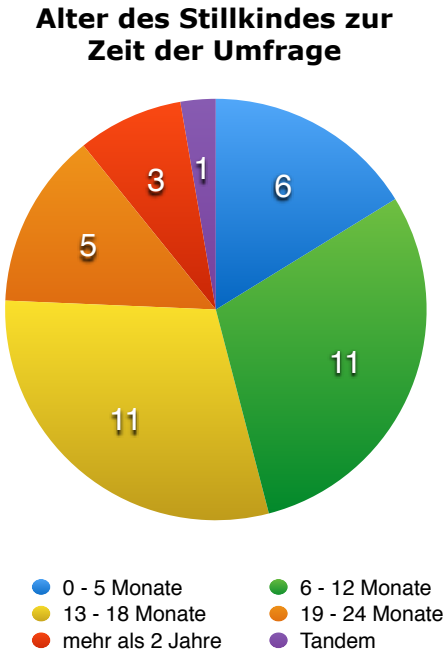
Frage 5: Auf was hast du in der Schwangerschaft geachtet? In Bezug auf die vegane Ernährung?



Wie oben erwähnt gibt es in dieser Grafik Mehrfachnennungen, oder auch Enthaltungen, zwei Frauen gaben an, auf nichts Spezielles geachtet zu haben. Und auch hier muss ich leider sagen, dass ich die Frage nicht perfekt gestellt habe, dies sah ich dann in den Antworten. Denn hier sieht man nicht, dass die Frauen vorher schon B_{12} supplementiert haben, also war es in der Schwangerschaft auch „nichts Spezielles" sondern die Norm und somit würde man aus dem Diagramm lesen, dass nur die Hälfte also 20 Frauen auf das Vitamin B_{12} geachtet haben.

© Simone Weider, 2014

Frage 6: Wie lange hast du gestillt, oder stillst du noch? (Wenn ja, wie alt ist/sind die Kinder)



Auch diese Frage ist zwar nett, aber nicht wirklich aussagekräftig, denn die meisten Mütter sind ja aus einer veganen Gruppe, die sich übers Stillen austauscht, zudem sind einige kleinere Babies mit dabei, die unter Umständen noch 4 Jahre gestillt werden. Von den 37 Mütter haben bis zur Befragung 3 abgestillt. (Die 1. Mutter mit 10 Monaten, die 2. Mutter mit 2 Kindern hat das eine mit 18 Monaten das andere mit 20 Monaten abgestillt, deren Kinder sind nun 2 und 4 Jahre alt, die 3. Mutter hat ihr Kind bis 22 Monate gestillt.)
Also ist die Grafik nur eine Momentaufnahme, keine Tendenz oder Ähnliches. Unter Veganern ist fast allgemein bekannt, dass lange gestillt wird, fast schon zu sagen, mindestens 2 Jahre, wie es die WHO vorschlägt, denn welcher Veganer gibt schon seinem Kind Kuhmilchpulver? Die Akzeptanz für das Sojamilchpulver ist nach meinem Empfinden nicht so gross.

Frage 7: Wie fühlst du dich dabei, wie gehts dir?

Eigentlich wollte ich mit dieser Frage wissen, wie die Frauen sich in Bezug auf die vegane Ernährung fühlen, ob Sie gesund sind. Da diese Frage direkt auf eine stillbezogene Frage folgte fiel auch die Antwort dementsprechend aus. Das schöne daran, es erklangen wahre Stillhymnen. 25 Mütter gaben an, dass sie sich körperlich und seelisch sehr gut fühlen. Zwei dass sie sich ausgelaugt fühlen und erklärten auch näher, dass dies von den durchwachten Nächten und den grösseren Geschwistern kommt oder von einer neuen Schwangerschaft. Also die ganz normale Thematik und keine von der eigens veganen Ernährung herbeigeführten

© Simone Weider, 2014

Probleme. Was ich sehr schön fand, dass es so viele Frauen einfach sehr geniessen, Stillen zu können.

„Ich fühle mich fitter denn je, es ist für mich zur schönsten Sache der Welt geworden, mein Kind zu stillen, weil ich sehe wie gut es ihr tut.“ Mutter 24, von einem 16 Monate alten Mädchen.

„Emotional fühle ich mich beim Stillen meinem Kind sehr verbunden, ich weiss dass ich ihm damit gut tue und ihm das Beste geben. Körperlich habe ich keine Probleme mit dem Stillen, ich habe nur Bedenken dass meine Brüste irgendwann hängen werden.“ Die Mutter ist 26j, ihr Sohn ist 7 Monate alt.

„Ich stille sehr gerne und viel, vermute im nächsten Jahr Tandem. Wobei ich ehrlich zugeben muss, Stillen und Schwangerschaft sind in der Kombination schon anstrengend.“ Mutter 31, Kind 18 Monate

„hervorragend. Körperlich geht es mir gut und wir geniessen das Stillen sehr.“ Mutter 33, Sohn 1 Jahr alt, Umfrage beantwortet während des Stillens.

„So langsam fühle ich mich ausgelaugt, durch die Zähne tut das Stillen weh, aber es fühlt sich emotional immer noch toll an!“ Mutter 34, Kind 1

„Ich liebe das Stillen, es macht mich glücklich!“ Mutter 32, Kinder 8J, 6J und 10 Monate

„Ich fühle mich super und merke, dass vegan mir sowohl emotional als auch körperlich gut tut.“ Mutter 21, Tochter 12,5 Monate.

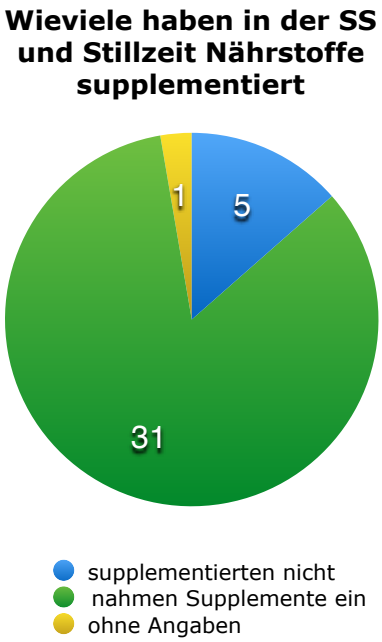
„Stillen ist für mich eine der schönsten Erfahrungen. Ich geniesse die intensive Stillzeit mit meinem Kind.“ Mutter 25, Kind 4,5 Monate.

„Ich stille sehr gerne. Es ist schön, seinem Kinde so nah zu sein und ihm Trost & Geborgenheit spenden zu können.“ Mutter 29, Sohn 17 Monate.

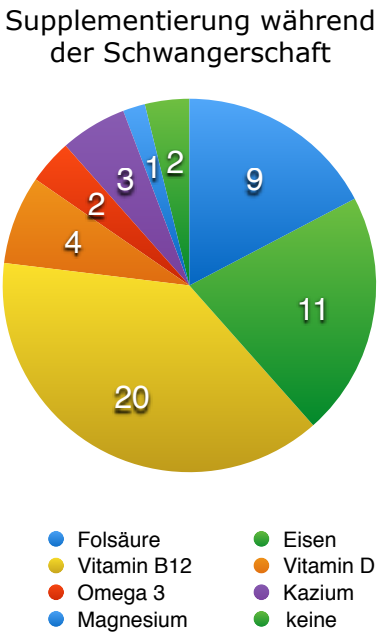
„Stillen beruhigt Kind und Mutter, schafft Nähe.“ Mutter 33, Kind 28 Monate.

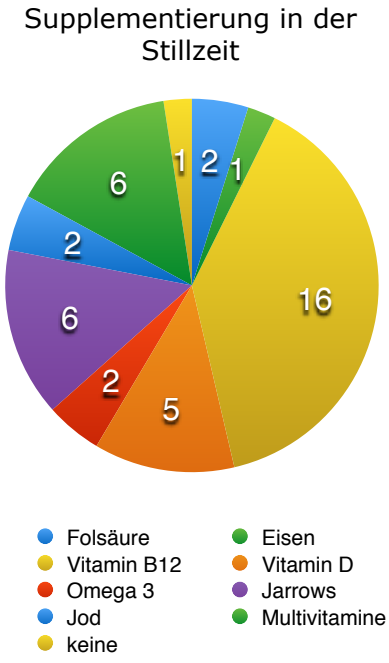
© Simone Weider, 2014

Frage 8: Nimmst du „Supplemente“ ein, seit der Schwangerschaft/Stillzeit?



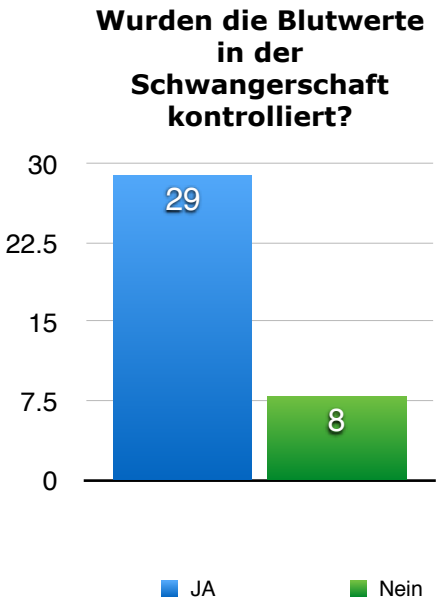
31 von 37 haben supplementiert. Unten finden wir die Grafik nach Nennungen. Mir ist aufgefallen, dass die meisten, nur wenige Produkte eingenommen haben. Einige kamen mit Homöopathie gut zurecht, andere nahmen nur B_{12}, wiederum andere nahmen nur Folsäure ein oder sogar gar keine Supplemente. Erwartet hatte ich, dass fast alle ein spezielles Schwangerschafts- und Stillzeit-Multivitaminpräparat einnehmen. Dem war nicht so und ich lag also falsch.

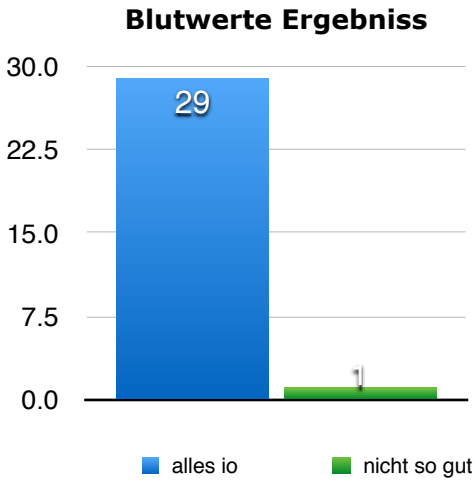




© Simone Weider, 2014

Frage 9: Wurden die Blutwerte kontrolliert? Wurden Eisen, B_{12}, Vitamin D in der Schwangerschaft getestet und hast du dies in der Stillzeit nochmals wiederholt prüfen lassen?

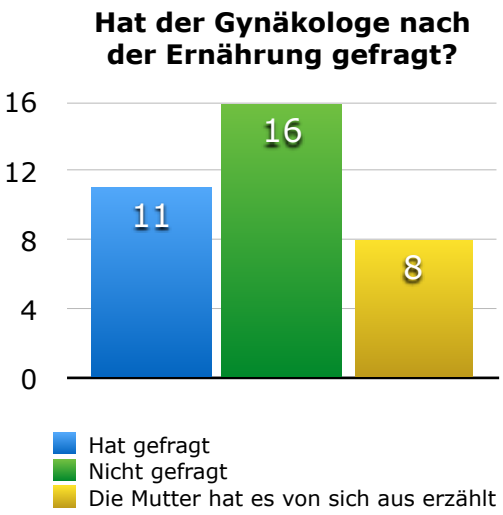




Bei dieser Frage habe ich allerdings gestaunt, dass es doch noch Ärzte gibt, bei denen keine Blutentnahme gemacht werden. Meines Wissens wurde dies nicht von der Mutter abgelehnt. Schön ist es dann zu lesen, dass die Werte bis auf eine Ausnahme im guten Bereich waren. Sieben haben sich der Stimme enthalten. In der Stillzeit gaben zwei Mütter an, demnächst einen Blutcheck machen zu lassen, der kurz bevorstand. Auch hier wäre es natürlich schön, regelmässig einen Check zu machen, wie es um die Reserven steht. Man kann mit einem Mangel lange symptomlos sein, deshalb machen die Tests schon einen Sinn.

© Simone Weider, 2014

Frage 10: Wurdest du nach deiner „Ernährung“ vom Gynäkologen gefragt?

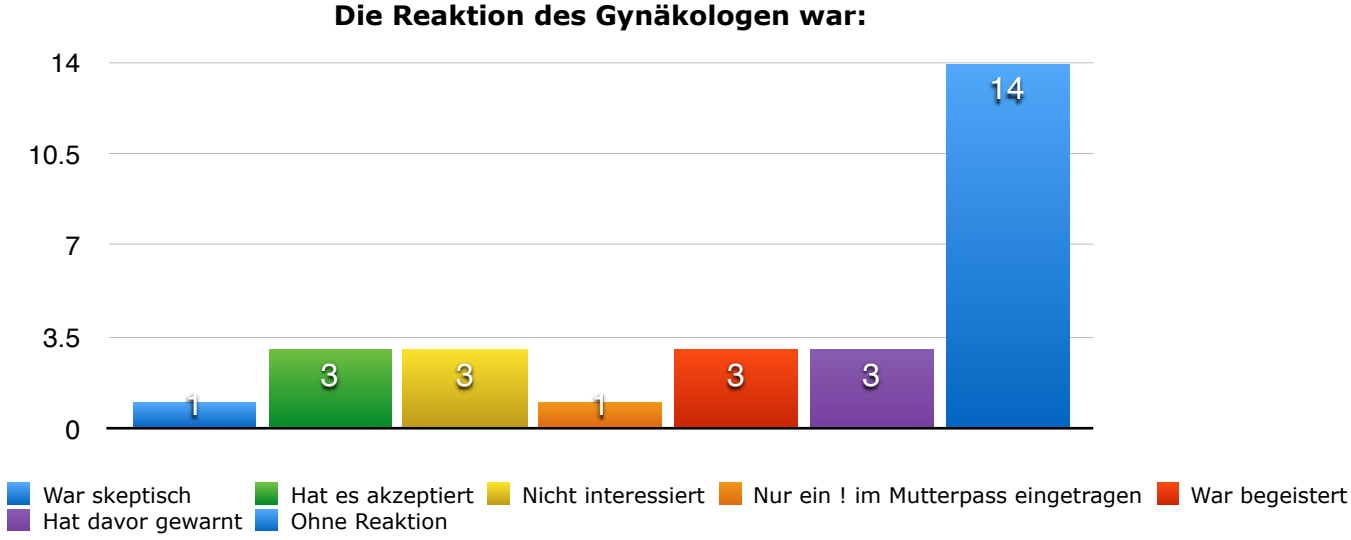


Ich gehörte auch zu denen, die nicht vom Gynäkologen nach der Ernährung gefragt wurden. Bei solch tollen Blutwerten kam er gar nicht auf die Idee, dass ich mich vegan ernähren könnte! Ich erzählte es ihm, aber dies schien für ihn kein Problem zu sein, im Gegenteil, er beglückwünschte mich zu meiner Gesundheit. Leider ging es den wenigsten in der Umfrage so.

„ja, er hat gefragt und er überlegt sich Veganer zu werden“

„ja, sie hat gesagt, das sei eine Mangelernährung, ich würde mich ja nur mit Substituten ernähren und die hätten keine Wirkung, ausserdem sollte ich sofort aufhören zu stillen, sonst bekäme ich Osteoporose. Ausserdem äusserte sie die Vermutung, dass es so viele ADHS-Kinder gäbe, weil die Eltern alle vegan seien.“

„Arzt hat abgeraten, weil unter anderem die Eisenversorgung nicht reiche und er selbst keine Erfahrung damit hätte.“



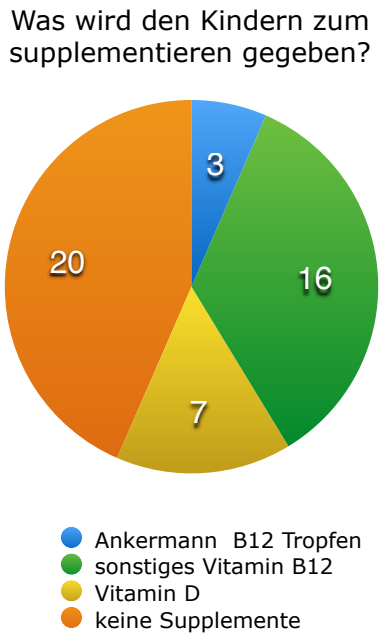
© Simone Weider, 2014

„es wurde freundlich aufgenommen, mit dem Hinweis, man würde sich selbst nochmals kundig machen, um mir Hilfe nach meinen Wünschen ermöglichen zu können."

„ich war offen. Er sprach nicht dagegen. Er sagte bei mir ist alles bestens!"

„Die Gynäkologin ging davon aus, dass ich Vegetarierin sei und fand es ok. Da sie mir zu Beginn der SS einen Infoflyer mitgab, in dem stand, dass vegan in der SS auf keinen Fall geht, habe ich ihre Annahme nicht korrigiert, weil ich keine Lust auf Diskussionen hatte. Sie hat aber meine Vegetarier-Blutwerte immer gelobt…"

Frage 11: Gibst du deinen älteren Kindern auch Supplemente?



Auch hier muss ich wieder dazu sagen, dass es nicht viele ältere Kinder in der befragten Gruppe gab. Die 20, die angaben, keine Supplemente zu geben habe entweder noch zu kleine Kinder und werden über die Muttermilch versorgt, oder sie wollen nicht supplementieren.

© Simone Weider, 2014

Frage 12: Welche Erfahrungen hast du gemacht?

Welche Erfahrungen hast du mit deiner „unveganen" Umwelt gemacht, z.B. Ärzten, Freunden, Grosseltern, Eltern, Schule, Kindergarten, Krippe, Hort oder Kita?

Wie schon bereits erwähnt möchte ich den Müttern den Platz bieten, aus ihren eigenen Erfahrungen zu erzählen. Einige der Stimmen habe ich hier als Zitate eingefügt, die gesamte Befragung mit allen Antworten findet man im Annex 7.1 der Arbeit. Besonders interessant finde ich, dass man die ganze Umfrage lesen kann. Dabei lernt man die befragte Person schon etwas kennen und kann sich sicherlich ein besseres Bild machen.

Meine eigenen Erfahrungen:
Auch ich habe Erfahrungen zu diesem Thema gemacht. Mein Vegan-sein entstand aus einem Experiment. Ich wollte herausfinden, was und ob sich etwas im Körper verändert, vor allem ging es um ein spezielles Verfahren, einer Blutbilddiagnostik. Dieses hier zu erklären würde den Rahmen der Arbeit sprengen. Dies stellte sich bei der Umwelt als völlig ok dar und es kamen null negative Stimmen. Ich benannte es auch als ein solches Experiment. Als dann einige Zeit um war, ca. ein halbes Jahr, fiel es dem einen oder anderen auf, dass wir immer noch vegan sind. Darauf hin hörte ich immer wieder den Satz: Was! Du isst immer noch vegan??? Und deine Familie? Die auch?! Somit verlor ich den Heldenstatus, vom Aufopferer für die Wissenschaft und wurde direkt zum Freak. Die Sätze: was isst man denn da noch? Woher nimmst du genug Protein? Ist das nicht kompliziert? Müssen die Kinder das auch essen, die müssen doch noch wachsen?! Und dein armer Mann, der braucht doch sein Fleisch! Ich behaupte jetzt auch einmal: jeder Veganer kennt all diese Sprüche! Ich habe dann auch ab und zu zur Entschuldigung gehört: „Du kannst das ja auch machen, mit all deinem Fachwissen". Dafür fand es mein Gynäkologe ganz ok, bei den super Blutwerten von mir war er eh nicht auf die Idee gekommen zu Fragen wie ich mich ernähre. Ich habe es selbst dann angesprochen und er hatte nichts Gegenteiliges zu sagen. Wobei ich vermute, dass er bei mir davon ausging, dass ich bestens informiert bin und er sich keine Sorgen machen braucht. Der antroposophische Kinderarzt fand das auch ok. Bis wir dann mal bei ihm in der 6. Monats-Kontrolle waren, da meinte er, wir können jetzt ruhig mit Joghurt und so anfangen, da meinte ich.. wir leben ja vegan…. er darauf: „dann geben Sie ihm halt Schafsmilchjoghurt." Na danke schön! Jetzt reden wir auch nicht mehr mit ihm darüber, er gratuliert uns dafür jedes Mal für das gesunde Kind. Einen grossen Nachteil einer veganen Ernährung haben wir aber gefunden. Man wird kaum mehr zu Hause bei Freunden zum Essen eingeladen. Da wird es schon sehr kompliziert für die Anderen, obwohl wir das als letztes sind. Nicht einmal die eigenen Eltern getrauen sich mehr für einen zu kochen. „Ich weiss ja gar nicht was du noch isst, mein Kind" . Und gerade deshalb gibt es hier im letzten Teil ganz viele Rezepte. So zu sagen, Handouts. Diese können dann die frisch gebackenen Eltern ihren Freunden verteilen. Viele Fragen doch:

© Simone Weider, 2014

was kann ich dir mitbringen, oder was brauchst du? Was gibt es besseres, als wenn der Besuch im Wochenbett zu Hause auch gleich etwas zu essen mitbringt! Wir bringen auch immer etwas oder das ganze Menü mit, nicht aus Angst, dass wir verhungern werden, sondern um anderen eine Freude oder eine Überraschung zu machen und sei es das Weihnachtsmenü mit einem Sonntagsbraten aus Linsen und Pilzen und zum Dessert ein Tiramisu oder eine Creme Catalan.

Nun zu einigen Erfahrungen der befragten Mütter. Mehr davon im Teil Annex 7.1.

„Die Großeltern halten mich für extrem und füttern meinen Mann immer extra mit Fleisch weil es zu Hause ja nichts gibt.“

„unwissen, vorurteile, große sorgen um mangelernährung"

„Ich habe kaum unvegane Umwelt. Mit der Familie wird kaum darüber gesprochen, die halten uns für wahnsinnig.“

„manche freunde können es nicht verstehen, dass ich meinen Kindern kein Fleisch oder Kuhmilch gebe, aber zumindest die Familie steht hinter mir und glaubt nicht dass die Kinder davon schaden nehmen.“

„Familie hat positiv reagiert. Inzwischen auch meine Großeltern. Die Ärzte haben absolut gar nichts gegen vegane Ernährung.“

„Das geht die nichts an, ich erwähne es nie. Kommt es zur Sprache, sind sie entsetzt und wollen es mir ausreden.“

„Mit meiner nicht vegan lebenden Familie gab es natürlich schon öfter Diskussionen, aber mittlerweile ist es kein großes Thema mehr. Ich muss sagen, dass ich bisher recht gute Erfahrungen gemacht habe. Auch meine Hebamme hatte keinerlei Bedenken bezüglich der veganen Ernährung. Ich gehe offen mit meinem Veganismus um, zwinge ihn aber niemandem auf. Ich denke, das kommt ganz gut an. Beim Kinderarzt war es zuzugebenermaßen noch kein Thema, aber ich sehe auch keinen Grund, es anzusprechen. Mein Kind entwickelt sich gut, er war bisher immer zufrieden.“

„Habe eine gute Kinderärztin,die immer sagt langes Stillen war super und meine Kids sind sehr fit ! Im Walddorfkindergarten wird nur etwas Sahne und Butter an tierischem verwendet und das kann man ansprechen.Mein Großer kommt mit fast 4 Jahren jetzt in den Kika. Meine Umwelt sieht,das meine Kinder kerngesund sind .Sie kamen mit gutem Gewicht und Gross(58 cm und 55cm) zur Welt.Da sagt niemand was.Die staunen oft. Meine Mutter lebt Vegan.“

© Simone Weider, 2014

Frage 13: Willst du uns etwas mitgeben?

Hast du etwas, was du anderen veganen Familien „mitgeben" willst?, eine Quintessenz?

Hier lasse ich alleine den tollen Frauen die mir bei der Umfrage geholfen haben, den Platz.

"Informiert euch vor der Schwangerschaft bzw. zu Beginn über die Einstellungen eurer Ärzte der veganen Ernährung gegenüber. Ärzte appellieren gerne an das wohl des Kindes und können eine Schwangere deshalb verunsichern. Genauso wichtig ist meiner Meinung nach dass eine Schwangere eine Bezugshebamme hat und sich hauptsächlich von ihr betreuen lässt, denn Ärzte können einen richtigen Marathon mit einer Schwangeren veranstalten. Und: Rechnet mit allen möglichen ungefragten Tipps und Ratschlägen über die Erziehung eurer Kinder. Findet euren eigenen Weg, der der euch alle glücklich macht. Und sucht euch einen Vegan-freundlichen Kinderarzt, wenn möglich"

„Mein Kind mit 20 Monaten bringt über 16.5kg auf die Waage und ist quietschfidel, von Mangel keine Spur. Ebenso wie in der omnivoren Ernährung muss auf Qualität und Nährwert der Nahrung geachtet werden, die veganen Eltern, die ich kenne, tun dies in völlig anderem Maß, wie alle anderen. Da sollte man deutlich öfter mal an Ernährungsberatung denken"

"Macht es einfach. Wenn sich keiner traut, bleiben wir ewig Exoten. Wenn es nicht genug Beispiele für gesunde vegane Kinder gibt, werden Ärzte immer Zweifel haben und euch abhalten wollen. Vielleicht klappt nicht alles so, wie ihr es euch vorstellt, meine Kinder essen auch nicht alles, was ich ihnen vorsetze, das kann man nicht ändern."

„Vertraut auf euer Bauchgefühl und lasst euch nicht von anderen verunsichern. Informiert euch gut, dann habt ihr immer eine gute Argumentationsgrundlage."

„hm, eigentlich nur: danke <3 (im Namen der Tiere, unserer Kinder, der Welt und der Zukunft)"

„Steht zu Euch und lebt anderen nicht Veganern Eurer gesundes und tolles Leben vor! Die anderen können von Euch lernen! Wir haben schon oft ansteckend im positiven gewirkt !"

„lasst euch nicht verunsichern :) solange auf eine ausgewogene gesunde Ernährung und zufuhr von B12 geachtet wird, ist alles gut"

© Simone Weider, 2014

2.2 Überleitung zu Teil 3

Ich habe einiges aus der Umfrage gelernt:

1. Es ist wichtig, wie man die Frage stellt: was will ich eigentlich wissen?
2. Dass man die Fragen einzeln stellt und nicht ineinander verschachtelt.

Was sagt die Umfrage nun aus? Was ist mir geblieben, was bringt sie denen, die sie lesen?

Mein Fazit: wir vegane Mütter sind nicht alleine, alle haben die gleichen Bedürfnisse, Probleme und Fragen. Wir wollen nur das Beste für unsere Kinder. Aber das ist bei den omnivoren Müttern doch genau so! Der Schlüssel liegt in der Ausgewogenheit und der Zusammensetzung der Menüplanung von einer ganzen Woche oder auf einen Monat hinaus. Ich selbst mache mir dazu Sonntags eine Wochenplanung, somit habe ich den Überblick dass keine Nährstoffe vergessen gehen und nicht zweimal oder mehrmals die Woche ähnliche Gerichte auf den Tisch kommen.

Zurück zur Umfrage: Leider ist die Umfrage zu ungenau in Bezug auf Nährstoffe und dergleichen, deshalb werde ich im 3. Teil detailliert auf die Nährstoffe eingehen. Um am Schluss der Arbeit mein Fazit ziehen zu können, ob meine These stimmt.

Der Grossteil der Nährstoffangaben stammt aus Grossbritannien, da dort 2 von 3 Veganen Studien an Kindern gemacht wurden, die Dritte entstand in Amerika. Ich berufe mich somit als erstes auf die Briten und deren Nährstoffempfehlungen, weil diese mit deren Kindern in den Studien verglichen wurden. Zusätzlich habe ich die Referenzwerte von der DGE ebenfalls angefügt, um diese nun miteinander vergleichen zu können. Zwischen den britischen Angaben und den aktuellen deutschen Referenzwerten von 2014 liegen 23 Jahre. Da ist es selbstsprechend, dass sich diese in der langen Zeit verändert haben können.

© Simone Weider, 2014

3. Nährstoffe

Einleitung in die Biochemie und die Nährstoffe

Die zentrale Frage, die sich eine vegane Mutter stellt ist die, ob sie eine gesunde Schwangerschaft haben kann trotz Verzicht auf Fleisch, Fisch und Milchprodukte. Fehlen Ihr nicht Vitamine und Mineralien? Fast jeder im Bekanntenkreis hat eine Meinung, aber wissen die denn wirklich, was es braucht? Es sind nicht viele Ernährungswissenschaftler, die die vegane Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit empfehlen, das stimmt. Durch Aussagen einiger Ärzte habe ich erfahren, dass diese Skepsis aber eher aus Unwissenheit entsteht, das Studium eines Arztes umfasst nicht alle Themen, gerade die Ernährungswissenschaft ist kein grosses Thema. Was man nicht kennt oder gelernt hat, wird also eher abgelehnt?! Es stimmt aber, dass es auch Kinder gab, die mit Mangelerscheinungen in Krankenhäusern behandelt werden mussten. Bei genauerem hinschauen, handelte es sich um Kinder, die tatsächlich falsch ernährt wurden, von uninformierten Eltern, die ihre Kinder mit Rohkost oder makrobiotisch ernährten. Dies funktioniert nicht und gilt auch nicht als ausgewogene Ernährung. Von omnivor ernährten Kindern mit Mangelerscheinungen, und davon muss es sicherlich mehr geben, wird jedoch nicht berichtet oder gesprochen. Die American Dietetic Association beurteilt eine vegetarische und vegane Ernährung gesund und nahrhaft für Erwachsene, Kinder, Kleinkinder und Heranwachsende, wenn diese gut geplant ist.

„eine Erfolgreiche Schwangerschaft auszutragen und ein gesundes Kind aufzuziehen ist mit einer tierproduktfreien Ernährung problemlos möglich.“ (Klaper, 1997, 6)

Um sich gesund zu ernähren braucht es die Zufuhr von folgenden lebenswichtigen Nährstoffen, die wir kennen sollten:
Kohlenhydrate
Fette
Eiweiss
Vitamine
Mineralstoffe

© Simone Weider, 2014

Kohlenhydrate

Ein kleiner und ganz einfacher Ausflug in die Biochemie des Menschen: Wir produzieren aus Kohlenhydraten (KH) unseren universellen Treibstoff. Bemerkenswert dabei ist, dass es im Gegensatz zu den Lipiden und Aminosäuren, keine essenziellen, also unbedingt mit der Nahrung zuzuführenden Kohlenhydrate gibt. Gespeichert wird ein Teil dieser Energie in den Muskeln, zum sofortigen Gebrauch bestimmt. Das Hirn braucht einen Grossteil dieser Energie und ist darauf angewiesen, permanent mit Glucose versorgt zu werden, wie auch die Erythrozyten. Der andere Teil der KH wird umgebaut, von Glucose zu Fett, als Reserve. Bei Gebrauch kann unser schlauer Körper dann wieder das Fett zu Glucose zurückbauen.

Fette

Die zweite Gruppe sind die Lipide. Diese nehmen in unserem Körper vielfältige Aufgaben wahr. Sie dienen als Brennstoff, Baustoff und auch als Isolatoren. Daneben erfüllen Sie auch noch verschiedene Sonderaufgaben als Hormone oder die Synthese der Gallensäure. Bei den Lipiden gibt es zwei notwendige, und somit essenzielle Fettsäuren, die unser Körper nicht selbst herstellen kann, und mit der Nahrung aufgenommen werden müssen. Diese essenziellen Fettsäuren sind die zweifach ungesättigte Fettsäure Linolsäure und die dreifach ungesättigte alpha-Linolensäure, die wir für unsere Zellmembrane benötigen. Aus diesen beiden ungesättigten Fettsäuren wird dann die somit halbessenzielle Arachidonsäure hergestellt, die ein wichtiger Vorläufer für die Eicosanoide (Signalstoffe) ist.

Eiweiss

Die dritte wichtige Stoffgruppe sind die Proteine, oder auch Eiweisse genannt. Diese bestehen aus kleinen Bausteinen, den Aminosäuren, davon sind 8 essenziell. Das heisst diese 8 kann der Körper selbst nicht herstellen, also müssen diese mit der Nahrung zugeführt werden. Es gibt keinen Speicher in unserem Körper, überschüssig aufgenommene Aminosäuren werden einfach abgebaut. Aus diesem Grund sind wir auf eine beständige Zufuhr von Proteinen angewiesen. Proteos übersetzt aus dem griechischen bedeutet: Erster/Wichtigster. Das trifft es doch eigentlich sehr gut, wir wären nichts, ohne die kleinsten Bausteine.

Proteine werden gebraucht für
• Kommunikaton als Signalstoffe wie Insulin im Hormonhaushalt
• als Transporter wie das Hämoglobin
• Stützfunktion wie Kollagen in der Haut und Keratin im Haar
• Aktive Bewegung findet statt mit Aktin und Myosin
• Immunsystem: Antikörperbildung bei Stimulation durch Eindringlinge
• Blutgerinnung, fast alle Faktoren die es dazu braucht sind Proteine

© Simone Weider, 2014

Einige Lebensmittel wie Quinoa, Hülsenfrüchte oder Nüsse enthalten das ganze Paket der 8 essenziellen Aminosäuren.

Vitamine

Vitamine sind organische Verbindungen, die nicht als Energielieferant benötigt, sondern für lebenswichtige Funktionen eingesetzt werden und nicht von unserem Stoffwechsel voll und ganz hergestellt werden können. Auch diese müssen mit der Nahrung aufgenommen werden, zum Teil als Provitamine, die dann im Körper zu Vitaminen umgewandelt werden. Von den 13 Vitaminen können 11 auf keine Weise selbst synthetisiert werden. Die zwei Ausnahmen sind Vitamin D, welches durch Sonnenlicht , und das Niacin (Vitamin B_3), das aus der Aminosäure Tryptophan hergestellt werden kann.

Unterteilt werden diese in fettlösliche und wasserlösliche Vitamine, die im nächsten Teil ausgiebig besprochen werden.

Mineralstoffe

Mineralstoffe sind lebenswichtige anorganische Nährstoffe, die der Körper nicht selbst herstellen kann und somit auch über die Nahrung aufgenommen werden müssen. Diese werden in Mengenelemente und Spurenelemente unterschieden. Im Gegensatz zu den Vitaminen sind die Mineralstoffe gegen die meisten Zubereitungsmethoden fast unempfindlich. Aber leider nur fast. Langes Kochen in reichlich Wasser kann dann doch den Gehalt aus dem Nahrungsmittel auslaugen, vor allem, wenn das Wasser dann weggeschüttet wird. Aber reine Hitze und Luft scheint den Mineralstoffen nichts anzuhaben.

3.1 Proteine

Zuvor hatten wir in der kleinen Biochemie eine Vorschau, was Proteine sind und was Sie machen. Nun möchte ich aufzeigen, wie viel Protein die stillende Mutter in der Nahrung zu sich nehmen muss, damit sie und ihr Kind gesund is(s)t und bleibt.

Fakt ist: Die Experten sind sich nicht einig und sicher, wie viel Protein wir tatsächlich brauchen. Schätzungen werden immer wieder revidiert. Ein früher Wissenschaftler, Carl Voit (1831-1908) war ein überzeugter Verfechter des Proteins. Er entdeckte, dass der Mensch nur 48,5g Protein am Tag braucht. Und dennoch empfahl er eine gewaltige Menge von 118g/Tag![3] Fleisch war ein Statussymbol. „Eine grosse Portion an Protein ist das Recht des zivilisierten Mannes." Die Armen assen Pflanzen, die Reichen Fleisch. Dieses Denken hat fast 100 Jahre in unseren Köpfen herumgegeistert!

[3] Campbell, T. : China Study, S.30

© Simone Weider, 2014

Empfohlene Zufuhr von Proteinen

Die Nährstoffempfehlungen der nationalen und internationalen Organisationen empfehlen heute Standards, die dem Bedarf je nach Lebensabschnitt der meisten Menschen gerecht werden sollten oder den Bedarf sogar übersteigen. In den USA beträgt seit 1989 die empfohlene Menge für Protein für die meisten Erwachsenen 0,8g Eiweiss pro kg Körpergewicht am Tag[4]. Das entspricht mit 58g für Männer, bzw. 50g für Frauen den britischen Angaben[5]. Die WHO geht davon aus, dass wir mit 10% Eiweiss in unserer Nahrung den Bedarf decken können. Frauen haben einen Bedarf von 45g Eiweiss pro Tag, in der Schwangerschaft wird empfohlen 6g zusätzlich, also 51g und in der Stillzeit in den ersten 6 Monaten 11g mehr, also 56g Eiweiss zu sich zu nehmen. Danach sind es nur noch +8g pro Tag, also 53g.[6] Zu beachten ist: Die Empfehlungen basieren auf der vollständigen Verdaulichkeit von Milch- oder Eiprotein, also für Omnivore gerechnet. In Bezug auf eine möglicherweise (siehe Ammenmärchen) niedrigere Aufnahme von pflanzlichem Protein wird empfohlen die in der Tabelle unten angegebenen Zahlen mit dem Faktor 1,1 zu multiplizieren.

Lebensabschnitt	Proteinbedarf pro Tag / UK	Proteinbedarf pro Tag / DGE
Schwangerschaft	51g	58 g
Stillzeit 1.- 6.Monat	56g	63 g
Stillzeit ab. 7. Monat	53g	63 g
Säuglinge 0-12 Monate	12,5-14,9g	11 g
Kinder 1-3 Jahre	14,5	13 g
Kinder 4-10 Jahre	19,7-28,3g	17 g
Jugendliche 11-14 Jahre	Mädchen 41,2g, Jungen 42,1g	Mädchen 45 g / Jungen 46 g
Jugendliche 15-18 Jahre	Mädchen 45g, Jungen 55,2g	Mädchen 46 g / Jungen 60 g
Frauen 19-50 Jahre	45g	48 g
Frauen > 50 Jahre	53,3g	46 g

Dietary Reference Values for Food Energie an Nutrients for the United Kingdom, 1991
D-A-CH Referenzwerte für die tägliche Energie und Nährstoffzufuhr, 2014

[4] National Research Council (1989). RDA. 10th edition. Washington DC:NAS

[5] Department of Health (1991). Dietary Reference Values for Food Energy and Nutrients for the United Kingdom. Reports on Health & Social Subject no. 41.London HMSO.

[6] Dietary Reference Values for Food Energie and Nutrients for the United Kingdom, 1991

© Simone Weider, 2014

Die Folgenden Lebensmittel enthalten viel Eiweiss:

- Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen, Sojaprodukte)
- Getreide und deren Produkte daraus (Dinkel, Hafer, Reis, Gerste, Roggen, Buchweizen, Hirse, Quinoa)
- Nüsse (Erdnüsse, Mandeln, Pistazien, Cashew, Paranüsse, Haselnüsse, Baumnüsse)
- Samen (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam)

Die Hülsenfrüchte enthalten mit Ihren durchschnittlichen 26% ihrer Kalorien mehr Protein als Fleisch. Soja und die Produkte daraus wie Tofu sind mit ihren 40% wahre Eiweissbomben! Getreide enthalten zwischen 7-17%, Nüsse und Samen 8-17% und Kartoffeln 10% ihres Energiegehaltes. Alle hier genannten Lebensmittel sind sehr energiereich, hochkalorisch. Daraus lässt sich schliessen, dass die pflanzliche Kost ohne Probleme die empfohlene Eiweissmenge liefern kann.

Kinder, Proteine und Wachstum

Vegan ernährte Kinder bekommen bei gut geplanter, abwechslungsreicher Kost ausreichend Eiweiss und Energie. Kinder im Beikostalter brauchen in erster Linie, eine grosse Dichte an Energie, also Kalorien, was wichtiger ist als das reine Protein. Dies wird gewährleistet, wenn man Hülsenfrüchte, Getreide, Samen und Nüsse oder Aufstriche daraus anbietet. Eine zerdrückte Banane mit Avocado besitzt eine hohe Energiedichte. Den kleinen Magen sollte man nicht mit ballaststoffreicher Nahrung füllen, so dass sie dann von der kalorienreichen Kost nichts mehr essen können. Die veganen Kinder sind zwar etwas leichter als ihre omnivoren Freunde, aber entsprechen mit dem Gewicht und der Grösse dem normalen Rahmen und sind dabei auch noch sehr gesund. Vegane Kinder werden in der Regel länger als ein Jahr voll gestillt und legen langsamer an Gewicht zu, als die, die mit industrieller Säuglingsnahrung gefüttert werden. Dass die Kinder länger gestillt werden hat auch damit zu tun, dass es wenig Säuglingsmilch aus Soja im Handel gibt. Die Versuchung des Flasche gebens ist beim Veganer sicher kleiner und auch von der Ethik her nicht vertretbar. Die normale Sojamilch ist nichts für Kinder unter 12 Monaten, sie ist vom Nährstoffgehalt nicht für den Säugling geeignet.

„Die Tatsache, dass Tausende von Kindern bei bester Gesundheit mit veganer Kost grossgezogen wurden, zeigt, dass diese Richtlinien leicht zu befolgen sind.“ (Langley, 1999, 171)

© Simone Weider, 2014

Ammenmärchen und Wahres

Durch jahrzehntelange und irreführende Studien an Ratten wurden diese 1991 von der WHO offiziell abgeschafft. Darin wurde versucht aufzuzeigen, dass das pflanzliche Eiweiss von schlechterer Qualität sei als das tierische. Dies wurde klar widerlegt. Das Hauptproblem war in den Tests darin bestanden, dass die Ratten nicht den selben Proteinbedarf wie der Mensch hat. Ebenfalls wurde festgestellt und widerlegt, dass es in einer Mahlzeit nicht Proteine verschiedener Quellen zur besten Verfügbarkeit braucht. Wie zum Beispiel Bohnen mit Getreide. Diese Meinung ist überholt. „Eine Kombination von Eiweissen kann die für eine positive Proteinbilanz nötige Menge an Protein verringern“[7]. Andere Ergebnisse zahlreicher Studien haben aber auch aufgezeigt, dass es in der Stickstoffbilanz, ein Massstab für adäquate Versorgung von Protein, keine grossen Unterschiede gibt, ob Proteinquellen gemischt wurden oder einzeln eingenommen. Die American Dietetic Association (ADA) gab 1993 eine Stellungsnahme dazu heraus und bestätige, dass eine Kombination von verschiedenen Nahrungseiweissen während der veganen Mahlzeit nicht nötig ist, da die aus der Nahrung enthaltenen Aminosäuren sich mit den im Körper gebildeten Aminosäuren ergänzen können. Wird der tägliche Speiseplan sehr abwechslungsreich gestaltet, erhält der Körper ausreichende Mengen an Aminosäuren[8]. Darüber hinaus wurde auch festgestellt, dass die Qualität des Sojaproteins gleichwertig zu sehen ist, wie die tierische Quelle, und auch als alleinige Quelle zur Proteinversorgung dienen kann, falls dies gewünscht wird.

3.2 Kohlenhydrate

Kohlenhydrate (KH) sind die sicherlich weltweit wichtigste Energiequelle in der Ernährung. Die Kohlenhydrate teilt man in zwei wichtige Gruppen ein.

Die **verdaulichen** Kohlenhydrate, werden durch Enzyme im Darmtrakt abgebaut

- einfache, lösliche Kohlenhydrate wie Zucker = u.a. Glucose , Lactose, Fructose, Galactose
- komplexe Kohlenhydrate wie Stärke

Die **unverdaulichen** Ballaststoffe

- vor allem Nichtstärkepolysaccharide wie Cellulose, Pektine, Glucane, Inulin, Lignin

[7] Kofrànyi, E., Jekat, F. & Müller-Wecker,H. (1970). The minimum protein requirements of humans, tested with mixtures of whole egg plus potatoes and maize plus beans. Z. Physiol. Chem. 351:1485-1493.

[8] Havala, S.& Dwyer, J.(1993) Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. J. Am. Diet. Assn. 93: 1317-1319

© Simone Weider, 2014

Zucker

Zucker ist der Oberbegriff für einfache, lösliche Kohlenhydrate wie Glucose, Saccharose, Lactose, Maltose, Fructose, Galactose. Es sind wichtige Energielieferanten. Glucose ist die Einheit, in die unser Körper die verschiedenen Zuckerarten bei der Verdauung zerlegt. Der Darm absorbiert diese auch in unterschiedlichem Masse, so dass der Blutzuckerspiegel unterschiedlich stark ansteigt.

Stärke

Stärke sind komplexe Kohlenhydrate, diese bestehen aus langen Ketten von Glucosemolekülen. Diese müssen im Mund oder Dünndarm mit Hilfe von Enzymen zu Glucose zerlegt werden. Wie bereits oben in der Biochemie erklärt werden diese dann in der Leber oder in den Muskeln gespeichert. Die Aufnahme passiert hier viel langsamer, als bei der einfachen Glucose, was wiederum als gewünscht betrachtet werden kann.

Ballaststoffe

Ballaststoffe kommen reichlich in pflanzlicher Kost vor und bestehen aus faserigen Polysacchariden wie die Cellulose. Diese Stoffe können von den Enzymen nicht zerlegt werden, manche können aber von den Darmbakterien fermentiert und schlussendlich in Gase verpackt den Körper wieder verlassen. Sie besitzen keinen Nährwert, da sie unverdaut bleiben, aber sie sind trotzdem sehr wichtig für die Gesundheit. Wir finden Sie in unverarbeitetem Getreide, Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen, Früchten und Gemüse. Beim verarbeiten oder raffinieren werden die Ballaststoffe beseitigt. Die wichtige Aufgabe der Ballaststoffe ist, durch die Masse die Darmperistaltik anzuregen und damit den fliessenden Transport des Nahrungsbreis durch den Darm zu gewährleisten. Durch die grosse Quellfähigkeit verstärkt sich dieser Effekt. Die Passage durch den Darm ist somit auch kürzer als beim ballaststoffarm ernährten Mensch, und auch der Stuhl wird mit Ballaststoffen von seiner Beschaffenheit her weicher. Nebenbei geben die Ballaststoffe auch das Gefühl von „satt" zu sein und es verringert sich die Gefahr, immer zu viel zu essen. Es gibt einige Studien zu Krankheiten wie die der Divertikulose, Darmkrebs, Gallensteine, Diabetes und koronare Herzerkrankungen, die allesamt die vegane Ernährung durch die unter anderem ballaststoffreiche Kost als eine sehr gesunde Kost hervorheben.

© Simone Weider, 2014

Empfohlene Zufuhr von Kohlenhydraten

Die WHO empfiehlt eine Zufuhr von 55-75% an Kohlenhydraten, der gesamten Nahrungsenergie[9]. Die britischen Richtlinien empfehlen, 47% der Gesamtenergie durch Kohlenhydrate (Zucker und Stärke) zu decken[10]. Diese Richtlinien erreichte die Gruppe der Veganer in den Studien als einzige.

Kohlenhydrate in der Schwangerschaft, Stillzeit und Kindern

Gemäss den britischen Empfehlungen sollten Schwangere und stillende Frauen 50% ihrer Nahrungsenergie mit Kohlenhydraten decken, vor allem in Form von Stärke.

Vollgestillte Säuglinge erhalten 40% ihrer Energie in Form von Zucker, der Lactose. Ausser diesem Wert gibt es keine genauen Beobachtungen bei veganen Kindern über den Kohlenhydratverzehr. Gemäss einer britischen Studie erhielten 18 britische Kinder eine Gesamtzuckerzufuhr von 15,6% ihrer Nahrungsenergie[11]. Diese bekamen ihren Zucker aus frischen und getrockneten Früchten und Fruchtsäften. Süssigkeiten und Tafelzucker, fand man in ihrer Ernährung kaum, im Gegensatz zu der Vergleichsgruppe von omnivor ernährten Kindern, diese hatten eine Gesamtzuckerzufuhr von 17-25%[12]. Aber auch hier muss wieder darauf geachtet werden, dass die Ballaststoffzufuhr nicht zu gross ist, da die Resorption anderer Nährstoffe beeinträchtig werden könnte. An Erwachsenen wurde in Studien aufgezeigt, dass bei hoher Ballaststoffzufuhr die Ausscheidungsverluste von Stickstoff, Kohlenhydraten, Fett und Energie anstiegen[13]. Eventuell ist dies unter anderem auch ein Grund dafür, dass es allgemein heisst, die vegane Ernährung ist nichts für Kinder. Das fehlende Übergewicht kann dafür dann beim älteren Kind wieder von Vorteil sein.

---

[9] WHO,(1990) .Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a WHO Study Group. Technical Report Series 797. Geneva: WHO

[10] Dept. of Health (1991). Dietary Reference Values for Food Energy and Nutrients for the United Kingdom. Reports on Health & Social Subjects no.41. London:HMSO

[11] Sanders, T.A.B. & Manning, J. (1992) The growth and development of vegan children. J.Hum. Nutr. Diet. 5:11-21

[12] Department for Health (1989). Dietary Sugars and Human Disease. Reports on Health & Social Subjects no. 37. London: HMSO

[13] Acosta, P.H. (1988). Availability of essential amino acids and nitrogen in vegan diets. Am. J. Clin. Nutr. 48:868-874

© Simone Weider, 2014

3.3 Fette

Die Fette oder auch Lipide genannt umfassen Stoffe mit recht unterschiedlichen Molekülstrukturen, die jedoch eine grosse Gemeinsamkeit besitzen: das gesamte Molekül, oder ein Teil davon ist fettlöslich. Die Hauptbestandteile sind die Fettsäuren. Je nach Länge und der Anzahl der Doppelbindungen zwischen den Kohlenstoffatomen spricht man von den gesättigten, einfach ungesättigten oder mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Je mehr Doppelbindungen in einer Fettsäure vorhanden sind, desto weniger ist sie mit Wasserstoff gesättigt. Soviel nochmals zur Biochemie.

Was für uns einfach zu merken ist: Gute Fette sind bei Raumtemperatur flüssig und noch bessere bleiben es sogar auch bei kalten Temperaturen. Daraus wäre zu schlussfolgern, dass gesättigte Fette bei Raumtemperatur fest sind und wir davon die Finger lassen sollten, denn diese erhöhen tendenziell das Risiko u.a. für Herzkrankheiten. Zudem kann unser Körper gesättigte und einfach ungesättigte Fettsäuren selbst herstellen, diese müssen also nicht durch die Ernährung noch zugeführt werden.

Fette sind eine Hauptenergiequelle, sie enthalten 9kcal./g, im Vergleich dazu liefern Proteine und Kohlenhydrate nicht einmal die Hälfte mit 4kcal./g. Wie bereits erwähnt dient das Fett als Brennstoff, aber auch als Baustoff zum Halt und Schutz der Organe. Die essenziellen mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind dazu noch Vorstufen der Prostaglandine, die eine Wirkung auf Entzündungen und Blutgerinnung haben. Die Fette ermöglichen auch, dass die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K überhaupt aus der Nahrung aufgenommen werden können.

Empfohlene Zufuhr von Fetten

Der Bedarf ist vom Alter abhängig. Der Säugling muss für sein schnelles Wachstum 50% seiner Kalorien als Fette aus der Muttermilch bekommen[14]. Allgemein gilt, der gesamte Fettanteil für den Erwachsenen sollte 30% maximal seiner Energiezufuhr betragen. Hierbei wird von 10% gesättigten Fettsäuren, 12% einfach ungesättigten Fettsäuren, 6% mehrfach ungesättigten ausgegangen. Die Transfettsäuren sollten 2% nicht überschreiten.[15]

[14] Hachey et al., Emmett et al. in Scheerbaum et al. 2003 Seite 185

[15] Dept. of Health (1991). Dietary Reference Values for Food Energy and Nutrients for the United Kingdom. Reports on Health & Social Subjects no.41. London:HMSO

© Simone Weider, 2014

„1993 bestätigte ein Bericht[16] dass Veganer im Vergleich zu anderen Ernährungsgruppen beträchtlich weniger gesättigte Fettsäuren und ähnliche Mengen einfach ungesättigter Fettsäuren konsumieren. Cholesterin ist in pflanzlichen Nahrungsmitteln lediglich in Spuren zu finden, und bei Veganern ist die Aufnahme extrem niedrig." (Langley, 1999, 2010, S65)

Fette in der Schwangerschaft, Stillzeit und Beikostalter

Die Frau benötigt in der Schwangerschaft die Fette als Energiequelle für sich, aber auch für die Entwicklung des Nervensystems und der Organe für das ungeborene Kind. Ist das Kind dann mal da, ist es wichtig, zu wissen, dass der Fettgehalt der Muttermilch von der aktuellen Ernährung und auch der Zusammensetzung ihrer Fettdepots abhängig ist. Die vegane Ernährung ist reich an essenziellen Fettsäuren, enthält aber weder Eicosapentaensäure (EPA) noch Docosahexaensäure (DHA). Der Körper kann EPA und DHA aus alpha-Linolensäure selbst herstellen. Eine hohe Linolsäurezufuhr kann aber die Herstellung selbst wieder herabsetzen. Also Achtung bei Frühgeborenen, diese brauchen zusätzliche DHA, für die optimale Entwicklung des Gehirns und der Augen. In Soja- Raps- und Leinöl finden wir die alpha-Linolensäure. Die Forschung weiss selbst noch nicht genau, wie sich das Fettsäuremuster in der Muttermilch aus der aktuellen Nahrung und den Fettdepots der Mutter zusammensetzt, und wo die Norm ist. Jedoch ist bekannt, dass vollgestillte Kinder zu weniger neurologischen Problemen neigen, als Flaschenkinder. Es gibt auch keine negativen Hinweise auf intellektuelle oder visuellen Funktionen von vollgestillten Kindern von veganen Müttern[17].

„Im Säuglingsalter ist die Versorgung mit einer ausreichenden Menge an essenziellen Fettsäuren (EFSs) Linolsäure und Linolensäure lebenswichtig…. ….Daher ist eine regelmässige, grosszügige Versorgung mit EFSs im Säuglingsalter lebensnotwendig. (Muttermilch ist in der Regel reich an EFSs, aber nicht von jeder industriell hergestellten Säuglingsnahrung kann dasselbe behauptet werden)" (Burgerstein, 2007, 297)

[16] Draper, A.,Lewis, J., Mahotra, N.& Wheeler, E.(1993) The energy and nutrient intakes of diffenrent types of vegetarian: a case for supplements? Br. J. Nutr. 69:3-19

[17] Sanders, T.A.B. & Reddy, S. (1992). The influence of a vegetarian diet on the fatty acid composiotion of human milk and the essential fatty acid status of the infant. J. Pediatr. 120:S71-77

© Simone Weider, 2014

Zusammensetzung von Speiseölen

	Linolsäure Omega 6	alpha - Linolensäure Omega 3	gesättigte Fettsäuren	einfach ungesättigte Fettsäuren	mehrfach ungesättigte Fettsäuren
Leinöl	12 - 18%	56 - 71%	10,0%	19,2%	67,1%
Sojaöl	48 - 59%	5 - 11%	14,8%	19,1%	60,6%
Rapsöl	15 - 30%	5 - 14%	7,5%	57,9%	32,0%
Olivenöl	3 - 21%	>1,5%	14,0 %	70,6%	9,2%
Weizenkeimöl	88 %	o.A.	17,4%	14,9 %	63,5%
Sesamöl	o.A.	o.A.	12,9%	40,3%	43,0%
Sonnblumenöl	48 - 74%	0 - 0,3 %	11,0 %	20,4%	63,6%
Distelöl	67 - 83%	>1,5%	9,5%	10,9%	75,6%
Erdnussöl	13-35%	o.A.	19,8%	55,9%	21,6%
Kürbiskernöl	o.A.	o.A.	16,6%	28,0%	49,7%
Maiskeimöl	34-62%	o.A.	13,2%	26,0%	56,5%
Palmöl	11 %	o.A.	48,4%	36,8%	10.1 %
Traubenkernöl	58-78%	>1%	8,9%	16,8%	66,4%
Walnussöl	o.A.	15 %	9,9%	18,4%	64,6%

Spalten GFS/EUFS/MUFS: DGE Nährwerttabelle, 2014
Spalten Omega 6 und Omega 3: Wikipedia 09/2014

Der Tagesbedarf für Schwangere und Stillende für die Aufnahme von DHA liegt bei 200 mg.[18] Fische erhalten übrigens ihr EPA und DHA durch das fressen von Algen und synthetisieren aber auch einen Teil selbst. Das schöne als Veganer ist es, dass wir auch auf Mikroalgenöl zurückgreifen können, die in Bioreaktoren wachsen, ganz ohne Schwermetallbelastung. Im Nahrungsergänzungsteil empfehle ich eines dieser Produkte.

3.4 Vitamine

Unser Körper kann nicht alle Vitamine selbst herstellen, deshalb müssen diese über die Nahrung in vergleichsweise geringen Mengen aufgenommen werden. Die Vitamine werden in zwei Hauptgruppen unterteilt. Die fettlöslichen Vitamine A, D, E, K und die wasserlöslichen Vitamine der B-Gruppe sowie Vitamin C.

[18] D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. DGEinfo 02/2009, Deutsche Gesellschaft für Ernährung, 25. März 2009.

© Simone Weider, 2014

Vitamin A

Vitamin A kommt in der Natur nur in tierischen Nahrungsmitteln vor. Für den Veganer ist dies aber kein Problem, denn die Carotinoide, darunter das Beta-Carotin oder auch Provitamin A genannt, werden vom Körper zu Vitamin A umgewandelt. Beta-Carotin ist die einzige und auch für viele Allesesser die einzige natürliche Vitamin A Quelle. Diese finden wir reichlich in orangefarbenem Gemüse wie Karotten, und grünes Blattgemüse wie Spinat, Petersilie, Brunnenkresse, aber auch Süsskartoffeln, getrocknete Aprikosen und Mangos enthalten viel Beta-Carotin.

Bisher gibt es keine dokumentierten Fälle von Vitamin-A-Mangel bei Veganern, da diese wahrscheinlich reichlich Vitamin A in Form vom Vorläufer Beta-Carotin aus pflanzlichen Nahrungsmitteln aufnehmen. (Langley, 1999, 80)

Vitamin A in der Schwangerschaft, Stillzeit und Beikostalter

In der Schwangerschaft sollten 700 µg pro Tag und in der Stillzeit 950 µg eingenommen werden. Aber Achtung, eine hohe Vitamin-A Supplementation kann zu schweren Problemen führen, es wird auch mit einem erhöhten Risiko von Geburtsschäden in Verbindung gebracht. Die omnivoren Frauen sind gefährdeter, da sie mehr der tierischen Variante des Vitamin A`s zu sich nehmen, nicht den pflanzlichen Vorläufer, wie oben erklärt. Die Vegane Ernährung enthält reichlich Beta-Carotin.

Britische Reference Nutrient Intakes (RNI) für Vitamin A in µg /Tag, 1991

Schwangere Frauen	Stillende Mütter	Säuglinge	Frauen
700 µg	950 µg	350 µg	600 µg

D-A-CH Referenzwerte für die tägliche Vitaminzufuhr für Vitamin A in mg /Tag, 2014

Schwangere Frauen ab 4. Monat	Stillende Mütter	Säuglinge 0-4 Monate	Säuglinge 04-12 Monate	Kinder 1-4 Jahre	Kinder 4-7 Jahre	Kinder 7-10 Jahre
1,1 mg	1,5 mg	0,5 mg*	0,6 mg	0,6 mg	0,7 mg	0,8 mg

* Schätzwert

© Simone Weider, 2014

Vitamin B_1 (Thiamin)

Thiamin ist in tierischen wie auch in pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten. Für die vegane Küche eignen sich Vollkornprodukte, Weizenkeime, Hefe und Hefeflocken, Hülsenfrüchte, Erdnüsse, Kartoffeln und Sonnenblumenkerne als Thiaminquellen. Wichtig ist es beim Getreide zu achten, dass es aus vollem Korn besteht, da das Thiamin in der äusseren Kleieschicht vorkommt. Beim Verarbeiten geht dies verloren und wird aber industriell meist wieder angereichert.

Thiamin wird benötigt um aus den Kohlenhydraten und Fetten Energie zu gewinnen. Aber Achtung, bei grosser Kohlenhydratzufuhr verbraucht es mehr Thiamin, also kann durch dies ein Mangel entstehen!

In Bezug auf die Schwangerschaft und Stillzeit gilt es nichts besonderes zu beachten, denn die Vegane Kost enthält gemäss der RNI entsprechende oder höhere Mengen von Thiamin.

Britische Reference Nutrient Intakes (RNI) für Thiamin in mg/Tag, 1991

Schwangere Frauen	Stillende Mütter	Säuglinge 0-9 Monate	Säuglinge 10-12 Monate	Kinder 1-3 Jahre	Kinder 4-6 Jahre	Kinder 7-10 Jahre
0,9mg	1mg	0,2mg	0,3mg	0,5mg	0,7mg	0,7mg

D-A-CH Referenzwerte für die tägliche Vitaminzufuhr für Vitamin Thiamin in mg /Tag, 2014

Schwangere Frauen ab 4. Monat	Stillende Mütter	Säuglinge 0-4 Monate	Säuglinge 04-12 Monate	Kinder 1-4 Jahre	Kinder 4-7 Jahre	Kinder 7-10 Jahre
1,2 mg	1,4 mg	0,2 mg*	0,4 mg	0,6 mg	0,8 mg	1 mg

* Schätzwert

Vitamin B_2 (Riboflavin)

Riboflavin ist in tierischen wie auch in pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten. Wir finden es in grosser Menge in Hefeextrakten (11mg auf 100g), Vollkorngetreiden, Nüssen wie Haselnuss oder Mandeln, Weizenkeimen, Hülsenfrüchten, Avocados, Brokkoli, Spinat, Spargel und Pilzen wie Champignon, Bohnen und getrockneten Aprikosen. Durch das Kochen wird aber 30-40% des Vitamin B_2 zerstört. Es gibt keine Berichte über Riboflavinmangel bei Veganern.

© Simone Weider, 2014

Riboflavin in der Schwangerschaft, Stillzeit und Beikostalter

In einer Studie von 1979 lag die durchschnittliche Konzentration in der Muttermilch von veganen Frauen unter dem Wert der omnivoren Frauen, aber entsprach aber anderen Werten von einer kombinierten Stichprobe aus 5 verschiedenen Gebieten in Grossbritannien[19]. Dagegen stand ein Gutachten aus 1981 von 23 britischen veganen Vorschulkindern, deren Riboflavinzufuhr über dem aktuellen RNI war[20].

Britische Reference Nutrient Intakes (RNI) für Riboflavin in mg/Tag, 1991

Schwangere Frauen	Stillende Mütter	Säuglinge 4-12 Monate	Kinder 1-4 Jahre
1,4 mg	1,5 mg	0,4 mg	0,7 mg

D-A-CH Referenzwerte für die tägliche Vitaminzufuhr für Riboflavin in mg /Tag, 2014

Schwangere Frauen ab 4. Monat	Stillende Mütter	Säuglinge 0-4 Monate	Säuglinge 04-12 Monate	Kinder 1-4 Jahre	Kinder 4-7 Jahre	Kinder 7-10 Jahre
1,5 mg	1,6 mg	0,3 mg*	0,4 mg	0,7 mg	0,9 mg	1,1 mg

* Schätzwert

Niacin (Vitamin B_3, Nicotinsäure)

Die Bezeichnung Vitamin B_3 gilt mittlerweilen als veraltet. Die Nicotinsäure finden wir in allen lebenden Zellen und wird in der Leber gespeichert. Niacin ist eines der zwei Vitamine die unser Körper selbst herstellen kann, dazu braucht es aber die Aminosäure Tryptophan als Äquivalent. Niacin ist von zentraler Bedeutung für den Stoffwechsel von Eiweissen, Fetten und Kohlenhydraten und ist wichtig für die Regeneration von Haut, Muskeln und Nerven. Gerade in der Energieproduktion, der Atmungskette, ist die Versorgung von Niacin sehr wichtig. Wir finden Niacin in tierischen Produkten, aber auch in Hefeextrakten, Vollkorngetreide, Weizenkleie, einigen Hülsenfrüchten, Erdnüssen, Cashewnüssen, Datteln, getrockneten Aprikosen und einigen Gemüsesorten. Der grösste Teil der Nicotinsäure im Getreidekorn liegt in gebundener Form vor und steht dem Körper nicht zur Verfügung. Dafür wird aber das

[19] Hughes, J. & Sanders, T.A.B. (1979). Riboflavin levels in the diet and breast milk of vegans and omnivores. Proc. Nutr. Soc. 38:95A.

[20] Sanders, T.A.B. & Purves, R. (1981). An anthropometric and dietary assessment of the nutritional status of vegan pre-school children. J. Hum. Nutr. 35:349-357

© Simone Weider, 2014

Tryptophan aus dem Korn in Nicacin umgebaut, 60mg des Tryptophan entsprechen 1 mg Niacin. Leider werden 30-40% des Niacingehaltes mit dem Kochen zerstört. Trotzdem bekommt der Veganer genug an Niacin mit einer ausgewogenen Ernährung.

Niacin in der Schwangerschaft, Stillzeit und Beikostalter

In einer Studie von Geburt an vegan ernährten Kinder im Alter von 5,8 Jahr bis 12,8 Jahre wurde aufgezeigt, dass die Kinder durchwegs genug an Niacin in der Nahrung bekamen[21].

Britische Reference Nutrient Intakes (RNI) für Niacin in mg/Tag, 1991

Schwangere Frauen	Stillende Mütter	Säuglinge 0-9 Monate	Säuglinge 10-12 Monate	Kinder 1-3 Jahre	Kinder 4-6 Jahre	Kinder 7-10 Jahre
13 mg	15 mg	3-4 mg	5 mg	8 mg	11 mg	12 mg

In der deutschen Referenzwerttabelle von DGE gibt es keine Angaben zu Niacin.

Vitamin B_5 (Pantothensäure)

Die Pantothensäure ist weitverbreitet und findet sich in tierischen wie auch in pflanzlichen Lebensmitteln wie Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten, daher ist ein Mangel selten. Der Körper benötigt Vitamin B_5 um aus dem Abbau von Fett, Kohlenhydraten und Aminosäuren Energie zu gewinnen und wird im Aufbau von Fettsäuren und Cholesterin gebraucht. Es wurden keine RNI zu Vitamin B_5 festgelegt, es kommt reichlich in der veganen Kost vor.

Vitamin B_6 (Pyridoxin)

Pyridoxin finden wir in den selben Lebensmitteln wie die anderen B-Vitamine. Die Kartoffel ist für viele Menschen ein Hauptlieferant für das Vitamin B_6 , da von ihr meistens in ordentlichen Portionen gegessen wird. Das Vitamin B_6 wird auch von Darmbakterien produziert und so teilweise vom Körper absorbiert. Eine übermässige Zufuhr des Vitamins kann schädlich sein, ein Mangel kommt aber sehr selten vor. Wir brauchen das Vitamin für den Umsatz von der aus Protein gewonnenen Aminosäuren. Das heisst, wer viel Protein isst, braucht auch mehr Vitamin B_6. Der Veganer isst von Natur aus weniger Protein, wie der Fleischesser, somit reichen die Mengen an Vitamin B_6 aus der veganen Ernährung völlig aus.

[21] Sanders, T.A.B. & Manning, J. (1992) The growth and development of vegan children. J.Hum. Nutr. Diet. 5:11-21

© Simone Weider, 2014

Vitamin B_6 in der Schwangerschaft, Stillzeit und Beikostalter

In Bezug auf die Schwangerschaft und Stillzeit gilt es nichts besonderes zu beachten, denn die Vegane Kost enthält gemäss der RNI entsprechende oder höhere Mengen von Pyridoxin.

Britische Reference Nutrient Intakes (RNI) für Vitamin B_6 in mg/Tag, 1991

Schwangere Frauen	Stillende Mütter	Säuglinge 0-9 Monate	Säuglinge 10-12 Monate	Kinder 1-3 Jahre	Kinder 4-6 Jahre	Kinder 7-10 Jahre
1,2 mg	1,2 mg	0,2 mg	0,4 mg	0,7 mg	0,9 mg	1 mg

D-A-CH Referenzwerte für die tägliche Vitaminzufuhr für Vitamin B_6 in mg /Tag, 2014

Schwangere Frauen ab 4. Monat	Stillende Mütter	Säuglinge 0-4 Monate	Säuglinge 04-12 Monate	Kinder 1-4 Jahre	Kinder 4-7 Jahre	Kinder 7-10 Jahre
1,9 mg	1,9 mg	0,1 mg*	0,3 mg	0,4 mg	0,5 mg	0,7 mg

* Schätzwert

Vitamin B_7 (Biotin / Vitamin H)

Biotin ist ebenfalls ein weit verbreitetes Vitamin und kommt in tierischen Produkten wie auch pflanzlichen, wie Vollkorngetreide, Früchte, Gemüse und gemahlenen Sojabohnen vor. Biotin wird auch von unseren Darmbakterien hergestellt und wenn möglich von unserem Körper für den eigenen Bedarf resorbiert. Für den Fett und Proteinstoffwechsel wird nur eine kleine Menge benötigt. Ein Mangel kommt selten vor, zu den Symptomen gehören aber u.a. die bekannten Hauterkrankungen und Haarausfall. In einer amerikanischen Studie[22] wurden Veganer, Vegetarier und Allesesser miteinander auf das Biotin im Blut und Urin verglichen. Sowohl Kinder als auch Erwachsene Veganer hatten mehr Biotin im Blut, als die andern beiden Gruppen. Es wurden keine RNI zu Vitamin B_7 festgelegt, es kommt reichlich in der veganen Kost vor.

[22] Lombard, K.A. & Mock, D.M. (1989) Biotin nutritional status of vegans, lactovovegetarians, and nonvegetarians. Am. J. Clin. Nutr. 50:486-490

© Simone Weider, 2014

Folsäure (Vitamin B_9)

Unter der Folsäure verstehen wir einen Sammelbegriff für mehrere verwandte Substanzen, die in kleinen Mengen, aber in vielen Nahrungsmitteln vorkommen. Wir finden diese in Weizenkeimen, rohem oder leicht gegartem grünem Blattgemüse wie Spinat, Brunnenkresse, Brokkoli, Hefe und Hefeextrakten, Vollkorngetreide, Nüsse und Bohnen, Orangen, Datteln, Avocados. Früchte enthalten leider sehr wenig Folsäure. Wir brauchen Sie für den Stoffwechsel bestimmter Aminosäuren, mit Vitamin B_{12} hat es einen Einfluss auf die raschen Zellteilung, bedeutsam in der Blutbildung im Knochenmark.

Folsäure in der Schwangerschaft, Stillzeit und Beikostalter

Ein Mangel kann grosse Folgen haben, vor allem, wenn man schwanger werden will oder im ersten Trimester der Schwangerschaft ist es wichtig: die Folsäure ist stark an der Zellneubildung beteiligt. Ein Mangel kann zu Neuralohrdefekten wie dem offenen Rücken beim ungeborenen Kind führen. Die amerikanische Empfehlung[23] der Einnahme von Folsäure ist: für Schwangere : 400µg und in der Stillzeit 260-290µg. Verzehrserhebungen in den 80er Jahren ergaben für vegane Testpersonen eine durchschnittliche Zufuhr von 300µg, im Vergleich zu 200µg bei den Allesessern.[24] Fazit: Die Folsäure kommt reichlich in der veganen Kost vor. In 2 Studien erreichten die Omnivoren nicht einmal die Empfehlungen, die Veganer lagen sogar darüber[25],[26].

Britische Reference Nutrient Intakes (RNI) für Folsäure in µg/Tag, 1991

Frauen vor Empfängnis	Schwangere Frauen	Stillende Mütter	Säuglinge 0-9 Monate	Kinder 1-3 Jahre	Kinder 4-6 Jahre	Kinder 7-10 Jahre
400 µg	300 µg	260 ug	50 µg	70 µg	100 µg	150 µg

[23] National Research Council USA (1989) . RDA. 10th edition. Washington, DC: NAS

[24] Rana, S.K.&Sanders, T.A.B. (1986) Taurine concentrations in the diet, plasma, urine and breast milk of vegans compared with omnivores. B.J.Nutr. 56:17-27

[25] Sanders, T.A.B. & Purves, R. (1981). An anthropometric and dietary assessment of the nutritional status of vegan pre-school children. J. Hum. Nutr. 35:349-357

[26] Sanders, T.A.B. & Manning, J. (1992) The growth and development of vegan children. J.Hum. Nutr. Diet. 5:11-21

© Simone Weider, 2014

D-A-CH Referenzwerte für die tägliche Vitaminzufuhr für Folsäure in µg /Tag, 2014

Schwangere Frauen ab 4. Monat	Stillende Mütter	Säuglinge 0-4 Monate	Säuglinge 04-12 Monate	Kinder 1-4 Jahre	Kinder 4-7 Jahre	Kinder 7-10 Jahre
550 µg	450 µg	60 µg*	85 µg	120 µg	140 µg	180 µg

* Schätzwert

Vitamin B_{12}

Vitamin B_{12} wird von Bakterien hergestellt, die in der Erde leben, aber auch in unserem Speichel und Darm findet man diese Bakterien. Gespeichert wird das B_{12} in der Leber, diese dient als „Puffer" und kann ca. 3-6 Jahre das Gespeicherte abgeben. Auch die Nieren speichern das Vitamin. Fälschlicherweise wird angenommen, dass tierische Nahrungsmittel die einzigen Quellen von Vitamin B_{12} sind. Wichtig ist aber nicht nur alleinig das Vitamin B_{12}. Auch das ineinandergreifen von „Trägermolekülen" damit das B_{12} überhaupt durch den Körper transportiert und schlussendlich resorbiert werden kann. Beim Kauen verbindet sich das Vitamin mit dem ersten Träger dem Speichel. Dann muss es sich mit dem Intrinsic Factor verbinden, der im Darm hergestellt wird, so wird es dann durch die Wände des Dünndarms in den Blutkreislauf transportiert um sich schlussendlich wieder an ein spezielles Protein zu hängen um in alle Körpergewebe zu gelangen.
Zusammen mit der Folsäure ist das Vitamin B_{12} ,wie bereits erwähnt, für die schnelle Bildung der roten Blutkörperchen und für die richtige Nervenfunktion nötig. Die Folsäure kann in gewissem Masse eine durch B_{12}-Mangel hervorgerufene Anämie schützen, jedoch nicht die neurologische Degeneration. Die meisten Fälle von B_{12} Mangel sind auf das Fehlen des Intrinsic Factors zurückzuführen, denn ohne ihn kann das B_{12} nicht aufgenommen werden.

Täglicher Bedarf von B12

Die offiziellen Empfehlungen wurden in den letzten Jahren herabgesetzt, weil der Bedarf zuvor überschätzt worden war. Durch die Speicherkapazität der Leber ist es auch nicht nötig, täglich B_{12} einnehmen zu müssen. Eine regelmässige Aufnahme von 3x pro Woche würde reichen.
Die britischen Referece Nutrient Intakes für Vitamin B_{12} betragen 2µg für stillende Mütter[27]. Die WHO empfiehlt täglich 2,6µg für Stillende[28], obwohl ein führender amerikanischer Experte schätzt, dass 1 ug des Vitamins die meisten Menschen ausreichend versorgt. Deutschland hält aber nach wie vor am hohen Richtwert von 3µg pro Tag fest[29]. Die orale Aufnahme grosser

[27] Dept. of Health (1991). Dietary Reference Values for Food Energy and Nutrients for the United Kingdom. Reports on Health & Social Subjects no.41. London:HMSO

[28] National Research Council USA (1989) . RDA. 10th edition. Washington, DC: NAS

[29] DGE (1991). Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr. Frankfurt: Umschau Verlag

© Simone Weider, 2014

Mengen ist jedoch sinnlos, da zu keiner Zeit mehr als 3µg auf einmal aufgenommen werden kann. Manches Trinkwasser kann auch Vitamin B_{12} enthalten.

B12 in der Schwangerschaft, Stillzeit und Beikostalter

Das Vitamin B_{12} gilt als das einzig „Kritische" in der veganen Ernährung. Der berüchtigte Vitaminmangel kommt nur selten vor, aber für Säuglinge kann dies schwerwiegende Folgen haben.

In der Schwangerschaft erhält das Ungeborene nur aus der täglichen und aktuellen B_{12} Aufnahmen der Mutter sein Vitamin B_{12}, und legt selber davon einen Vorrat in seiner Leber an. Er hat keinen direkten Zugriff auf die Depots der Mutter. Wenn die Zufuhr aber zu niedrig ausfällt kann er keinen Vorrat davon anlegen, was dann einige Zeit nach der Geburt zu einem Defizit führt, ohne dass sich bei der Mutter klinische Symptome eines Mangels aufzeigen. Nach der Geburt zehrt der Säugling dann von seinem Vorrat und aus dem B_{12} was er in der Muttermilch bekommt. Wenn die Muttermilch zu wenig des Vitamins enthält braucht er zuerst seine Vorräte auf und erst nach Monaten zeigt sich dann möglicherweise das Defizit. Es gab auch hierzu schlaue Studien[30],[31], die den Methylmaleinsäurespiegel (MMA) im Urin von vollgestillten Kinder von veganen Müttern massen, um bei einer hohen Konzentration von MMA einen frühen Indikator zu haben, dass dem Kind ein Vitamin-B_{12} Defizit droht. Die Babys von veganen Müttern hatten mehr MMA im Urin, als die der omnivoren Mütter, es fehlten jedoch die Anzeichen einer Unterversorgung. Seit den 70er Jahren wurden in der medizinischen Fachliteratur weltweit 10 Berichte veröffentlicht, bei denen es zu ernsten Vitamin B12 Mängel beim Säugling gekommen ist. In Anbetracht der vielen veganen Familien weltweit kann man hier schon von Ausnahmen sprechen. Auch war in den Berichten auch nicht immer klar, wie die Kinder oder Mütter sich tatsächlich ernährt haben. In der Schwangerschaft und Stillzeit wird den veganen Frauen sehr empfohlen Vitamin B_{12} zu supplementieren. Die ersten Anzeichen eine Mangels bei gestillten Säuglingen werden unter Umständen nicht erkannt und Schäden sind möglicherweise nicht rückgängig zu machen. Auch in der Beikostphase ist es wichtig, wie bereits oben beschrieben, die fehlende Muttermilchmahlzeit nicht mit verdünnten Getreidemilchen zu ersetzen. In dieser Phase sollten die Kinder Vitamin B_{12} angereicherte Lebensmittel oder Vitaminpräparate erhalten und dies sollte auch im Kindesalter weitergeführt werden. Was zu erwähnen gilt ist: Es sollten keine Hefeflocken für Kinder unter 12 Monaten gegeben werden, da diese konzentrierte Purine enthalten, die die Nieren der Kinder belasten.

---

[30] Specker, B.L., Miller, D., Norman, E.J., Greene, H., & Heyes, K.C. (1988). Increased urinary methylmalonic acid excretion in breast-fed infants of vegetarian mothers and identification of an acceptable dietary source of vitamin B12. Am. J. Clin. Nutr. 47:89-92

[31] Specker, B.L. Black, A., Allen, L. & Morrow, F. (1990) Vitamin B-12 low milk concentrations are related to low serum concentrations in vegetarian women and to methylmalonic aciduria in their infants. Am. J. Clin. Nutr. 52:1073-1076

© Simone Weider, 2014

Britische Reference Nutrient Intakes (RNI) für Vitamin B_{12} in µg /Tag, 1991

Schwangere Frauen	Stillende Mütter	Säuglinge 0-6 Monate	Säuglinge 7-12 Monate	Kinder 1-3 Jahre	Kinder 4-6 Jahre	Kinder 7-10 Jahre	Kinder 11-14Jahre
1,5 µg	2,0 µg	0,3 µg	0,4 µg	0,5 µg	0,8 µg	1 µg	1,2 µg

D-A-CH Referenzwerte für die tägliche Vitaminzufuhr für Vitamin B_{12} in µg /Tag, 2014

Schwangere Frauen ab 4. Monat	Stillende Mütter	Säuglinge 0-4 Monate	Säuglinge 04-12 Monate	Kinder 1-4 Jahre	Kinder 4-7 Jahre	Kinder 7-10 Jahre
3.5 µg	4,0 µg	0,4 µg*	0,8 µg	1,0 µg	1,5 µg	1,8 µg

* Schätzwert

Zum Thema Stilltee , oder auch mal ein Alkoholfreies Bier?

Unter den Milchbildenden Getränken gehört ja nicht nur der Stilltee, sondern auch alkoholfreies Bier und Malzbier. Die Firma Bitburger stellt ein alkoholfreies Bier her das 0,0% heisst. Das schöne daran, es enthält die beachtliche Menge von 3,75 µg an Vitamin B_{12}, 0,35 mg B_6 und 266 µg Folsäure auf 500ml. Mit einem Bier von 5dl am Tag ist man eigentlich schon abgedeckt und tut noch was für die Milchproduktion!

Kuriose Alternative Aufnahme von B_{12}

„Veganer die nur leicht abgewaschene Produkte aus dem eigenen Garten verwenden, erhalten möglicherweise auf diesem Weg die angemessenen Mengen. In den 50er Jahren untersuchte ein Forscher, warum bei einer Gruppe iranischer Veganer kein B_{12} Mangel auftrat.[32] Er entdeckte, dass sie ihr Gemüse mit menschlichem Dung anbauten und es nicht gründlich wuschen, so dass sie das Vitamin durch die bakterielle „Verunreinigung" erhielten. (Langley, 1999, 93)

[32]Herbert, V. (1988). Vitamin B_{12}: plant sources, requirements, and assay. Am. J. Clin. Nutr. 48:852-858

© Simone Weider, 2014

B_{12} Analoga

Viele Jahre war von Doppelgängern des Vitamin B_{12} die Rede. Man ging davon aus, dass die essbaren Meeresalgen wie Nori, Wakame, Kombu oder Spirulina und die fermentierten Sojabohnen in Tempeh und Miso grosse Mengen von Vitamin B_{12} enthalten. Leider handelte es sich nicht um physiologisch aktives Vitamin B_{12}, das der Körper nicht als solches verwenden kann. Einige dieser Analoga können sogar unter Umständen die Aufnahme der sehr geringen Mengen von Vitamin B_{12} blockieren.

B_{12} - angereicherte Lebensmittel als Vitaminquelle

In vielen Lebensmitteln und Getränken bis hin zum alkoholfreien Bier wird Vitamin B_{12} hinzugefügt. Dabei handelt es sich gemäss einiger Analysen aus den USA um echtes, aktives Vitamin B_{12}, und nur zu einem ganz kleinen Teil um Analoga[33]. In der Nährhefe, die es in Flockenform im Reformhaus zu kaufen gibt finden wir auch eine gute B_{12} Quelle. Dieses B_{12} stammt aus dem mit B_{12} angereicherten Melasse-Nährboden, auf dem die Hefe gezüchtet wird.[34] Die Hefeflocken eigenen sich gut in Saucen, über pikante Gerichte gestreut zu werden oder um veganen Nuss-Reibekäse herzustellen. Zuverlässige Quellen sind ausserdem Frühstückscerealien, Multivitaminsäfte, B_{12} Sojadrinks, Margarinesorten und einiger Soja-Convenience-Food.

Noch mehr Kurioses aus den 50ern

„Einige Belege sprechen dafür, dass Bakterien in unserem Darm für den Körper nutzbares Vitamin B_{12} herstellen. In einem mutigen Experiment sammelte Sheila Callender in den 50er Jahren den Stuhl von Veganern, die an B_{12}-Mangel litten, stellte Extrakte daraus her und fütterte die Freiwilligen damit.[35] Dies heilte ihre Mangelerscheinungen. Das Experiment zeigte, dass Bakterien im Darm B_{12} produzieren, dass letzteres aber zu tief in den Eingeweiden entsteht, als dass es resorbiert werden könnte- andernfalls hätten die Testpersonen nicht zunächst einen Mangel angezeigt. Die Tatsache, dass der Mangel behoben wurde, bewies also, dass die Darmbakterien zwar verwendbares B_{12} herstellen, in der Regel aber eher im

[33] Herbert,V., Drivas, G., Foscaldi, R., Manusselis, C., Colman, N., Kanazawa, S., Das, K., Gelernt, M., Herzlich, B. & Jennings, J. (1982). Multiviatmins7mineral food supplements containing vitamin B12 may also contain analogues of Vitamin B_{12}. New Engl.J.Med 307:255-256.

[34] Herbert, V. (1988). Vitamin B_{12}: plant sources, requirements, and assay. Am. J. Clin. Nutr. 48:852-858

[35] Smith, A:D:M: (1962). Veganism: a clinical suvey with observations on vitamin B_{12} metabolism.Br.Med.J. 1: 1655-1658

© Simone Weider, 2014

Dickdarm, von wo es nicht aufgenommen werden kann, anstatt weiter oben im Dünndarm.“ (Langley, 1999, 97)

B_{12} produzierende Darmbakterien

In einer 1980 veröffentlichten Studie wurden Bakterienproben aus dem Jejunum und Illeum (Leerdarm und Krummdarm sind Teile des Dünndarms) von gesunden südindischen Testpersonen entnommen, und im Labor weitergezüchtet um darauf hin zu untersuchen, ob Vitamin B_{12} von den Bakterien produziert wurde.[36] Eine Reihe der Bakterien produzierten im Reagenzglas eine beachtliche Menge an Vitamin B_{12} ähnlicher Stoffe. Da der Intrinsic Factor auch im Dünndarm vorhanden ist, dort, wo auch die Bakterien produziert werden, liegt es nahe, dass das selbstproduzierte Vitamin so auch aufgenommen werden kann. Auch wenn dies nur ein kleiner Teil ist. Geschätzt wird dass jedes zwanzigste Molekül ein aktiv verwertbares Vitamin B_{12} ist. Somit wäre die Versorgung bis zu 5 µg pro Tag und dies wäre mehr als völlig ausreichend!

Vitamin C

Wir Menschen sind eine der wenigen Spezies, die selbst kein Vitamin C herstellen können. Zu uns gesellen sich übrigens auch die Affen und Meerschweinchen, die dies auch nicht können. Daher ist es essenziell, dass wir Vitamin C mit der Nahrung zuführen, was auch nicht schwierig ist. Wir finden Vitamin C in Früchten und Gemüse, wie der Kartoffel, grünem Blattgemüse, grüner Paprika, schwarze Johannisbeeren, Mangos, Zitrusfrüchten und oder auch Tomaten. Und auch hier schneiden die Kartoffeln wieder super als Vitamin C Lieferanten ab. Wie auch beim Vitamin B_6, wird so viel und oft davon gegessen, dass die Kartoffel trotz des geringen Vitamin C-Gehaltes, ein Hauptlieferant für das Vitamin C von vielen Menschen ist. Leider wird durch die Lagerung und das Kochen das Vitamin leicht zerstört. Unser Körper benötigt das Vitamin für den Aufbau des Bindegewebes, Hormone, Neurotransmitter, Knochen und Zähne, für die Wundheilung und das Immunsystem. Es verbessert die Aufnahme des Eisens und somit wird es auch für das Hämoglobin gebraucht. Die vegane Ernährung ist reich an Vitamin C.

[36] Albert, M.J., Mathan, V.I. & Baker, S.J. (1980). Vitamin B12 synthesis by human small intestinal bacteria.Nature 283.781-782

© Simone Weider, 2014

Vitamin C in der Schwangerschaft, Stillzeit und Beikostalter

In Bezug auf die Schwangerschaft und Stillzeit gilt es nichts besonderes zu beachten, denn die Vegane Kost enthält gemäss der RNI entsprechende oder höhere Mengen von Vitamin C.

Britische Reference Nutrient Intakes (RNI) für Vitamin C in mg /Tag, 1991

Schwangere Frauen	Stillende Mütter	Säuglinge	Jugendliche	Erwachsene
50-80 mg	50-80 mg	25-30 mg	35 mg	40 mg

D-A-CH Referenzwerte für die tägliche Vitaminzufuhr für Vitamin C in mg /Tag, 2014

Schwangere Frauen ab 4. Monat	Stillende Mütter	Säuglinge 0-4 Monate	Säuglinge 04-12 Monate	Kinder 1-4 Jahre	Kinder 4-7 Jahre	Kinder 7-10 Jahre
110 mg	150 mg	50 mg*	55 mg	60 mg	70 mg	80 mg

* Schätzwert

Die Deutschen Referenzwerte sind fast doppelt so hoch wie die britischen.

Vitamin D

Es gibt zwei Sorten des Vitamin D. Das Cholecalciferol D_3 ist ein Vitamin D, das aus tierischen Produkten stammt. Hingegen das Ergocalciferol D_2 das in Vitaminzusätzen vorkommt ist vegan, da es aus Hefe und anderen Pilzen gewonnen wird. Das Sonnenvitamin wird für den Knochenaufbau und u.a. die Calcium- und Phosphorresorption aus dem Darm benötigt. Hierbei handelt es sich eigentlich nicht um ein Vitamin, sondern um ein Hormon, das von unserem Körper selbst hergestellt wird, wenn Sonnenlicht auf unsere Haut gelangt. Wenn Gesicht und Hände täglich 15-30 Minuten dem Sonnenlicht ausgesetzt werden reicht dies schon zur Eigensynthese. Gespeichert wird es in der Leber und kann so auch an sonnenarmen Tagen wie im Winter freigesetzt werden. Ein guter Kinderarzt erkennt übrigens am zusammenwachsen der Fontanelle, (diese sollte langsam zuwachsen und bis 18Monate geschlossen sein), ob dem Kind Vitamin D fehlt. In einigen Ländern ist es gesetzlich vorgeschrieben, das Vitamin D der Margarine zugefügt wird. Die Nahrungsquellen mit Vitamin D sind aber relativ unwichtig, da die Hauptversorgung über die UVB-Strahlung der Sonne geschehen sollte. Der exakte Vitamin D Bedarf ist daher auch nicht bekannt.

© Simone Weider, 2014

Vitamin D in der Schwangerschaft, Stillzeit und Beikostalter

In Grossbritannien wurde nur für die „sensiblen" Gruppen, wie die der Schwangeren, Stillenden und Senioren ein Referenzwert festgelegt[37]. Säuglinge und Kinder bis zum 3. Lebensjahr sollten zwischen 7 µg und 8,5 µg erhalten. Schwangere und stillende Mütter sowie Erwachsene über 65 Jahren eine Tagesdosis von 10 µg. Die entspricht 400 IE (Internationale Einheiten). Die DGE empfiehlt für Säuglinge bis zum 1. Geburtstag eine tägliche Dosis von 10 µg[38] Kindern und Erwachsenen ab dem 2. Lebensjahr eine Zufuhr von 20 µg täglich. Aber Achtung bei zu hohen Dosen von Vitamin D kann es zu Vergiftungen kommen. (Fünffache Bedarfsmenge)

Britische Reference Nutrient Intakes (RNI) für Vitamin D in µg /Tag, 1991

Schwangere Frauen	Stillende Mütter	Säuglinge und Kinder 0-3 Jahre	Senioren
10 µg	10 µg	7 - 8,5 µg	10 µg

Vitamin E

Die sogenannten Tocopherole setzen sich aus einer Reihe von verschiedenen fettlöslichen Substanzen zusammen, mit antioxidativen oder nicht-antioxidativen Wirkungen. Das alpha-Tocopherol ist dabei das stärkste und besterforschtete Vitamin E. Das Vitamin ist in pflanzlichen Lebensmitteln weitverbreitet. Es heisst auch Fruchtbarkeitsvitamin oder auch Antisterilitätsvitamin, da es eine Funktion in der Steuerung der Keimdrüsen hat. Die besten Quellen finden wir in Gemüseölen wie Weizenkeimöl mit 174mg/100g Öl, DAS Öl mit dem meisten Vitamin E. Aber auch Sonnenblumenöl, Distelöl und Baumwollsamenöl enthalten viel Vitamin E. Nüsse, Samen und Vollkorngetreide sind ausgezeichnete Vitamin E Lieferanten. Da die Leber das Vitamin E speichert ist es nicht nötig, es jeden Tag von neuem aufnehmen zu müssen. Das Vitamin schützt wie schon erwähnt antioxidativ, also vor freien Radikalen, die die Zellmembranen schädigen können. Auch für das Nerven- und Immunsystem ist das Vitamin E essenziell. Der Individuelle Vitamin E Bedarf hängt auch von der Zufuhr anderer ungesättigter Fettsäuren ab. Wer sich vegan und vollwertig ernährt darf davon ausgehen, dass man mehr als die empfohlenen Werte zu sich nimmt. Es wird sogar davon ausgegangen dass der Veganer besser versorgt ist, als der Allesesser[39].

[37] Department of Health (1991). Dietary Reference Values for Food Energy and Nutrients for the United Kingdom. Reports on Health & Social Subject no. 41.London HMSO.

[38] D-A-CH Referenzwerte für die tägliche Vitaminzufuhr für Vitamin C in mg /Tag, 2014

[39] Draper, A.,Lewis, J., Mahotra, N.& Wheeler, E.(1993) The energy and nutrient intakes of diffenrent types of vegetarian: a case for supplements? Br. J. Nutr. 69:3-19

© Simone Weider, 2014

Vitamin E in der Schwangerschaft, Stillzeit und Beikostalter

Für Vitamin E gibt es keine RNI Angaben. Man geht davon aus, dass 3-4 mg für einen Erwachsenen ausreichen. Ab dem 12. Lebenstag sollte die Muttermilch 0.32 mg auf 100ml enthalten. Bei einer Zufuhr von 850ml Muttermilch am Tag ergäbe dies 2,7 mg Vitamin E. In einer Studie mass man bei Kindern im Alter von 5,8 -12,8 Jahre eine Durchschnittszufuhr von 8,8mg/Tag[40]. Wieder ein Vitamin um das wir uns keine Sorgen machen brauchen gemäss den Briten. Die deutschen Referenzwerte weichen aber stark von den Briten ab. Siehe Tabelle:

D-A-CH Referenzwerte für die tägliche Vitaminzufuhr für Vitamin E in mg /Tag, 2014

Schwangere Frauen ab 4. Monat	Stillende Mütter	Säuglinge 0-4 Monate	Säuglinge 04-12 Monate	Kinder 1-4 Jahre	Kinder 4-7 Jahre	Kinder 7-10 Jahre
13 mg	17 mg	3 mg	4 mg	6 mg	8 mg	10 mg

Vitamin K

Das letzte der fettlöslichen Vitamine, ist auch als Vitamin K_1 oder Phyllochinon bekannt. K. steht für Koagulation und reguliert so die Gerinnungsfaktoren des Blutes. Es gibt auch ein Vitamin K_2, das durch Bakterien im Dickdarm produziert wird, dazu braucht es aber das Phyllochinon als Vorläufer. Auch dieses ist in pflanzlicher Nahrung weit verbreitet, wie in grünem Blattgemüse dem Spinat, Brokkoli, Kohl oder Kopfsalat und in Brokkoli, Früchten wie die Kiwi und natürlich in Getreide wie dem Hafer. Gespeichert wird es in der Leber. In der veganen Ernährung kommt dieses Vitamin nicht zu kurz, es gibt bisher keine Berichte über Mangelerscheinungen bei Veganern.

Vitamin K in der Schwangerschaft, Stillzeit und Beikostalter

Säuglinge verfügen über ein sehr geringes Depot an Vitamin K in der Leber und sind daher auf die Gaben in der Nahrung angewiesen. Für den Säugling ist Vitamin K sehr wichtig für die Blutgerinnung. Neugeborene die nicht über genügend Vitamin K verfügen, könnten an Blutungen im Gehirn oder anderen Organen sterben. Die Mengen, die sich in der Muttermilch an Vitamin K enthalten, reichen nicht aus um den Bedarf des Säuglings zu decken, deshalb wird dem Säugling nach der Geburt und in den Folgewochen insgesamt 3 Vitamin K Gaben gespritzt. In der Stillzeit macht es Sinn sich reichlich mit Lebensmittel die Vitamin K enthalten zu ernähren: grünes Blattgemüse, anderes Gemüse, pflanzliche Öle, Früchte und Getreide. Die britische Empfehlung lautet daher eine Zufuhr von 2 µg / Tag.

[40] Sanders, T.A.B. & Manning, J. (1992) The growth and development of vegan children. J.Hum. Nutr. Diet. 5:11-21

© Simone Weider, 2014

Zusammenfassung: Vitamine für Schwangerschaft, Stillzeit und Kinder

Gemäss dem britischen Gesundheitsministerium und anderen Organisation wie die WHO, ADA, AAP und DGE sollten Frauen in der Schwangerschaft und der Stillzeit die Aufnahme der meisten Vitamine steigern.

Die Vegane Ernährung bietet reichlich vom **Beta-Carotin**, dem Vorläufer und die pflanzliche Variante von Vitamin A. Die omnivor ernährten Frauen müssen im Gegensatz aufpassen, dass Sie nicht zu viel vom tierischen Vitamin A Konsumieren, da dies zu Geburtsgebrechen führen kann. Von den Vitaminen der B-Gruppe enthält die vegane Kost ebenfalls reichlich an **Vitamin B_1**, **Niacin** und **Vitamin B_6** , **Pantothensäuren** und **Biotin** Diese müssten eigentlich nicht extra supplementiert werden, sofern keine Mängel bekannt sind. Die **Riboflavin**zufuhr sollte in der Schwangerschaft bei 1,4mg und in der Stillzeit bei 1,5mg täglich liegen. In einer britischen Studie lag der Verzehr von Riboflavin bei einigen Frauen unter der Grenze der Reference Nutrient Intake von 1,1mg/Tag[41]. Deshalb macht das sicher Sinn zu testen und gegebenenfalls zu supplementieren. In der Schwangerschaft und noch besser vor der Empfängnis sollten Frauen über eine genügend grosse **Folsäure**zufuhr besorgt sein, um das Ungeborene gegen Neuralohrdefekte zu schützen.

Die britischen Empfehlungen für **Vitamin C** liegen bei 50mg in der Schwangerschaft und 70mg pro Tag in der Stillzeit. Die DGE Referenzwerte liege bei 110mg in der SS und 150 mg für Stillende. Mit der veganen Kost ist es nicht nötig, ein Supplement einzunehmen. Beim **Vitamin D** gehören die Säuglinge, Schwangeren und Stillenden in die Risikogruppen und es wird empfohlen bei Säuglingen 7 µg -8,5 µg, bei der Schwangeren und Stillenden mit 20 µg zu supplementieren. Muttermilch ist keine ergiebige Vitamin D Quelle! Die Neugeborenen sind auf Ihre Depots aus der Schwangerschaft angewiesen, und dies hängt von der Zufuhr der Mutter in der Schwangerschaft ab, nicht aus der aktuellen Stillzeit. Für Kinder ab dem 4.-6. Monat enthält die Muttermilch dann keine ausreichende Menge mehr an Vitamin D und sollte mit angereicherter Nahrung (Beikostalter) zugeführt werden. Die tägliche Sonnenzufuhr darf auf keinen Fall vergessen werden! Vom **Vitamin E** braucht der Erwachsene 3-4 mg täglich, 850ml Muttermilch enthalten ca 2,7mg Vitamin E, diese Rechnung alleine reicht aus um aufzuzeigen, dass wir keine Supplemente für Säuglinge und Kinder brauchen. **Vitamin K** muss ebenfalls nicht in der Schwangerschaft supplementiert, sondern mit der Ernährung zugeführt werden.

[41] Draper, A.,Lewis, J., Mahotra, N.& Wheeler, E.(1993) The energy and nutrient intakes of diffenrent types of vegetarian: a case for supplements? Br. J. Nutr. 69:3-19

© Simone Weider, 2014

3.5 Mineralstoffe

3.5.1 Mengenelemente

Einige Mineralstoffe sind für den Körper essentiell und müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Mengenelemente werden zuerst beschrieben, es kommen davon mehr als 50 mg pro Kilogramm Körpergewicht in verschiedenen Medien in Massenanteilen in unserem Körper vor.

Calcium

Bei veganer Kost sollte eine angemessene Calciumzufuhr problemlos möglich sein, denn es kommt reichlich in pflanzlicher Nahrung vor! Die Kuh bekommt ihr Calcium übrigens auch durch das grüne Gras und nicht durch Kuhmilch! Wo wir Calcium finden: Grünes Gemüse wie Brokkoli, Grünkohl, Wirz, Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Sojaprodukte, Bohnen. In Ölsaaten wie Sonneblumenkernen, Sesam und Produkte daraus wie Tahin, Kürbiskerne, Nüssen: besonders Mandeln, Haselnüsse, Cashewkerne, und deren Musse, die Kinder sehr gerne essen. Früchte wie: Rosinen, Feigen, Datteln, Aprikosen (allesamt getrocknet) und nicht zu vergessen, calciumreiches, hartes Trinkwasser, dies kann je nach zwischen 200 mg manchmal bis zu 500 mg pro Tag an Calcium liefern. Tofu enthält übrigens bis zu viermal mehr Calcium als Vollmilch. 99% des Calciums (ca. 1000 g), das wir in unserem Körper gespeichert haben finden wir als Calciumphosphat in unseren Knochen und Zähnen. Die restlichen 5-10g Calcium die nicht in den Knochen gebunden sind, sind für Muskelkontraktion, Koordination der Zellen, für die Nerven, die Aktivität diverser Enzyme und die Blutgerinnung von Bedeutung.

Calcium in der Schwangerschaft, Stillzeit und Beikostalter

Das britische Gesundheitsministerium empfiehlt keine zusätzliche Calciumzufuhr in der Schwangerschaft, jedoch in der Stillzeit[42]. Empfohlen wird zusätzlich 550mg also insgesamt 1250mg für stillende Mütter an Calcium einzunehmen. Für die Kinder im Beikostalter ist es sehr wichtig, dass die Kinder schon im Beikostalter und in der Jugend mit genügend Calciumlieferanten versorgt werden, da man weiss, dass es das Risiko einer späteren Osteoporoseerkrankung entgegenwirkt. Tofu, angereicherte Sojamilch, Vollkornbrot, zerdrückte Bohnen, selbstgemachte Aufstriche aus Dörrobst, Nüssen und Samen eigenen sich gut als Calciumlieferanten in der Beikostphase.

[42]Department of Health (1991). Die tary Reference Values for Food Energy and Nutrients for the United Kingdom. Reports on Health & Social Subject no. 41.London HMSO.

© Simone Weider, 2014

Britische Reference Nutrient Intakes (RNI) für Calcium in mg /Tag, 1991

Schwangere Frauen	Stillende Mütter	Säuglinge und Kinder je nach Alter	Mädchen im Teenager-Alter	Jungen im Teenager- Alter	Erwachsene
700 mg	1250 mg	350 - 550 mg	700 mg	1000 mg	700 mg

D-A-CH Referenzwerte für die tägliche Vitaminzufuhr für Calcium in mg /Tag, 2014

Schwangere Frauen ab 4. Monat	Stillende Mütter	Säuglinge 0-4 Monate	Säuglinge 04-12 Monate	Kinder 1-4 Jahre	Kinder 4-7 Jahre	Kinder 7-10 Jahre
1000 mg	1000 mg	220 mg*	330 mg	600 mg	750 mg	900 mg

* Schätzwert

Wenn ein Präparat gegeben wird, bitte darauf achten, dass es in der Ascorbatform mit Vitamin C und Magnesium gegeben wird. Im Verhältnis 2:1 (500mg Calcium, 250g Magnesium.) Die amerikanischen Empfehlungen liegen allgemein etwas höher. In der Schwangerschaft und Stillzeit empfohlen: 1400mg/Tag[43].

Ein kurzer Ausflug in die Biochemie einer Portion Kuhmilch

Was passiert in unserem Körper, wenn wir ein Glas Milch trinken, oder andere tierische Proteine zu uns nehmen? Im Säuren-Basen-Haushalt betrachtet, werden wir erst einmal saurer. Um diese Disbalance auszugleichen braucht unser Körper Mineralstoffe wie Calcium um wieder ins basische Gleichgewicht zu gelangen. Aber woher nimmt er das Calcium? Dies muss er aus den Knochen ausbauen. Wie oben beschrieben, haben wir ja einen grossen Vorrat. Leider geht die Rechnung nicht auf. Wir verbrauchen mehr Calcium aus unserem Knochen um das Gleichgewicht der Säure-Basen wieder herzustellen, als das Calcium das uns das Glas Milch gegeben hat. Und dies passiert mit allen tierischen Proteinen so. Auch darüber gibt es Studien, die dies belegen[44],[45],[46]. Diese Studien zeigen auf, dass die konstante Calciumzufuhr durch tierisches Protein den Calciumverlust über die Nieren deutlich erhöht ist. Bei proteinarmer Diät hatten die Erwachsenen Probanden eine ausgeglichene Calciumbilanz. Somit

[43] National Research Council USA (1989) . RDA. 10th edition. Washington, DC: NAS

[44] Walker, R.M. & Linkswiler, H.M. (1972). Calcium retention in the adult human male as affected by protein intake. J. Nutr. 102: 1297-1302

[45] Anand, C.R. & Linkswiler, H.M. (1974) Effect of protein intake on calcium balance of young men given 500mg calcium daily. J. Nutr. 104: 695-700.

[46] Allen, L.H., Oddoye, E.A. & Margen, S. (1979). Protein-induced hypercalcuria: a longterm study. Am. J. Nutr. 32:741-749

© Simone Weider, 2014

erklärt sich auch, wieso die Nationen, die viel Fleisch essen, wie die der Amerikaner, eine höhere Empfehlung über die Supplementierung des Calciums machen, als andere Länder. Das wurde auch 1993 so von der ADA kommuniziert[47]. 1988 gab es eine interessante Studie, die aufzeigte, dass die Calciumbilanz bei Sojamilch und Tofu als Hauptproteinquellen selbst bei niedriger Calcium- und hoher Proteinzufuhr ausgeglichen blieb[48]. Da sind die Veganer wieder fein raus. Auch wenn die Calciumzufuhr beim erwachsenen Veganer leicht unterhalb der empfohlenen Zufuhr liegt, gibt sich durch die niedere Proteinzufuhr, im Vergleich zum Omnivoren, die Menge die Waage. Zudem gibt es keine Berichte über Calciummängel beim erwachsenen Veganer.

Das Volk der afrikanischen !Kung hat es mir schon lange angetan. Bei diesem Volk wird sehr lange gestillt, 3-4 Jahre bis zur nächsten Schwangerschaft mit unter anderem auch zur Geburtenregulierung. Von diesen Frauen weiss man, dass diese sich sehr Proteinarm ernähren und wenn überhaupt auf ca. 500 mg Calcium pro Tag kommen. Die durchschnittliche Bantufrau gebährt 6 Kinder. Wenn man dies nun hochrechnet, ergibt sich bei den Schwangerschaften und dem langen Stillen ein Verbrauch von 400-500g des Calciums. Das ist die Hälfte des Körperdepots. Haben diese Frauen alle Osteoporose? Es gibt nur einen Bericht über 1 Frau von 200 aus der Bantubevölkerung[49] im Jahr 1965. Wie sieht es bei anderen, natürlichen Völkern aus? Die älteren Inuit hatten leider auch das Problem des Abbaus der Knochenmineralmasse durch den hohen Verzehr von Fleisch und tierischem Protein[50]. Leider kann das als Bestätigung der obengenannten Theorien dienen.

Magnesium

Ca. 60% des im Körper enthaltenen Magnesiums finden wir in den Knochen, 40% in den Zellen. Ich behaupte fast zu sagen, ohne Magnesium geht gar nichts, denn es ist an allen Energieproduzierenden Vorgängen beteiligt (Atmungskette), und kommt in ungefähr 300 Stoffwechselenzymen vor. Die Nerven und Muskeln leben ebenfalls von Magnesium. Das Magnesium finden wir in vielen Lebensmitteln wie Nüssen, Vollkorngetreide, wie Dinkel, Hafer, Hirse, braunem Reis, Weizenkeimen, Sojamehl und Hefeextrakten. Ein Magnesiummangel ist selten durch eine zu geringe Zufuhr, eher durch übermässigen Verlust wie es bei Durchfall der

[47] Havala, S. & Dwyer, J.(1993) Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. J. Am. Diet. Assn. 93: 1317-1319

[48] Zemel, M.B. (1988). Calcium utilisation: effect of varying level and source of dietary protein. Am. J. Clin. Nutr. 48: 880-883.

[49] Walker, A.R.P. (1965). Osteoporosis and calcium deficiency. Am. J. Clin. Nutr. 16:327-336.

[50] Mazess, R.B. & Mather, W. (1974). Bone mineral content of North Alaskan Eskimos. Am. J. Clin. Nutr. 27:916-925.

© Simone Weider, 2014

Fall sein kann. Gerade hier finden wir wieder bei den Veganern eine grössere Zufuhr als empfohlen (um das doppelte des RNI) und bei anderen Gruppen wie die der Omnivoren[51].

Magnesium in der Schwangerschaft, Stillzeit und Beikostalter

Das britische Gesundheitsministerium empfiehlt keine zusätzliche Magnesiumzufuhr in der Schwangerschaft, jedoch in der Stillzeit, siehe Tabelle.

Britische Reference Nutrient Intakes (RNI) für Magnesium in mg /Tag, 1991

Frauen	Stillende Mütter	Säuglinge 0-12 Monate	Kinder 1-3 Jahre	Kinder 4-6 Jahre	Kinder 7-10 Jahre
270 mg	320 mg	55-80 mg	85 mg	120 mg	200 mg

amerikanischer RDA[52]: 6mg pro Kg Körpergewicht von 1-16 Jahre, 280mg für Frauen und 350 mg für Männer. Die deutschen Richtlinien fallen sehr ähnlich aus[53].

Natrium und Chlorid

Die Kochsalzwerte sind in unverarbeiteten Nahrungsmitteln, wie sie der Veganer gerne isst, relativ niedrig. Natriumchlorid ist ein natürlicher Stoff unseres Körpers, den wir in jeder Zelle finden, innen wie aussen. Es hält das Gleichgewicht des Wasserhaushaltes und ohne Natrium könnten die Zellen nicht miteinander kommunizieren. Der Salzkonsum des Veganers ist tendenziell niedriger, als der des Omnivoren, könnte aber auch noch verbessert werden!

Natriumchlor in der Schwangerschaft und Stillzeit

Die Zufuhr von Kochsalz sollte beim Erwachsenen, der Schwangeren und Stillenden von 4g, also einen kleinen Teelöffel betragen, dies wären 1,6g Natrium, und 2,5g Chlorid, bei Kinder dementsprechend weniger, oder besser wäre es im ersten Lebensjahr gänzlich auf das Salzen der Nahrung zu verzichten.

[51] Sanders, T.A.B. & Key, T.J.A. (1987). Blood pressure, plasma renin activity and aldosterone concentrations in vegans and omnivore controls. Hum. Nutr.: Appl. Nutr. 41A:204-211.

[52] National Research Council USA (1989) . RDA. 10th edition. Washington, DC: NAS

[53] Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2014). Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr. Frankfurt: Umschau Verlag.

© Simone Weider, 2014

Kalium

Kalium ist unser wichtigstes intrazelluläres Kation. 98% unseres Kaliumvorrates ist in der Zelle angesiedelt und für die Bioelektrizität der Zellmembranen verantwortlich. (Neuromuskuläre Reizbarkeit, Reizleitung des Herzens). Regulation des Säuren-Basen-Gleichgewichtes, Beeinflussung von Hormonen, Kohlenhydratverwertung und Eiweisssynthese. Die Tagesmenge der Zufuhr sollte 2-4 g betragen, auch hier handelt es sich um ein Mengenelement. Der Körper kontrolliert die Menge des Mineralstoffes sehr genau, Überschüsse werden über die Nieren ausgeschieden. Veganer konsumieren wahrscheinlich mehr Kalium als der Omnivore, dies kann zur Vermeidung von Bluthochdruck und Schlaganfall beitragen. Die wichtigsten Kaliumquellen sind: Bananen, Champignon, Kartoffeln, Trockenfrüchte und Spinat.

Britische Reference Nutrient Intakes (RNI) für Kalium in mg und g /Tag, 1991

Säuglinge 4-12 Monate	Kinder 1-4 Jahre	Kinder	Teenager und Erwachsene
650 mg	1000 mg	0,8-2 g	3,1-3,5 g

Die deutschen Referenzwerte 2014 fallen sehr ähnlich aus. Werte für Schwangerschaft und Stillzeit gibt es keine.

Phosphor

Neben Calcium ist Phosphor mengenmässig der zweigrösste Mineralstoff im Körper und kommt als Phosphat vor, das im Knochen als Verbund mit Calcium vorliegt. Phosphor ist für die Energiegewinnung in den Zellen unentbehrlich, ebenso für die Aufrechterhaltung des PH-Wertes im Blut. Phosphor finden wir in fast allen Nahrungsmitteln. Für den Veganer eignen sich Nüsse, Vollkorngetreide und Hefeextrakte als ergiebige Quellen. Ernährungsbedingte Mängel sind unbekannt. Es gelten die selben Zufuhrmengen wie für Calcium.

© Simone Weider, 2014

Phosphor in der Schwangerschaft, Stillzeit und Beikostalter

Da Phosphor in fast allen Lebensmitteln vorkommt gibt es nur wenige Analysen zu veganer Kost. Bei der Studie „ The Farm" wurde das Phosphor jedoch auch berücksichtigt, alle Altersgruppen nahmen genug des Stoffes auf.

Britische Reference Nutrient Intakes (RNI) für Phosphor in mg und g /Tag, 1991

Frauen/ keine Erhöhung in SS	Stillende Frauen	Säuglinge 0-12 Monate	Kinder 1-3 Jahre	Kinder 4-6 Jahre	Kinder 7-10 Jahre
545 mg	985 mg	405 mg	275 mg	350 mg	430 mg

D-A-CH Referenzwerte für die tägliche Vitaminzufuhr für Phosphor in mg /Tag, 2014

Schwangere Frauen ab 4. Monat	Stillende Mütter	Säuglinge 0-4 Monate	Säuglinge 04-12 Monate	Kinder 1-4 Jahre	Kinder 4-7 Jahre	Kinder 7-10 Jahre
800 mg	900 mg	120 mg*	300 mg	500 mg	600 mg	800 mg

* Schätzwert

3.5.2 Die Spurenelemente

Spurenelemente sind essenzielle Stoffe, die im Körper jedoch nur in sehr geringen Mengen benötigt werden. Gemäss der Definition unter 100 mg am Tag.

Eisen

Unser Körper enthält ca. 3-4 g Eisen, wovon mehr als die Hälfte im Hämoglobin gebunden ist. Eisen ist ein Hauptstoff im Energiestoffwechsel der Atmungskette (Cytochrom) und ist auch für den Sauerstofftransport, das Immunsystem und Nervensystem wichtig. Das Muskelprotein Myoglobin enthält Eisen, die Leber ebenso. Die Eisenbilanz variiert mit der Eisenaufnahme, ausgeschieden wird nur sehr wenig. Die Eisenzufuhr beträgt bei den Veganern im Schnitt das Doppelte der empfohlenen Mengen. Da es aus den pflanzlichen Quellen nicht gleich gut resorbiert wird, wie aus tierischen sollte man etwas Vitamin C bei der Aufnahme beigeben, zum Beispiel in Form eines Fruchtsaftes, Zitronensäure oder Früchten zum Nachtisch. Die pflanzliche Kost enthält bis zur drei- oder vierfachen Menge an Vitamin C, so kommt es, dass schlussendlich das Doppelte der empfohlenen Werte des Eisens in der veganen Kost aufgenommen werden. Zufuhr beim Erwachsenen Mann, 8,7mg/Tag, Frauen: 14,8mg[54].

[54]Department of Health (1991). Dietary Reference Values for Food Energy and Nutrients for the United Kingdom. Reports on Health & Social Subject no. 41.London HMSO.

© Simone Weider, 2014

Eisen in der Schwangerschaft, Stillzeit und Beikostalter

Das schnelle Wachstum der Babies erfordert grosse Mengen von Eisen. Die Eisenreserven aus der Leber des Säuglings sind meist, zwischen dem vierten bis sechsten Lebensmonat aufgebraucht. Die Muttermilch enthält aber nur wenig Eisen und kann durch das Stillen alleine nicht mehr gedeckt werden. Die Beikost die nun gegeben wird sollte daher auch eisenhaltig sein, wie beispielsweise grünes Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Trockenfrüchte wie Rosinen, Aprikosen und Datteln. Das Kochen in eisernen Töpfen und Pfannen kann ebenfalls zur Eisenzufuhr beitragen. 1982 ergab eine Studie mit britischen, veganen Kindern im Alter von 1-4,6 Jahre eine durchschnittliche Eisenzufuhr von 10mg/Tag, die hauptsächlich aus Weizen und Hülsenfrüchten stammten. Dieser Wert liegt einiges über den Empfehlungen der Briten. Ein Eisenmangel bei veganen Kindern wurde bisher selten gemeldet.

Britische Reference Nutrient Intakes (RNI) für Eisen in mg/Tag, 1991

Schwangere und Stillende	Säuglinge 0-3 Monate	Säuglinge 4-6 Monate	Säuglinge 7-12 Monate	Kinder bis 10 Jahre	Teenager
14,8 mg	1,7 mg	4,3 mg	7,8 mg	6,1 -8,7 mg	11,3-14,8 mg

D-A-CH Referenzwerte für die tägliche Vitaminzufuhr für Eisen in mg /Tag, 2014

Schwangere Frauen ab 4. Monat	Stillende Mütter	Säuglinge 0-4 Monate	Säuglinge 04-12 Monate	Kinder 1-4 Jahre	Kinder 4-7 Jahre	Kinder 7-10 Jahre
30 mg	20 mg	0,5 mg*	8 mg	8 mg	8 mg	10 mg

* Schätzwert

Die amerikanische RDA und die DGE empfiehlt das doppelte an Eisen im Vergleich zu den Briten, also 30mg in der Schwangerschaft einzunehmen. Da in der Schwangerschaft nicht menstruiert wird geht auch weniger des Eisens verloren. Der Wert für Stillende betrifft alle Frauen nach der Geburt, auch die nicht Stillenden zum Ausgleich des Verlustes während der Schwangerschaft.

Chrom

Unser Körper braucht das Spurenelement Chrom um Glucose verfügbar zu machen, beim Aufbau der Nukleinsäuren und für die Genexpression. Dieser Stoff kommt zwar in vielen Lebensmitteln vor, aber man hat festgestellt, dass die Chromzufuhr in Länder wie der USA, Grossbritannien und Finnland unter dem amerikanischen RDA und der deutschen Empfehlung von 50-200 µg liegt. Einer zu niederen Zufuhr von unter 25 µg werden Störungen der Glucosetoleranz und erhöhte Insulinspiegel bei Personen mit Hyperglykämie zugesprochen. Eine gesteigerte Zufuhr wirkt sich also positiv gegen den Diabetes Mellitus Typ II aus.

© Simone Weider, 2014

Ergiebige Quellen: Vollkornprodukte, Bohnen, Bierhefe und Nüsse, Haferflocken.
Zu Schwangerschaft, Stillzeit, und Kinder gibt es noch keine Angaben.

Jod

Jod ist ein wichtiger Bestandteil der Schilddrüsenhormone T3 und T4. Zuverlässige Jodlieferanten finden wir in essbaren Meeresalgen wie Nori, Kelp, Wakame, Hijiki, Meersalz, jodiertes Kochsalz, Hefeextrakte. Auch in Gemüse und Getreide kann es Jod enthalten, aber nur wenn der Boden, auf dem das Nahrungsmittel gewachsen ist, auch jodhaltig war. Es gibt wenige Studien zu veganer Ernährung in Bezug auf die Jodzufuhr. Ein Jodmangel tritt aber nicht häufiger auf als in der Gesamtbevölkerung.

Jod in der Schwangerschaft, Stillzeit und Beikostalter

In den ersten 3 Monaten ist der Fötus auf eine ausreichende Versorgung von Jod für die Entwicklung des Nervensystems angewiesen. Eine extra Zufuhr von Jod in der Schwangerschaft wird aber von den Briten nicht speziell empfohlen. Zuviel Jod ist giftig, die Obergrenze liegt bei 1000 µg / Tag.

Britische Reference Nutrient Intakes (RNI) für Jod in µg/Tag, 1991

Säuglinge	Kinder und Jugendliche	Erwachsene
50-60 µg	70-130 µg	140 µg

DGE: 200 µg für Jugendliche und Erwachsene, Schwangere: 230 µg, Stillende 260 µg[55].

Kupfer

Kupfer wird in einer Reihe von Enzymen, für den Komplex IV der Atmungskette, zur Instandhaltung der Knochen und für den Eisentransport im Blut benötigt. Gute Quellen sind: Vollkorngetreideprodukte, Gemüse und im speziellen Weizenkeime, Nüsse und Samen.

[55] Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2014). Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr. Frankfurt: Umschau Verlag.

© Simone Weider, 2014

Kupfer in der Schwangerschaft, Stillzeit und Beikostalter

Über die einzigen Probleme bei Säuglingen in Verbindung mit Kupfer habe ich nur in Zusammenhang mit Kuhmilch gelesen, diese Probleme werden bei veganen Säuglingen nicht auftreten.

Britische Reference Nutrient Intakes (RNI) für Kupfer in mg/Tag, 1991

Säuglinge	Kinder und Jugendliche	Erwachsene	Stillende Frauen
0,2-0,3 mg	0,4-1 mg	1,2 mg	1,5 mg

Die amerikanische RDA: 1,5-3mg für Erwachsene[56].
Die deutschen Empfehlungen entsprechen denen der Amerikaner[57].

Mangan

Auch Mangan ist ein Mineralstoff der Bestandteil einiger Enzyme ist. Mangan wird für die Eisenresorption gebraucht und ist auch in der Energieproduktion des Citratzyklus ein wichtiger Bestandteil. Die Pflanzlichen Quellen wie Nüsse, Vollkornprodukte, Lauch, Kopfsalat, Spinat, Erdbeeren, Haferflocken und Gewürze sind bessere als die tierischen. Die Briten sind übrigens super einfach mit Mangan versorgt: Tee ist reich an Mangan und liefert wahrscheinlich mehr als die Hälfte der täglichen Zufuhr. Empfehlung über die Schwangerschaft und Stillzeit habe ich keine gefunden.

Britisches Gesundheitsministerium: Erwachsene 1,4 mg pro Tag[58].
Amerikanischer RDA und DGE: Erwachsene und Jugendliche 2-5 mg pro Tag[59] [60]

[56] [63] National Research Council USA (1989) . RDA. 10th edition. Washington, DC: NAS

[58] Department of Health (1991). Dietary Reference Values for Food Energy and Nutrients for the United Kingdom. Reports on Health & Social Subject no. 41.London HMSO.

[60] [59] Leitzmann, C.&Hahn, A. (1996). Vegetarische Ernährung. Stuttgart: Verlag Eugen Ulmer.

© Simone Weider, 2014

Selen

Selen ist ein Bestandteil der Glutathionsperoxidase, ein Enzym, das wichtig für den Oxidationsschutz in den Zellen ist, also beim Entgiften hilft. Mit Vitamin E zusammen schützt es vor Gewebeschäden durch freie Radikale. Selen hat auch eine grosse Wirkung im Immunsystem, gerade in der Krebstherapie wird Selen mit Vitamin C und Zink gerne gegeben. Aber das ist ein anderes Thema. Wir finden Selen in Nüssen, besonders die Paranuss ist sehr selenreich. Ebenfalls in Samen, Sojabohnen, Pilzen, Getreide und meine Lieblinge, die Bananen. Auch hier macht der Gehalt im Boden den Gehalt im Nahrungsmittel aus. Leerer Boden, weniger Selengehalt im Pilz. Gemäss Studien hat die vegane Ernährung geringe Mengen von Selen, entspricht aber den gemessenen Blutauswertungen der omnivor Ernährten. Mängel sind keine bekannt.

Selen in der Stillzeit

Die Konzentration des Selen in der Muttermilch bildet eine Ausnahme, indem es Schwankungen unterworfen ist, je nach wieviel die Mutter davon zu sich nimmt, ist dann auch in der Muttermilch enthalten. Die anderen Mineralstoffe und Spurenelemente sind immer in etwa gleich in der Konzentration[61].

Britische Reference Nutrient Intakes (RNI) für Selen in µg/Tag, 1991

Säuglinge 0-12 Monate	Kinder 1-3 Jahre	Kinder 4-6 Jahre	Kinder 7-10 Jahre	Frauen	Stillende Frauen
10 µg	15 µg	20 µg	30 µg	60 µg	75 µg

Amerikanischer RDA[62]. 10 µg für Säuglinge bis zum 6. Monat, bis zu 50 µg für Teenager zwischen 15 und 18 Jahre, 70 µg für Männer und 55 µg für Frauen sowie zusätzliche 10-20 µg für Schwangere und milchbildende Frauen. Die DGE hält eine tägliche Selenzufuhr von 20-100 µg für adäquat[63]

[61] Trafikowska, U., Sobkowiak, E., Butler, J.A., Whanger, P.D, Zachara, B.A., (1998): Organic and inorganic selenium supplementation to lactating mothers increase the blood and milk Se concetrations an Se intake by breast-fed infants. J. Trace Elem Med Biol 12:77-85

[62] National Research Council USA (1989) . RDA. 10th edition. Washington, DC: NAS

[63] Deutsche Gesellschaft für Ernährung (1991). Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr. Frankfurt: Umschau Verlag.

© Simone Weider, 2014

Zink

Zink finden wir in vielen Nahrungsmitteln, bei den pflanzlichen Quellen ist der Zinkgehalt abhängig vom Vorkommen des Mineralstoffes im Boden worauf die Pflanze wächst. Zink ist an vielen Stoffwechselvorgängen im Körper beteiligt und wichtig für das Wachstum, Immunfunktion, Wundheilung und zur Speicherung des Insulins. Den grössten Teil des Elementes Zink finden wir in unseren Knochen. Diverse Enzyme sind von Zink abhängig. Ungefähr nur die Hälfte des in der Nahrung aufgenommenen Zinkes wird resorbiert, wenn eine grosse Menge an Ballaststoffen oder Phytaten aufgenommen wird, kann sich diese Aufnahme des Zinks verringern. Einen interessanten Ansatz habe ich in einer Studie gefunden in der darauf schliessen liess, dass Veganer weniger Zink ausscheiden. Dies muss nicht als Mangel gedeutet werden, sondern als ein aufrechterhalten der Zinkbilanz[64]. Die Zinkwerte im Blut von Veganern unterscheiden sich nicht gross von den Allesessern, aber es es gibt auch zu wenige Studien, in Bezug auf den Zinkstatus bei vegan lebenden Menschen. Negative Berichte über Zinkmängel bei Veganern gibt es nicht.

Vegane Zinkquellen: Weizenkeime, Vollkornprodukte auch aus Reis, Hafer und Maismehl, Nüsse, Hülsenfrüchte, grünem Blattgemüse, Hefeflocken, Bierhefe, Kerne, Sesam, Tofu und Sojaprotein, Miso, und einige Gemüsesorten wie Pilzen, Erbsen, Bohnensprossen und Petersilie.

Zink in der Schwangerschaft, Stillzeit und Beikostalter

Zink ist ein wichtiges Spurenelement für das Wachstum bei Kindern. Bei Kindern mit Missbildungen steht im Verdacht, dass bei der Mutter eine Zinkinsuffizienz vorliegen könnte. Dies betrifft aber alle Gruppen, nicht nur die der Veganer. Die Muttermilch ist keine ergiebige Quelle für Zink. Der Säugling greift auf seine eigenen Reserven zurück, die er in den letzten drei Schwangerschaftsmonaten bilden konnte. Frühgeborene sind dabei verständlicherweise anfällig für eine Zinkunterversorgung. In Studien schneiden die veganen Kinder aber sehr gut ab, zwar etwas tiefer als der vorgeschlagene RNI aber entsprechend dem Wert der omnivoren Kinder.

Britische Reference Nutrient Intakes (RNI) für Zink in mg/Tag, 1991

Säuglinge und Kinder bis 10Jahre	Jugendliche	Männer	Frauen	Stillende Frauen
4-7 mg	9 mg	9,5 mg	7 mg	9,5- 13 mg

[64] Sanders, T.A.B. (1983). Vegetarianism: Dietetic and medical aspects. J. Plan Foods 5:3-14.

© Simone Weider, 2014

D-A-CH Referenzwerte für die tägliche Vitaminzufuhr für Zink in mg /Tag, 2014

Schwangere Frauen ab 4. Monat	Stillende Mütter	Säuglinge 0-4 Monate	Säuglinge 04-12 Monate	Kinder 1-4 Jahre	Kinder 4-7 Jahre	Kinder 7-10 Jahre
10 mg	11 mg	1 mg*	2 mg	3 mg	5 mg	7 mg

* Schätzwert

Empfehlung der RDA : Frauen 12 mg, Schwangere 15 mg, Stillende 16-19 mg[65].

Zusammenfassung Mineralstoffe in der Schwangerschaft

Das britische Gesundheitsministerium empfiehlt allen stillenden Müttern eine erhöhte Zufuhr von Calcium, Magnesium, Kupfer, Phosphor, Selen und Zink. Die vegane Kost enthält Mineralstoffe in ausreichender Menge, um die Schwangerschaft und Stillzeit wie auch im Säuglingsalter bis und mit der ganzen Kindheit hindurch die volle Gesundheit zu gewährleisten.

3.6 Drei Studien mit Kindern

Einleitung

Wie bereits beschrieben variiert unser Nährstoffbedarf mit den jeweiligen Lebensphasen sehr. Gerade bei der Zeugung und in der Schwangerschaft kann die Wahl der Ernährung der Mutter tiefgreifende Auswirkungen auf das ungeborene Kind haben. Wie das Sprichwort besagt, wir ernten was wir säen. Die Kinder profitieren auch nicht nur kurzfristig von der frischen Vollwertkost sondern bilden selbst gesunde Essgewohnheiten aus, die sich ihr Leben lang positiv auswirken kann. Darüber hinaus entscheidet diese Ernährung auch die Gesundheit des Kindes bis ins hohe Alter.

„Im Säuglingsalter, vor allem in der Umstellungsphase, sind alle Kinder hinsichtlich der Ernährung sehr empfindlich. Trotz der geringen Säuglingssterblichkeit in den westlichen Gesellschaften gibt es keine Hinweise darauf, dass sich die allgemeine Gesundheit kleiner Kinder verbessern würde, vielmehr sind einige chronische Leiden, wie Asthma und insulinabhängiger Diabetes auf dem Vormarsch" (Langley, 1999,158)

[65] National Research Council USA (1989) . RDA. 10th edition. Washington, DC: NAS

© Simone Weider, 2014

Studien mit Kindern

1980 The Farm[66], Studie mit 48 Kindern zwischen 2-5 Jahren, es wurde 3 Tage Buch geführt, die Kinder wurden gewogen und gemessen. Die Gemeinde hatte 800 Einwohner und sie lebten Autark (Selbstversorger). Die Hauptnahrungsquellen waren: Bohnen, Erbsen, verschiedene Getreide und Gemüsesorten, Sojamilch und andere Produkte aus Soja, Früchte, Margarine und Hefe.
Fazit: Die Energiezufuhr lag bei allen Kindern über dem RDA. Die Proteinzufuhr ebenfalls, zum Teil mehr als doppelt so hoch. Die essenziellen Aminosäuren lagen über den von der NAS (National Academy of Sciences) empfohlenen Werten. Das Gewicht und die Grösse lagen im Mittel unter dem amerikanischen Durchschnitt der 3-5 jährigen, bei den 2 Jahre alten Kindern war dies allerdings nicht der Fall. Laut der Folgestudie 9 Jahre später entsprach dann ihr Grösse fast der Norm[67].

1981, Studie mit 23 britischen, veganen Vorschulkindern[68]. Diese Kinder waren zwischen 1-5 Jahre alt. Es wurde 7 Tage Buch über die Ernährung der Kinder geführt, wie damals bei der Farmstudie, nur einfach 4 Tage mehr. Die durchschnittliche Eiweisszufuhr überschritt die damaligen Empfehlungen um fast das doppelte. Die Proteine kamen aus einem Drittel Vollkorngetreide und einem Drittel Hülsenfrüchte und 18% aus Nüssen. Die Energiezufuhr war jedoch etwas unter den Empfehlungen, aber noch im Rahmen. Die Kinder waren leichter, als der omnivore Durchschnitt aber auch immer noch im normalen Rahmen. Alle Kinder wurden in den ersten sechs Lebensmonaten gestillt, die meisten sogar ins zweite Lebensjahr hinein. Eine Nachuntersuchung wurde 1992 von 20 dieser Kinder veröffentlicht[69] Die Kinder wuchsen und entwickelten sich weiterhin normal, und waren gesund. Sie waren zwar um einiges schlanker, als durchschnittliche Kinder, aber auch hier immer noch im Rahmen. Sie ernährten sich hauptsächlich von Getreide und deren Produkte, Brot, Hülsenfrüchte inclusive Soja und deren Produkte, frische Früchte und Säfte, Kartoffeln und anderes Gemüse. Dies kann auch erklären, wieso sie schlanker sind. Durch die hohe Ballaststoffzufuhr setzte sich die Verdaulichkeit von Fett und Eiweiss etwas herab. Diese und die vorangegangene Studie sind wegweisend, denn hierbei handelte es sich um vegan geborene Kinder, von veganen Eltern, die nicht in einer Lebensgemeinschaft wie die der „Farm" lebten.

---

[66] Fulton, J.R., Hutton, C.W.& Stitt, K.R. (1980) Preschool vegetarian children. J.Am. Diet. Assn.76:360-365

[67] O`Connell, J.M., Dibley, M.J., Sierra, J. Wallace, B., Marks, J.S. & Yip, R. (1989) Growth of vegetarian children: the Farm study. Pediatrics 84:475-481

[68] Sanders, T.A.B. & Purves, R. (1981). An anthropometric and dietary assessment of the nutritional status of vegan pre-school children. J. Hum. Nutr. 35:349-357

[69] Sanders, T.A.B. & Manning, J. (1992) The growth and development of vegan children. J.Hum. Nutr. Diet. 5:11-21

© Simone Weider, 2014

1991, eine andere Gruppe amerikanischer veganer Kinder zwischen 5 und 17 Jahren wurde gewogen und gemessen, dabei waren 8 von 9 im normalen Rahmen, nur ein Mädchen war deutlich kleiner, aber schwerer als der Durchschnitt[70].

Negative Berichte gab es leider auch…

1975 gab es in Ohio/USA zwei bedauerliche Fälle[71] von kranken Säuglingen. Die Eltern waren keine Veganer, die Kinder litten an Protein-Energie-Malnutrition (PEM) durch eine eingeschränkte Ernährung, die nichts mit Veganismus zu tun hatte.

Leider gab es dann 1979 4 Fälle von mangelernährten Säuglingen[72]. Nach genauerem hinschauen waren das Kinder, die mit kaum durchdachten frutarischen oder makrobiotischen Ernährungssystemen entwöhnt wurden. Fälschlicherweise wurden diese als Veganer bezeichnet. Beim ersten Fall handelte es sich um einen 13 Monate alten Junge, der frutarisch entwöhnt wurde. Er bekam einzig Muttermilch, und ungekochtes Gemüse und Früchte. Keine Hülsenfrüchte, kein Getreide. Er wurde mit veganer Kost wieder aufgeppelt, Grösse und Gewicht entsprach dann bis zum 2 Geburtstag der Norm. Bei den anderen 3 Fällen handelte es sich um makrobiotisch ernährte Kinder, deren Eltern auch keine Veganer waren, gleich wie im ersten Fall. Leider gelang den Autoren der Berichte die Unterscheidung zur veganen Kost nicht und somit wurde die falsche Gruppe abgestempelt. Übersehen wurde dabei auch, dass die Kinder mit veganer Kost gesund gepflegt wurden.

Bedauerlicherweise gab es auch wenige Fälle von „vegan" ernährten Kindern. Um es etwas abzukürzen, waren es allesamt Eltern, welche die Kinder nicht lange genug gestillt haben und anschliessend selbst hergestellte pflanzliche Milch gaben, die zusätzlich noch stark verdünnt wurde. Den Kindern fehlte es schlicht an der Energiedichte der Nahrung. In einem Fall bekam ein Kind im Wasser gelösten Honig (was nicht vegan ist) zu trinken. Alle mir bekannten Fälle der Kinder wurden schlussendlich ebenso mit gut geplanter veganer Kost gesund gepflegt.

[70] Resnicow, K., Barone, J., Engle, A., Miller, S., Haley, N.J., Fleming, D. & Wynder, E. (1991). Diet and serum lipids in vegan vegetarians: a model for risk reduction. J. AM. Diet. Assn. 91: 447-453

[71] Lozoff, B. & Fanaroff, A.A. (1975). Kwashiorkor in Cleveland. Am. J. Dis. Child. 129:710-711

[72] Robertsm I.F., West, R.J., Ogilvie, D. & Dillon, M.J. (1979). Malnutrition in infants receiving cult diets: a form of child abuse. Br. Med. J. 1:296-298.

© Simone Weider, 2014

3.7 Nährstoffe in der Muttermilch

Die Lactozyten sind Drüsen in denen die Milch in der Brust gebildet wird. Sie sind weit mehr als passive Milchreservoirs. Sie ordern aus dem Blut der Mutter Wasser, Aminosäuren, Fette, Vitamine, Mineralien und andere Stoffe. Sie produzieren auch viele neue Nährstoffe und Verbindungen, und geben die Muttermilch (MM), eine einzigartige Flüssigkeit, die perfekt auf die Bedürfnisse des menschlichen Säuglings massgeschneidert ist ab. Im Gegensatz zum Tierreich ist die Milch so, dass sie für ein langsames Wachstum und die Entwicklung des grossen Hirnes konzipiert ist. In der MM finden wir alle Aufbau und Reifungsstoffe in der perfekten Menge vor.

Die Zusammensetzung der Muttermilch ändert sich in den ersten Wochen nach der Geburt erheblich. Dies gilt für die Nährstoffe in der Muttermilch wie als auch den immunologischen Komponenten. Ich möchte in diesem Abschnitt nur auf die Nährstoffe eingehen, da die immunologische Zusammensetzung der Muttermilch den Rahmen sprengen würde, und es hier wichtig ist, die Zusammenhänge zwischen veganer Ernährung und dem Nährstoffgehalt der Muttermilch zu erläutern.

Wie ich im Nährstoffteil bereits beschrieben habe sind die drei Hauptgruppen der Nahrung die Kohlenhydrate, Proteine und Fette auch die Hauptbestandteile in der Muttermilch. Was als erstes auffällt ist, dass der Kaloriengehalt in den ersten Tagen ansteigt, von 58 kcal/100g im Kolostrum, zu 66kcal/100g in der transistorischen Milch bis zu 72kcal/100g in reifer Frauenmilch[73]. Ganz im Gegensatz verhält sich der **Protein**gehalt in den ersten 30 Tagen der Stillzeit und sinkt von 2,3g/dl auf 0,9 g/dl[74]. Vom Gesamtprotein entfallen 40% auf das Casein, was nur der Hälfte der Kuhmilch entspricht und 60% auf Molkenproteine. Molkenproteine bestehen aus 5 Hauptkomponenten, dem alpha-Laktalbumin, Serumalbumin, Laktoferrin, Immunglobulin und Lysozym. Die drei letzteren haben eine grosse Immunologische Rolle. Wir finden auch eine Reihe an Enzymen, wie das der alpha-Amylase und der Lipase, weiter Wachstumsfaktoren und Hormone. Andere stickstoffhaltigen Substanzen wie freie Aminosäuren, Peptide und Nukleotide finden sich ebenfalls in der Muttermilch. Zu Beginn ist der Gehalt an freien Aminosäuren und Immunkomponenten höher. Sogar Taurin finden wir in unserer Muttermilch, die sehr wichtig für die Ausbildung der Augen des Säuglings ist, ganz wie bei den Katzen. Gäbe man Katzen Kuhmilch würden sie erblinden! Zurück zum Mensch und den Kohlenhydraten. Der grösste Anteil der **Kohlenhydrate** macht die Lactose aus. Die Konzentration der Lactose verändert sich nicht gross, während den Stillphasen. Die reife Muttermilch enthält ca. 7,3 g / 100 ml. Die MM enthält aber auch andere Zuckerarten wie die Fructose, Galactose und Oligosacharide. Die **Fette** machen 50% des gesamten Energiebedarfs

[73] Garza C., Johnson Ca. Smith EO. Nichols BL,(1983) Changes in the nutrient composition of human milk during gradual weaning. Am J Clin Nutr 37: 61-65

[74] Lawrence & Lawrence, 2011:740

© Simone Weider, 2014

des Säuglings aus. Sie sind die variabelste Substanz in der Muttermilch und unterliegen zum Teil grossen Schwankungen, wie bereits beschrieben. Der Fettgehalt variiert auch während einer Stillmahlzeit von 1,5g/dl zu Anfang bis zu 6g/dl am Ende und unterliegt auch einem circadianen Rythmus. Gerade das Clusterfeeding (Lagerfeuerstillen) ist so wichtig. Durch längeres Trinken wird die Brust so stark entleert, so dass das Kind an die Fettreserven gerät. Wie eine Mutter zu mir sagte: das Clusterfeeding ist die Milchbestellung für den nächsten Tag. Die Qualität der Fette ist von der Ernährung der Mutter abhängig. Der Fettgehalt steigt auch mit der Länge der Stillzeit an, die Milch nach einem Jahr stillen ist reicher an Fetten, als die frühe Milch, ebenso die Gesamtenergie.
Die Calcium und Magnesiumkonzentration der reifen Frauenmilch steht in keinem Verhältnis zum Gehalt im Serum der Mutter. Durch die direkte Supplementation kann der Gehalt in der Milch nicht erhöht werden. Der Gehalt bleibt auch bei langer Stilldauer immer die selbe. Im Vergleich zur Kuhmilch enthält die Muttermilch auch viel weniger Calcium, Phosphat, Natrium und Kalium, was die Nieren des Kindes weniger belastet. Ebenfalls beim Eisen und Kupfer kann der Spiegel nicht direkt über die Supplementierung beeinflusst werden. Dafür steigt durch die Ernährung der Mutter der Selenspiegel direkt im Plasma und somit in der Muttermilch an. Selen bildet hier also eine Ausnahme. Während die Konzentration der fettlöslichen **Vitamine** A,D,E und K in der Milch über die Stilldauer abnimmt, steigt die Menge der wasserlöslichen. Die Vitamine und Spurenelemente werden in den speziellen Kapiteln alle einzeln besprochen. Wichtig ist nochmals aufzuführen, dass es Nährstoffe gibt, die durch die Ernährung der Mutter beeinflussbar sind, in Bezug auf die Konzentration in der Muttermilch[75].

Durch die Ernährung der Mutter beinflussbar sind…..		
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Vitamin K	Biotin
Vitamin B1 (Thiamin)	Vitamin B5 (Pantothensäure)	Vitamin B6 (Pyridoxin)
Vitamin B9 (Folsäure)	Vitamin B12 (Cyanocobalamin)	Vitamin C
Selen	Jod	

Eifach erklärt, es gibt Nährstoffe, die durch den Verzehr in der Muttermilch vorzufinden sind, im Gegensatz zu den Nährstoffen, die zwar auch vorhanden und konstant in der Konzentration bleiben aber die durch das Depot der Mutter abgegeben werden. Dazu gehören die Mineralstoffe und Spurenelemente, die Ausnahme bildet da Selen. Ist die Mutter in einer Mangelsituation kann so nicht auf das Depot zurückgegriffen werden. Diese extremen Mangelsituationen kommen aber selten vor, gerade schlanke Frauen haben auch bei einem BMI kleiner als 18,5 durchschnittlich einen ausreichenden Energiegehalt in der MM. Das ganze

[75] Quellen: Lönnerdal (2000), Riordan (1998), Emmett (1997), Prentice (1996), Prentice (1995), Chen(1995), Krebs (1995), Kunz (1992), Souci (1989), Lönnerdal (1985), Bitman(1983), Hibberd (1982)

© Simone Weider, 2014

System scheint also nicht sehr störanfällig zu sein[76]. Eine Nahrungsaufnahme von unter 1800 kcal. sollte aber nicht unterschritten werden in der Stillzeit.

Bei Folgenden Nährstoffen wurde kein Zusammenhang zwischen dem Ernährungszustand von Frauen und die direkte Konzentration in der MM nachgewiesen werden[77]:

Diese Nährstoffe bleiben in der Muttermilch immer in gleicher Konzentration

Eisen	Zink	Calcium	Magnesium
Phosphat	Natrium	Kalium	Kupfer
Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	

„In der Regel können marginal ernährte Frauen, die physisch schwer arbeiten, häufig schwanger sind und ihre Kinder jeweils über mehrere Jahre stillen, noch Muttermilch von ausreichender Qualität produzieren; sie müssen jedoch langfristig mit einer Verschlechterung ihres eigenen Ernährungszustandes rechnen. Um schwere Formen der Mangelernährung bei Mutter und Kind zu vermeiden, sind Supplementationsprogramme zur Verbesserung des Ernährungszustandes der Mutter vor, während oder spätestens nach der Schwangerschaft und Stillzeit prinzipiell sinnvoll." (Scherbaum, 2003, 198)

Brauchen Kinder Vitaminpräparate?

"Ich glaube, dass es möglich ist, Kinder ausschliesslich mit vollwertigen, natürlichen Nahrungsmitteln aufwachsen zu lassen, ohne dass sie je eine Vitamintablette nehmen. Allerdings ist das wohl ein Ausnahmefall, da die meisten Kinder kommerziell erhältliche und verarbeitete Produkte vorgesetzt bekommen, deren Vitamingehalt niedriger sein könnte, als das, was das Kinde für eine Optimale Gesundheit benötigt." (Klaper, 1997, S71)

[76] Barbosa, L., Butte N.F., Villalpando, S., Wong,, W.W., Smith, E.O., (1997): maternal energy balace and lactation perfomance of Mesoamerindians as a function of body mass inde. Am J Clin Nurt 66(3): 575-583

[77] Quellen: Lönnerdal (2000), Riordan (1998), Emmett (1997), Prentice (1996), Prentice (1995), Chen(1995), Krebs (1995), Kunz (1992), Souci (1989), Lönnerdal (1985), Bitman(1983), Hibberd (1982)

© Simone Weider, 2014

4. Rezepte

Zur Ernährung im Wochenbett und Stillzeit

Da ich selbst erst gerade wieder ein Baby bekommen habe weiss ich noch gut, wie man mit so einem kleinen Säugling „Land unter" sein kann. Ja, es geht fast allen so. Gut wenn der Vater eine oder zwei Wochen zu Hause sein kann, wenn die Mutter mit dem Säugling aus dem Spital kommt. Manchmal gibt es Tage, vor allem in den ersten Wochen, da denkt man, man hat nur eines den ganzen Tag gemacht. Gestillt. Und ja, das kann unter Umständen wirklich heissen, dass die Mutter 8-12 Stunden ans Bett oder Sofa gebunden ist und stillt. Deshalb heisst es ja auch Wochenbett und ich finde das sollte man, wenn möglich auch zelebrieren. Gut wenn dann jemand da ist der kocht, putzt oder das Catering macht. Denn Stillen macht hungrig, und wie! Nicht nur das Baby braucht viele Nährstoffe, auch die Mutter. Aber eigentlich sollte auch der Vater die ersten Tage mit seiner jungen Familie geniessen! Deshalb mein Credo: Eltern lasst euch bekochen! Da ich weiss, wie schwierig es als Veganerin ist, bzw. vor allem für die Nichtveganer zu wissen, was ein Veganer so isst, habe ich hier diese Rezepte geschrieben. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass das Gegenüber froh ist zu wissen, was es kochen soll und was einem sicherlich auch schmeckt. Alle Rezepte sind meine Eigenkreationen von denen ich dachte, die sind ideal, um sie mitzubringen. Für grosse Töpfe, damit die junge Familie zweimal davon essen kann, denn die Rezepte sind für vier gerechnet, es reicht aber meist immer auch für sechs. Ich habe bei der Auswahl auch darauf geachtet, dass sie in der Stillzeit gut verträglich sind, und auch keinen Salbei oder Minze enthalten. Das was die Mutter aus der Schwangerschaft schon kennt, sollte auch problemlos in der Stillzeit vertragen werden. Die Rezepte sind für grosse Töpfe gedacht, zum Teil mit der Beilage dabei, zum Teil kann man aber auch nur den Grundstock kochen, damit der Vater dann nur noch die Nudeln oder den Reis kochen muss, das geht ja in der Regel schnell. Suppen dürfen natürlich in den Rezepten nicht fehlen, denn was gibt es besseres als eine kräftigende Suppe im Wochenbett. Dazu ein Brot oder Brötchen, frisch gebacken, ebenfalls aus meinem Rezeptfundus. Wie freut sich da die vegane Familie! Es soll ja auch Glück bringen, Brot und Salz mitzubringen! Brot und Salz werden übrigens in Norddeutschland und Böhmen einem Neugeborenen in die Windeln gelegt! Es bringt der Familie Wohlstand, Glück und Fruchtbarkeit und wirkt auch bei den Gästen so, spätestens als Karma beim nächsten, eigenen Kind. Aber alleine mit Topfgerichten, Suppen und Brot ist es noch nicht getan mit den Rezepten. Wer gerne bäckt findet auch leckere Rezepte für Deftiges aus dem Ofen wie Pizza, Flammkuchen oder Auberginenauflauf. Und ganz zum Schluss findet man leckere Saucen für Einmachgläser oder Getreideriegel, Muffins und Cookies. Es geht doch fast jeder stillenden Mutter so, dass sie Heisshunger auf Süsses hat. Die Rezepte sind „vollwertig", also sollten sie die Eltern mit dem Besten versorgen, toll wäre es, wenn die Beilage es dann auch ist. Ich selbst mag Dinkel sehr gerne, in jeder Variation beispielsweise als Spaghetti mmmmh.

© Simone Weider, 2014

4.1 Hauptgänge für grosse Töpfe zum mitbringen

Kürbis-Kichererbsen-Spinat-Curry

Reich an Protein durch die Kichererbsen, Eisen vom Spinat und dem Vitamin A des Kürbis.

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 20 min.

- *1 Butternutkürbis ca. 800g*
- *Rapsöl*
- *400g junger Blattspinat*
- *1 Dose gekochte Kichererbsen*
- *2 EL Currypulver*
- *4 dl Kokosnussmilch oder Hafermilch*
- *Salz, Pfeffer*
- *Beilage: Reis oder Pasta*

Kürbis schälen und in 1cm grosse Würfel schneiden. Kürbiswürfel ca. 6 Minuten in etwas Rapsöl rührbraten, Kichererbsen beigeben und weitere 3 Minuten weiter braten mit Currypulver bestäuben, Kokosmilch dazugiessen und aufkochen lassen, nun den Spinat obendrauf geben, Deckel aufsetzen, bis der Spinat zusammengefallen ist. Dann mit Salz und Pfeffer würzen.

Marrokanische Hirsepfanne

Glutenfrei, Reich an Eisen, Magnesium, Protein, Vitamin A, B_2 und B_6.

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 20 min.

- *450g Hirse*
- *1 EL Olivenöl*
- *4 EL Tomatenpüree*
- *300g Karotten*
- *500g Zucchetti*
- *2 gelbe Paprika*
- *je ½ TL von Korianderpulver, Kreuzkümmelpulver und Zimt*
- *1 Dose gekochte Kichererbsen*
- *4dl Gemüsebrühe*
- *1 TL Harissa und Salz zum Nachwürzen*

© Simone Weider, 2014

Hirse nach Packungsangabe in Wasser oder Brühe kochen und quellen lassen. Karotten, Zucchetti und Paprika in Würfel schneiden.
Öl in einem Wok oder grossen Bratpfanne warm werden lassen, Tomatenpüree darin kurz andämpfen, Gemüse beigeben und alles 5 Minuten anbraten. Dann erst die Kichererbsen und die Gewürze beigeben, die Bouillon dazugiessen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Am Schluss mit Harissa und Salz würzen. Das Gemüse mit der Hirse servieren.

Riz Casimir

Die Banane ist reich an Kalium, Phosphor und Magnesium, Casimir ist das Lieblingsgericht meines ältesten Sohnes Noel.

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 30 min.

- *2 Zwiebeln*
- *1 rote Paprika*
- *2 EL Rapsöl*
- *½- ¾ Ananas*
- *2 TL Currypulver*
- *2 TL Tandooripulver*
- *400ml Kokosmilch*
- *2 Bananen*
- *½ TL Johannisbrotkernmehl (oder Speisestärke aus Mais)*
- *Salz*
- *4 EL gehobelte Mandeln*
- *Beilage: Basmatireis, Wilder Reis oder weisser Reis.*

Zwiebel klein würfeln und die Paprika in Streifen schneiden, beides in etwas Öl anbraten. Ananas schälen, vom Strunk befreien und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Diese dem Gemüse beigeben und mit den Currypulvern bestreuen, kurz mitbraten. Kokosmilch angiessen und aufkochen lassen. Banane in Rollen schneiden, beigeben. Johannisbrotkernmehl in etwas Wasser auflösen und zugeben, kurz köcheln lassen bis die Sauce sämig wird. Mit Salz würzen und mit vorab in der Pfanne geröstete Mandelplättchen bestreuen.

© Simone Weider, 2014

Gemüsebolognese

Vitamin A in den Karotten, Calcium in Knollensellerie, Folsäure im Lauch, und dies in ganz klein gewürfeltem Gemüse.

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 45 min.

- *200g Karotten*
- *100g Knollensellerie*
- *100g Pastinaken*
- *100g Lauch*
- *100g Zwiebel*
- *4 EL Olivenöl*
- *2 TL Vollkornmehl*
- *200ml Rotwein (gibts auch Vegan)*
- *200ml BioTomatensaft*
- *Petersilie, Salz, Pfeffer*
- *Veganen Käse*

Karotten, Sellerie, Pastinake, Lauch und Zwiebeln in sehr kleine Würfel schneiden. Zwiebelwürfel mit Olivenöl anschwitzen, Gemüsewürfel zugeben, kurz anschwitzen und mit Mehl bestäuben. Gut durchrühren, mit Rotwein ablöschen, Tomatensaft aufgiessen und alles nach Gusto bissfest fertig köcheln lassen. Mit Petersilie, Salz und Pfeffer würzen.

Marroni-Kürbis-Gulasch

Mit dem Kürbis und den Paprikas eine wahre Vitamin A Bombe. Die Marroni sind die Edel-Kastanien, im englischen: Chestnuts

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 30 min.

- *1 Kürbis, kleiner Knirps ca 600g*
- *2 gelbe Paprika*
- *2 Zwiebeln*
- *500g TK Edel-Kastanien, aufgetaut*
- *Rapsöl*
- *2 EL edelsüsses Paprikapulver*
- *250ml Gemüsebrühe*

© Simone Weider, 2014

- *250ml Hafersahne*
- *1/2 TL Johannisbrotkernmehl*

Den Kürbis und die Paprika waschen, aushöhlen und in 2cm grosse Würfel schneiden. Die Zwiebeln in Schnitze schneiden. In einem grossen Topf oder Wok etwas Rapsöl erwärmen und das gesamte Gemüse bis und mit Maroni ca. 5 min. anbraten. Mit Paprikapulver bestäuben und mit Gemüsebrühe und Hafersahne ablöschen, und wieder aufkochen lassen. In einem Glas das Johannisbrotkernmehl mit etwas Wasser anrühren und dies der Pfanne beigeben. Das ganze köcheln lassen, bis die gewünschte Bissfestigkeit eintritt. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu schmeckt Reis oder Nudeln.

Risotto

Grundrezept für 4 Personen
Zubereitungszeit: 45 min

- *Olivenöl*
- *1 Zwiebel*
- *400g Risottoreis (San Andrea)*
- *1dl Weisswein*
- *1,5l heisse Gemüsebrühe*
- *Muskatnuss, Salz, Pfeffer*

Kürbis-Risotto

- *Grundzutaten*
- *plus 1 kleine Kürbis, zb Butternut*

Kürbis schälen und in 1cm grosse Würfel schneiden. Zwiebel in Würfel schneiden.
Das Olivenöl in einem grossen Topf erwärmen, den Reis zugeben, glasig andünsten und die Zwiebeln ebenfalls kurz mitdünsten. Mit dem Weisswein ablöschen und die Kürbiswürfeli dazugeben. Nun mit einer Schöpfkelle Brühe zugeben, so dass der Reis bedeckt ist, umrühren und einköcheln lassen und wieder Brühe zugeben bis die gesamte Flüssigkeit weg ist ;-) Dann nur noch etwas Margarine beigeben und einen Moment stehen lassen.

© Simone Weider, 2014

Tomaten-Risotto

Unter anderem finden wir in Tomaten: Folsäure, Vitamin C, Vitamin K und Chrom.

- *Grundzutaten*
- *plus 80g Tomatenpüree*
- *plus 4 frische reife Tomaten*
- *plus Basilikum*

Tomaten in 1cm grosse Würfel schneiden. Zwiebel in Würfel schneiden.
Das Olivenöl in einem grossen Topf erwärmen, das Tomatenpüree darin anrösten, dann den Reis zugeben, glasig andünsten und die Zwiebeln ebenfalls kurz mitdünsten. Mit dem Weisswein ablöschen und die Tomatenwürfel dazugeben. Nun mit einer Schöpfkelle Brühe zugeben, so dass der Reis bedeckt ist, umrühren und einköcheln lassen und wieder Brühe zugeben bis die gesamte Flüssigkeit weg ist ;-) Dann nur noch etwas Margarine beigeben und einen Moment stehen lassen. Mit Basilikum garnieren.

Steinpilz-Risotto

Steinpilze enthalten Vitamin D!

- *Grundzutaten*
- *plus 30g getrocknete Steinpilze*
- *plus Steinpilzgewürz (Migros)*
- *plus1 Briefchen Safran*

Die Pilze in Wasser mind. 20 min. einweichen. Zwiebel in Würfel schneiden.
Das Olivenöl in einem grossen Topf erwärmen, dann den Reis zugeben, glasig andünsten und die Zwiebeln ebenfalls kurz mitdünsten. Mit dem Weisswein ablöschen und die Pilze dazugeben. Nun mit einer Schöpfkelle Brühe zugeben, so dass der Reis bedeckt ist, rühren und einköcheln lassen und wieder Brühe zugeben bis die gesamte Flüssigkeit weg ist ;-) Kurz davor den Safran und das Steinpilzpulver unterrühren. (Wenn Safran zu lange kocht wird es bitter, deshalb füge ich es erst am Schluss dazu.) Dann nur noch etwas Margarine beigeben und einen Moment stehen lassen.

© Simone Weider, 2014

Soba mit Aubergine und Mango

Lauwarmer Nudelsalat, kann ruhig auch 1 Stunde stehen und kalt gegessen werden! Die Mango enthält viel Vitamin A, Vitamin C und Kalium.

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 45 min

- *300g Sobanudeln*
- *180ml Reisessig*
- *50g Zucker*
- *1/2 TL Salz*
- *2 Knochlauchzehen*
- *2 TL Sesamöl*
- *1 Limette*
- *1 kleine Chilischote*
- *2 Auberginen*
- *1 Mango*
- *2 rote Zwiebeln*
- *Thaibasilikum*
- *Wenn vorhanden : Japanese Togarishi zum würzen.*

Die Sobanudeln nach Packungsanlage kochen. Kalt abschrecken, abgiessen und zum trocknen/lagern auf ein sauberes Küchentuch legen. In der Zwischenzeit Reisessig mit dem Zucker und Salz in einem Topf erwärmen, so dass der Zucker sich auflöst. abkühlen lassen und die Knoblauchzehen hineindrücken, Sesamöl beigeben, Limettenschale und Saft dazu geben und die Chilischote klein schneiden, ebenfalls hineingeben. Dies nun zu den Sobanudeln giessen. Die Auberginen in 1cm grosse Würfelchen schneiden und Portionsweise im Olivenöl anbraten, in ein Sieb geben, salzen pfeffern und kurz abtropfen lassen, danach zu den Soba geben. Die Mango ebenfalls in Würfel schneiden und zu den Soba geben. Nun sollten Soba, Auberginen, Mango und das Dressing sich gefunden haben. Es fehlen nur noch die roten Zwiebeln und das Basilikum. Die Zwiebeln in Ringe schneiden und in einer Pfanne anbraten. Basilikum in Streifen schneiden. Beide zu den Soba geben. Abschmecken mit Togarishi oder Salz und Pfeffer, fertig. Garantiert, eines der besten Rezepte, für Gäste!

© Simone Weider, 2014

Sweet n Sour

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 30 min

- *1 Ananas*
- *2 Zwiebeln*
- *3 Frühlingszwiebeln*
- *1 Salatgurke*
- *250g Cherrytomaten*
- *2 EL brauner Zucker*
- *3 EL Ketchup*
- *5 EL Wasser*
- *4 EL Sojasauce*
- *3 EL Reisessig*
- *Öl, Salz, Pfeffer*

Die Ananas schälen, Strunk entfernen, achteln und in Stücke schneiden. Die Zwiebeln ebenfalls schälen und in Schnitze schneiden, wie einen Apfel, die Schichten voneinander trennen, entstehen sollten so kleine Mondsicheln. Das grün der Frühlingszwiebel in 3 cm lange Stücke schneiden, das Weisse wie die Zwiebel in Monde. Die Gurke schälen, längs halbieren, die Kerne entfernen (mit einem Löffel aushöhlen) und auch in Halbmonde schneiden. Die Cherrytomaten halbieren. Den Ketchup mit dem Wasser anrühren.

In einem Wok etwas Öl erhitzen. Die Zwiebelstücke und die weissen Frühlingszwiebelteile mit dem Zucker ca. 2 min. rührbraten. Nun die Ananas und die Salatgurke zugeben und ebenfalls mit anbraten. Nun die Ketchup-Wassermischung beigeben und das ganze zugedeckt ein paar Minuten schmoren lassen, am Schluss Sojasauce, Reisessig und Cherrytomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren mit Reis.

© Simone Weider, 2014

Gurkengeschmortes

Gutes Sojaprotein und Folsäure der Gurke.

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 30 min

- *150g getrocknetes Sojahack*
- *2 Salatgurken*
- *1 Zwiebel*
- *4 grosse Tomaten*
- *150ml Hafersahne*
- *Kräuter*

Das Sojahack nach Packungsanleitung kochen. (mit heissem Wasser oder Brühe übergiessen, 10 min. quellen lassen und durch ein Sieb abtropfen lassen.) Gurke der Länge nach halbieren, mit einem Löffel die Kerne herauskratzen und 7mm dicke Halbmonde schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Tomaten grob würfeln. In einer Pfanne die Gurkenstücke mit den Zwiebeln dünsten, dann die Tomaten beigeben und die Hafersahne dazugiessen und mit Kräutern wie Rosmarin, Oregano, Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Nun alles mit aufgesetztem Deckel schmoren lassen, bis die Gurken angenehm weich sind. Zum Schluss das Gehackte zurück in die Sauce geben. Passt zu Nudeln oder Reis.

Spinatkuchen

Spinat macht nicht nur Popeye stark, denn er enthält:
Vitamin B2, B6, Biotin, Folsäure, Vitamin K, Calcium, Magnesium, Kalium und Mangan und noch mehr! Gepaart mit dem Seidentofu als Guss haben wir auch noch Proteine eingebaut!

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 45 min

- *1 runder Kuchen- oder Blätterteig (vegan)*
- *300g TK Spinat, aufgetaut*
- *400g Seidentofu*
- *3 EL Öl*
- *5 EL Maisstärke*
- *Salz und Pfeffer, Muskatnuss*

© Simone Weider, 2014

Backofen auf 180° Umluft vorheizen. Eine Kuchenform mit dem Teig auslegen. Den Spinat zerpflücken oder etwas hacken. Den Tofu mit dem Öl und der Maisstärke mit einem Pürierstab mixen, mit Salz und Pfeffer, Muskatnuss abschmecken und unter den Spinat geben. Das ganze auf den Teig giessen. In der Mitte des Ofens ca. 30min. backen.

Kleiner Exkurs zum Thema Nitrat-Nitrit.

Spinat ist ein nitratreiches Gemüse. Nitrat wird im Körper zu Nitrit umgewandelt. Bei kleinen Kindern sollte mit nitratreichem Gemüse oder Lebensmitteln aufgepasst werden, da es zu innerem Ersticken kommen kann (Blausucht). Das Hämoglobin hat die Aufgabe den Sauerstoff zu transportieren, wird aber durch das Nitrit zu Methämoglobin umgewandelt und somit kommt es zum Problem des fehlenden Sauerstofftransportes. Nitrat finden wir reichlich in: Endivien, Feldsalat, Fenchel, Kohlrabi, Kopfsalat, Kresse, Mangold, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Rote Bete, Rucola und Spinat. Auch auch in Blumenkohl, Chinakohl, Grünkohl, Möhren, Sellerie, Weisskohl, Wirsing und Zucchetti. Auberginen ebenfalls, aber diese sollten dem Säuglings in der Beikostphase wegen des hohen Nikotingehaltes sowieso nicht gegeben werden.

Nitrit vermindern kann man durch :

- *Gemüse der Saison kaufen*
- *nicht länger als 2 Tage Lagern des Gemüses*
- *Wegschneiden der äusseren Blätter, Blattgerippe und Strunkansätze, denn dort hat es am meisten Nitrat*
- *Nitratreiches Gemüse nicht wieder aufwärmen*
- *Das Kochwasser wegschütten*
- *Nitratreiches Gemüse mit Vitamin C-haltigem Gemüse kombinieren*

© Simone Weider, 2014

Nudelsalat

Nicht nur auf jedem Grillbüffett als erstes vergriffen, der Nudelsalat schmeckt auch im Wochenbett! Die Zwiebeln kann man eventuell weglassen, je nach Verträglichkeit.

Für 2 Personen
Zubereitungszeit: 20 min

- *100g Dinkelpenne*
- *1 kleine Rote Zwiebel*
- *250g Cherrytomaten*
- *1 Dose Artischocken*
- *8 schwarze Oliven*
- *1 kleiner Bund Rucola*
- *1/2 Bund Basilikum*
- *4 EL Olivenöl*
- *2 EL Zitronensaft*
- *2 TL dunkler Balsamico*
- *1 TL Senf*
- *Salz und Pfeffer*

Die Penne im Salzwasser al dente kochen, kalt abschrecken. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden, die Tomaten halbieren, die Artischocken kalt abspülen und halbieren. Rucola und Basilikum waschen. Die Zutaten für die Sauce mischen und den anderen Zutaten in einer Schüssel untereinander bringen. Salzen, Pfeffern.

© Simone Weider, 2014

Kartoffelsalat

Wie in der Arbeit schon erwähnt ist die Kartoffel für viele Menschen ein Hauptlieferant für Vitamin B und Vitamin C, da davon reichlich verzehrt wird.

Für 6 Personen
Zubereitungszeit: 60 min

- *2kg festkochende Kartoffeln*
- *6-10 Essiggurken*
- *4dl kräftige Gemüsebrühe*
- *3KL Senf*
- *3 grosse EL Weissweinessig*
- *4 grosse EL Rapsöl*
- *Schnittlauch*
- *Salz, Pfeffer*
- *Varianten: Statt Essiggurken, eine Salatgurke fein schneiden.*

Die Kartoffeln im Vapeur ca. 25 min. mit der Schale kochen. In der Zwischenzeit die Essiggurken in Würfel schneiden und die Sauce machen. Dazu die Brühe aufkochen, vom Herd nehmen, Senf, Essig, Rapsöl mit dem Schneebesen unterrühren. Die etwas abgekühlten aber noch handwarmen Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Die Sauce zu den Kartoffelstückchen geben und vorsichtig unterheben. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und mit Salz und Pfeffer alles abschmecken.

© Simone Weider, 2014

4.2 Suppen

Karotten-Ingwer-Süppchen

Ingwer enthält 17 mg Eisen und 130mg Magnesium auf 100g.
Im Vergleich dazu enthält der Brokkoli nur 0,8 mg Eisen und 24 mg Magnesium. Vom Brokkoli wird natürlich mehr gegessen, aber der Ingwer passt hier so viel besser in diese Suppe ;-)

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 30 min.

- *60g frischer Ingwer*
- *400g Karotten, geschnitten*
- *50g Margarine*
- *1 EL Vollrohrzucker*
- *600ml Gemüsebouillon*
- *150ml Kokosnussmilch*
- *Salz, Pfeffer*

Ingwer schälen und klein würfeln und mit den Karotten in der Margarine andünsten, Zucker darüber streuen, leicht karamellisieren lassen. Mit Bouillon und Kokosmilch ablöschen, Suppe bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen. Ein Drittel der gekochten Karotten aus der Suppe nehmen und in vorgewärmte Suppenschalen verteilen. Restliche Suppe pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, in Suppenschalen füllen.
Ingwerstroh als Topping: Ingwer in Streifen schneiden, mit Mehl bestäuben und in Erdnussöl frittieren, abtropfen lassen, salzen.

Kürbissuppe

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 45 min.

- *2 Zwiebeln in Würfeln*
- *2 Knoblauchzehen, gepresst*
- *Olivenöl*
- *800g Kürbis (Potimarron, Butternut oder grosser Pumpkin)*
- *2 Karotten in Stücken*
- *2 Kartoffeln in Stücken*
- *2-3 TL Currypulver (zb. Madras)*
- *1,5l hefefreie Gemüsebrühe*
- *Salz und Pfeffer, Muskatnuss*

© Simone Weider, 2014

Zwiebeln klein würfeln, Knoblauch pressen und das restliche Gemüse schälen und in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl andämpfen. Kürbis, Karotten und Kartoffel dazugeben, mitanbraten. Currypulver unter Rühren einstreuen. Heisse Brühe beigeben, und das ganze ca. 25 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss pürieren und würzen. Verfeinern mit Sojasahne, Hafersahne oder einen Teil der Bouillon durch Getreidemilch ersetzen.

Schwarzwurzelsuppe

Schwarzwurzeln sind reich an Vitamin E. Aber Achtung! Zuerst Plastikhandschuhe anziehen, sonst weiss man schnell, wieso die Wurzel ihren Namen hat.

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 45 min.

- *500g Schwarzwurzeln*
- *1 Zitrone*
- *1 Zwiebel*
- *1 Knoblauchzehe*
- *1 Zweig frischer Rosmarin*
- *800ml Gemüsebrühe*
- *1 KL Dinkelmehl*
- *125ml Sojasahne*
- *Salz, Pfeffer, Muskatnuss*

Eine Schüssel mit Zitronenwasser bereit stellen. Die Schwarzwurzeln zuerst gut unter fliessendem Wasser waschen, evt mit der Gemüsebürste. Dann mit einem Sparschäler schälen. Schnell arbeiten, und gleich in Stücke geschnitten ins vorbereitete Zitronenwasser legen.

Die Zwiebel und den Knoblauch hacken. In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen, die gehackte Zwiebel und Knoblauchzehe darin anbraten. Die abgetropften Wurzelstücke beigeben, kurz anschwitzen, 1 KL Mehl dazugeben, anschwitzen und mit Brühe ablöschen, Rosmarinzweige beigeben. ca. 20-30 Minuten bei mittlerer Hitze mit Deckel köcheln lassen. Danach pürieren, Sojasahne beigeben, mit Salz Pfeffer und Muskatnuss würzen.

© Simone Weider, 2014

Kastanien-Pastinaken Suppe

Die Pastinake ist eine alte Wurzel, die von der Kartoffel auf unserem Teller verdrängt wurde. Sie ist reich an Vitamin C, Magnesium und Eisen.

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 40 min.

- *200g Pastinaken*
- *150g TK Edel-Kastanien*
- *1 kleiner Fenchel*
- *1/2 Stange Lauch*
- *1 TL Fenchelsamen*
- *Olivenöl*
- *1,5l Gemüsebrühe*
- *4 EL Sojasahne*
- *Salz, Pfeffer*

Pastinaken und Kastanien und Fenchel in Würfel schneiden, den Lauch ebenfalls klein schneiden davon werden 3 EL gebraucht. Die Fenchelsamen im Mörser zerstossen.
Das Olivenöl in einem Topf erwärmen, Lauch, Fenchelsamen und Fenchel zugeben und dünsten. Pastinaken und Kastanien kurz mitdünsten und mit der Brühe ablöschen, nun bei schwacher Hitze 20 min. köcheln lassen bis die Pastinaken weich sind. Die Sahne beigeben und alles pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pastinaken- Apfelsuppe

Damit das Eisen der Pastinake besser aufgenommen werden kann füge man etwas Vitamin C bei, hier in Form des Apfels und des Zitronensaftes. Kinder lieben (Pastinaken und Äpfel….)

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 20 min

- *2 Zwiebeln*
- *500g Pastinaken*
- *2 Äpfel*
- *1 EL Margarine*
- *2 EL Zitronensaft*
- *1,5 Liter Gemüsebrühe*
- *Salz, Pfeffer*
- *1 Sojajoghurt Natur*

© Simone Weider, 2014

Zwiebeln in Streifen, Pastinaken und Äpfel in Scheiben schneiden. Das Gemüse in der Margarine andünsten, Zitronensaft beigeben. Die Brühe dazugiessen, aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen, so dass die Pastinaken weich werden. Mit Salz und Pfeffer würzen und beim Servieren mit einem Klecks Sojajoghurt garnieren.

Kichererbsensuppe mit gebratenem Sauerkraut

Die Kichererbse, so heisst ein veganes Geschäft in Stuttgart und ist hier bei mir der Protein-Star der Suppe.

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 30 min

- *1 Stange Lauch*
- *1 Knoblauchzehe*
- *5 EL Olivenöl*
- *1 Büchse gekochte Kichererbsen ca. 400g*
- *1 TL Currypulver*
- *1l Gemüsebrühe*
- *1 Beutel gekochtes Sauerkraut ca. 300g*
- *1 TL gemahlener Koriander*
- *1 Prise Rohrohrzucker*
- *Salz*
- *100g Sojajoghurt*

Den Lauch waschen, halbieren und nur das Weisse in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. 3 El Olivenöl in einem Topf erhitzen. 2EL von den mit Wasser gespülten Kichererbsen zur Seite legen, die restlichen zum Öl mit dem Lauch, Knoblauch und Currypulver in den Topf geben und 1 Minute dünsten. Mit der Brühe auffüllen und 10 min. köcheln lassen.
Das Sauerkraut in der Zwischenzeit ausdrücken und mit den übrigen Kichererbsen und dem Koriander in einer Pfanne in 2 El Olivenöl braun anbraten, würzen mit einer Prise Rohrohrzucker und Salz. Zum Schluss die Suppe mit dem Pürierstab pürieren, mit Salz würzen. Mit Sauerkraut (in die Mitte eines flachen Suppentellers) und einem Klecks Joghurt anrichten.

© Simone Weider, 2014

Bündner Gerstensuppe mit Krautstiel

Krautstiel ist nicht anderes als der Mangold. Reich an Vitamin C. Aber Achtung er hat auch einen hohen Anteil an Nitrat und Oxalsäure, also sollte man den Krautstiel erst beim schöpfen auf die Suppe geben und nicht wieder warm machen.

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 60 min

- *200g Karotten*
- *120g Sellerie*
- *150g Lauch*
- *1 Lorbeerblatt*
- *3 Nelken*
- *1 Zwiebel*
- *200g Räuchertofu*
- *150g Rollgerste*
- *1,5l Gemüsebrühe*
- *250g Krautstiel*
- *1 EL Margarine*
- *Salz, Pfeffer, Petersilie*

Karotten und Sellerie in kleine Würfel schneiden, Lauch längs einschneiden, aber nicht halbieren, gut waschen. Zuerst in lange dünne Streifen schneiden, dann quer in kleine Quadrate schneiden. Lorbeerblatt mit den Nelken an die Zwiebel stecken. Den Tofu in Würfeli schneiden. Öl in einer grossen Pfanne erhitzen, Gemüse darin 3 min. andünsten, leicht salzen. Gerste dazu geben, kurz mitdünsten. Brühe dazugeben, die Suppe bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Gerste gar ist (ca. 30-40 min). In der Zwischenzeit die Tofuwürfelchen anbraten und zur Seite stellen. 10 Minuten vor Ende der Kochzeit den Krautstiel quer in 1cm breite Streifen schneiden. Margarine erhitzen, Krautstiel darin ca. 2 Minuten bissfest dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Tofu zusammen zu der Suppe geben und mit Petersilie garnieren.

© Simone Weider, 2014

Kopfsalatsuppe

Klingt unheimlich komisch, schmeckt aber verblüffend gut! Alle am Tisch waren erstaunt! Der Kopfsalat wäre reich an Vitamin A!

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 30 min

- *1 Schalotte*
- *120g mehligkochende Kartoffeln*
- *1 kleiner Kopfsalat (120g)*
- *1 EL Rapsöl*
- *800ml Gemüsebrühe*
- *100ml Sojasahne*
- *Salz, Pfeffer, Sonnenblumenkerne für die Garnitur*

Die Schalotte in Würfel schneiden, Kartoffeln schälen und klein schneiden. Den Kopfsalat waschen und schleudern und in Streifen schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Schalotte darin mit den Kartoffelstücken anschwitzen, mit der Brühe ablöschen. Köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind, den Kopfsalat nur kurz „kochen" , also erst zum Schluss beigeben. Dann gleich pürieren, mit der Sahne verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

© Simone Weider, 2014

Gelbe Paprikasuppe

Die gelben Gemüse sind bekannt für ihr Vitamin C und A.

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 30 min

- *5 gelbe Paprika*
- *Rapsöl*
- *1 Zwiebel*
- *50 Margarine*
- *1l Gemüsebrühe*
- *Salz, Cayennepfeffer*
- *100ml Sojasahne*

Den Ofen auf 220° vorheizen. Die Paprikaschoten mit Öl einreiben. Auf ein Blech legen und in der Mitte des Ofens ca 20 Minuten rösten, wenn sie anfangen schwarz zu werden, herausholen, in eine kühles feuchtes Küchentuch wickeln, abkühlen lassen und die Haut abziehen. Das Kerngehäuse entfernen und die Schoten in grobe Würfel schneiden. Zwiebel in Würfel schneiden in der Margarine glasig dünsten. Paprikawürfel dazugeben mit der Brühe aufgiessen. Alles 10 Minuten köcheln lassen und danach mit Stabmixer pürieren. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und vor dem Servieren mit Sojasahne verfeinern. (Macht sich auch gut, wenn die Suppe in roten Paprikas serviert wird.) Dazu selbstgemachte Blätterteigstangen servieren.

© Simone Weider, 2014

4.3 Aus dem Ofen: Brot, Brötchen, Muffins, Cookies

Express-Joghurt-Dinkelbrötchen

Der Dinkel ist mein Lieblingsgetreide, reich an guten Kohlenhydraten, Protein und Magnesium. Ich habe eine eigene Mühle und mahle mein Getreide selbst, somit verwende ich auch immer das volle Korn. Es ist aber schwieriger damit zu backen, es braucht mehr Flüssigkeit und geht weniger gut auf. Deshalb habe ich hier einen Teil helles Mehl ins Rezept eingebaut. Die Rosinen sind reich an Calcium und die Nüsse versorgen uns mit guten Fetten und Proteinen.

Für 4 Personen, 8 Brötchen
Zubereitungszeit: 30 min.

- *300g Dinkelmehl Typ 630*
- *100g Vollkorndinkelmehl*
- *1 Weinsteinbackpulver*
- *1 TL Salz*
- *2 Hände voll Rosinen*
- *1 Hand voll Baumnüsse*
- *6 EL Provamel Sojajoghurt*
- *100ml Wasser*

Die trockenen Zutaten mischen. Nun das Joghurt und das Wasser unterkneten und zu 8 gleich grossen Brötchen formen und auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen bei 160° 20 Minuten backen.

© Simone Weider, 2014

Hefefreie Dinkel-Buchweizenbrötchen

Diejenigen, die keine Hefe vertragen, sind glücklich mit den hefefreien und glutenreduzierten Brötchen.

Für 4 Personen, 8 Brötchen
Zubereitungszeit: 30 min.

- *220g Dinkelmehl*
- *120g Buchweizenmehl*
- *ca. 200ml Wasser, lauwarm*
- *1 Päckchen Weinsteinbackpulver*
- *ca. ¾ KL Meersalz*
- *Sesam, Sonnenblumenkerne Kürbiskerne oder Mohn zum bestreuen.*

Mehle, Salz und Backpulver untereinander vermischen, dann das Wasser nach und nach zugeben und kneten so dass es einen schönen Teig gibt, manchmal braucht es etwas mehr, mal weniger Wasser, je nach Ausmahlgrad des Mehles.Den Teig achteln und Brötchen formen, mit Samen bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 160° 20 min. backen.

Kürbiskernbrot

Die Kürbiskerne versorgen uns mit viel Magnesium, Eisen, Phosphor, Zink und MUF`s. (Mehrfach ungesättigte Fettsäuren)

Für 2 Brote
Zubereitungszeit: 10 min.
Aufgehzeit: 90 min.
Backen: 40 min. bei 180°

- *500g Dinkelmehl Typ 630*
- *250g Vollkorndinkelmehl*
- *20g Salz*
- *1 Hefewürfel*
- *5dl Wasser*
- *50ml Kürbiskernöl*
- *50g Sonnenblumenkerne*
- *40g Kürbiskerne*

© Simone Weider, 2014

Die Hefe in etwas Wasser auflösen und mit den restlichen Zutaten verkneten. Den Teig um das Doppelte aufgehen lassen und zu zwei Broten formen. Nochmals 30 Minuten unter einem Tuch gehen lassen, mit Wasser bepinseln und mit gewünschten Samen bestreuen. Bei 180° ca. 40 Minuten backen. Klopfprobe machen.

Karottenbrot

Ein Vitamin A-Brot.

1 Laib
Zubereitungszeit: 2 std

- *500g Zopfmehl*
- *1/2 Würfel frische Hefe*
- *2 EL scharfer Curry*
- *1 TL Salz*
- *200g fein geriebene Karotten*
- *2dl Karottensaft oder Wasser*
- *1 EL Olivenöl*

Mehl, zerbröckelte Hefe, Curry und Salz in einer Schüssel mischen. Karotten und Saft beigeben und zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt ca. 45 min aufgehen lassen. Teig zu einem schönen Brot formen und rautenförmig einschneiden. Backen: ca. 60min im vorgeheizten Ofen bei 180°.

© Simone Weider, 2014

Sonntagszopf

Einfach nur lecker…. und dank gutem Getreide auch noch gesund.

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 10 min.
Aufgehzeit: 90 min.
Backen: 40 min.

- *500g Dinkelmehl*
- *1 TL Meersalz*
- *1/2 Frischhefe*
- *1 TL Zucker*
- *75g vegane Margarine*
- *250ml Hafermilch*

Das Mehl mit dem Salz mischen. Die Hefe in ein Glas legen, den Zucker dazugeben und warten bis die Hefe sich verflüssigt hat. Wer es eilig hat, kann das mit Hilfe von Rühren eines Löffels beschleunigen.
In einem Topf die Margarine schmelzen, die Hafermilch einrühren und die verflüssigte Hefe dazu geben, die Mischung nun unter das Mehl kneten, am besten mit einer Knetmaschine. Nun den Teig 90 Minuten abgedeckt mit einem Küchentuch aufgehen lassen und einen Zopf flechten. Den Zopf nochmals einen Moment unter dem Tuch gehen lassen und vor dem Backen mit Hafermilch bestreichen. Bei 190° vorgeheizt , 40 Minuten, Umluft backen.

© Simone Weider, 2014

Zucchinimuffins

Meine Kinder und deren Freunde lieben diese Muffins. Haselnüsse haben 26,6 mg Vitamin E auf 100 g. Die Cashwenuss dagegen nur 0,8 mg.

Für 12 Stück
Zubereitungszeit: 20 min.
Backen: 25 min.

- *300ml Sojaschlagsahne*
- *250g Zucchetti*
- *100g Vollrohrzucker*
- *200g gemahlene Haselnüsse*
- *200g Vollkorndinkelmehl*
- *1 TL Zimtpulver unters Mehl gemischt*
- *1 Päckchen Weinsteinbackpulver*
- *50-100g Zartbitter-Schokowürfelchen*

Die Sahne schlagen und kurz zur Seite stellen. Die Zucchini fein raffeln. Dann ganz einfach der Reihe nach alle restlichen Zutaten nacheinander miteinander vermischen, die Zucchinirapsel und die Sahne vorsichtig unterziehen. Mit zwei Löffeln in Muffinsförmchen füllen. Die Mischung reicht für 20 kleinere Portionen oder 12 grosse Muffins. Es kann aber auch eine Kastenform damit gefüllt werden. Backzeit bei Kasten- oder Springform 60 min. Muffins backen: bei 160° im Heissluftofen (vorgeheizt) , 20 Minuten.

© Simone Weider, 2014

Cranberry-Cookies

Die Cranberry, auch Moosbere genannt, ist nicht nur für die Blase gut, sondern enthält auch viel Vitamin C!

für 18 stk
Zubereitungszeit: 30 min.

- *80g Schmelz-Haferflocken*
- *125g Dinkelmehl*
- *1 TL Backpulver*
- *1 Prise Salz*
- *110g Rohrohrzucker*
- *120ml Sojamilch mit Vanille, oder andere Getreidemilch*
- *60ml Rapsöl*
- *30ml Ahornsirup*
- *1/2 TL Vanillepaste*
- *60g Nüsse (Pekan oder Walnuss)*
- *60g getrocknete Cranberrys*

Den Backofen auf 180° vorheizen. 2 Bleche mit Backpapier auslegen.
Haferflocken, Mehl, Backpulver, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. In einem Becher die flüssigen Bestandteile wie Sojamilch, Rapsöl, Ahornsirup und Vanillepaste mischen. Die Nüsse grob hacken und mit den flüssigen Zutaten und den Cranberrys unter die Mehlmischung ziehen. Der Teig ist nun sehr klebrig. Mit feuchten Händen oder Löffeln kleine Kugeln formen. Bei mir gibt es nicht so richtig flache Cookies, sondern eher Häufchen. Ca. 15 Minuten im Ofen backen, bis sie goldbraun sind…Schnell gemacht, lohnt sich!

© Simone Weider, 2014

Schoko-Pekan-Kuchen

Pekannüsse enthalten viele MUF`s!

für 1 Kastenform
Zubereitungszeit: 50min.

- *100g Pekannüsse*
- *100g Dinkelmehl*
- *100g Dinkelgriess*
- *150g Rohrohrzucker*
- *1 EL Kakaopulver*
- *1 Pkg. Weinsteinbackpulver*
- *200ml Wasser*
- *180g Puderzucker*
- *Walnüsse zur Garnitur*
- *Paniermehl und Margarine für die Form*

Den Ofen auf 180° Umluft vorheizen.Die Nüsse im Cutter fein hacken, so dass daraus „Mehl" entsteht und mit Mehl, Griess, Zucker, Kakao und Backpulver und Wasser mischen. (Am besten mit einer Küchenmaschine). Eine Kastenform mit Margarine ausreiben und mit dem Paniermehl bestäuben, somit bleibt nichts kleben. Trick meiner Oma. Den Kuchenteig eingiessen. 40 Minuten backen und mit der Stäbchenprobe testen, ob nichts mehr hängen bleibt, dann ist der Kuchen fertiggebacken. Abkühlen lassen und stürzen. Puderzucker mit ca. 3 EL Wasser anrühren und über den Kuchen giessen. Mit Walnüssen in der Mitte garnieren.

© Simone Weider, 2014

4.4 Deftiges aus dem Ofen

Last Minute Pizza

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 30 min.

- *400g Dinkelmehl*
- *1 Päckchen Weinsteinbackpulver*
- *1 TL Salz*
- *4 EL Olivenöl*
- *ca. 2dl Wasser*
- *Zum auswallen: Maisgriess*

Alles zu einem Teig kneten und ca. 2-3 mm dick auf dem Mais auswallen.

Sugo:

- *1 Tube Tomatenpüree*
- *8 EL Wasser*
- *4 EL Olivenöl*
- *1 TL Oregano*
- *Salz, Pfeffer*
- *Alles gut mischen*

Gemüsepizza: *Paprika, Zwiebelringe, Zucchettirädchen, Auberginentaler, alles zuvor kurz in der Pfanne anbraten.*

Kürbis und Birne: *Jeweils in Schnitzen auf Sojafrischkäse statt Sugo (weiss statt rot) auf dem Pizzateig verteilen.*

Anstatt Mozarella: *Fake-Käse-Schmelz zubereiten oder Risella (aus Reismilch hergestellter Mozarellaersatz), oder veganen Pizzaschmelzkäse verwenden.*

Teig auswallen, mit dem Sugo bestreichen, mit Belag belegen, Käseersatz obendraufgeben und im Ofen kurz 13-15 Minuten bei 190°-220° Umluft backen.

Für einen Teig mit Hefe kann auch der untenstehende Teig vom Flammkuchen für die Pizza verwendet werden.

© Simone Weider, 2014

Flammkuchen

Dank dem Soyananda und dem Räuchertofu ist dieser Flammkuchen eine wundervolle Proteinquelle!

Für 4-6
Zubereitungszeit: 40min.
Gehzeit 1 std.

- *400g helles Dinkelmehl*
- *2 TL Salz*
- *1 TL Zucker*
- *1 Würfel Hefe*
- *200ml Wasser*
- *3EL Olivenöl*
- *Eine verschliessbare Schüssel zum aufgehen lassen des Teiges (Tupperware)*

Belag

- *400 g Soyananda fermentierte Soya-Alternative zu Sauerrahm*
- *2-3 TL Caesar Salad Salatgewürz von Herbaria*
- *2-3 Zwiebeln*
- *200g geräucherter Tofu*
- *frischer Schnittlauch*

Das Mehl mit dem Salz und Zucker mischen, in einem Becher die Hefe im handwarmen Wasser auflösen und zum Mehl geben, zu einem geschmeidigen Teig kneten, nach und nach das Öl unterkneten. An einem warmen Ort um das Doppelte aufgehen lassen. In einer verschlossenen Tupperdose geht es doppelt so schnell!

Belag:
Soyananda-Frischkäseersatz mit dem Gewürz anrühren. Wer das nicht zu Hause hat, einfach Salz, Pfeffer, Muskanuss und eventuell etwas Senf und Knoblauchpulver beigeben. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Den Tofu in klitzekleine Würfelchen schneiden. Den Ofen auf 220° Umluft vorheizen.

Den Teig nun halbieren, auswallen und auf 2 mit Backpapier belegte Bleche legen. Die Frischkäsecreme darauf verstreichen, die Zwiebelringe und Tofuwürfelchen darauf verteilen. Ca. 13-15 Minuten im Ofen backen, zum Schluss den Schnittlauch in kleine Ringe schneiden und daraufstreuen.

© Simone Weider, 2014

Auberginenauflauf

Eine Mär sagt: Wer in der Schwangerschaft viele Auberginen gegessen hat bekommt ein Baby mit einem Olive-Teint. Ich kann dies bestätigen!

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 60 min.

- *4 Auberginen*
- *1 Zwiebel*
- *1 Knoblauchzehe*
- *6 getrocknete Tomaten*
- *1 Flasche Passata*
- *Vollkornmehl*
- *Olivenöl*
- *ital. Gewürze, Salz und Pfeffer, Paprika oder Grillgewürz*
- *Fakeschmelz siehe Rezept*

Die Auberginen in 8mm dicke, runde Scheiben schneiden. Gut salzen und einen Moment ziehen lassen, so dass das Wasser austritt. In der Zwischenzeit den Sugo zubereiten: Zwiebel und Knoblauch und Tomaten klein würfeln und in Olivenöl anbraten, Passata beigeben, mit Kräutern würzen und einen Moment köcheln lassen. Nun die Auberginenrädchen mit Haushaltspapier abtupfen. Die Stücke gut würzen und im Mehl wenden. Im Olivenöl in einer Bratpfanne anbraten und in eine ofenfeste Form schichten. Passata darüber verteilen und zu guter letzt Fake-Käse-Schmelz obendrauf verteilen.
25 min. bei 200° Heissluft gratinieren.

© Simone Weider, 2014

4.5 Vorrat zum Mitbringen….

Spaghettisugo quattro Pomodori

Tomaten enthalten Vitamin C, Folsäure, Vitamin K und Chrom.

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 30 min

- *1 Zwiebel*
- *1 Knoblauchzehe*
- *160g in Öl eingelegte Dörrtomaten*
- *2 Dosen gehackte Tomaten a 400g*
- *500g Cherrytomaten*
- *2-3 EL Pesto Rosso*
- *Salz, Pfeffer, Olivenöl, ital. Gewürze*

Zwiebel, Knoblauch und Dörrtomaten würfeln und im Olivenöl glasig anbraten. Die Büchsentomaten beigeben, würzen mit Salz, Pfeffer und italienischen Gewürze, 20 min. köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Cherrytomaten halbieren. Sauce mit Pesto Rosso abschmecken und zum Schluss die halbierten Cherrytomaten beigeben, nur kurz warm werden lassen und servieren. Passt zu allen Pastaformen und geht auch super ohne Zwiebeln oder Knoblauch. Direkt die Dörrtomaten anbraten.

Pesto Rosso

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 10 min.

- *2 Handvoll geröstete Cashewnüsse*
- *1 Bund Basilikum*
- *1-2 kleine Knoblauchzehen*
- *8 EL Olivenöl*
- *100-150ml Gemüsebouillon kalt*
- *50g Semmelbrösel oder 80g veganen Reibkäse*
- *Salz, Pfeffer*

Alle Zutaten mit einem Mixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einem Glas mit Schraubdeckel mit Olivenöl bedecket hält es 1 Woche im Kühlschrank.

© Simone Weider, 2014

Pesto Verde

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 10 min.

- *60g Pinienkerne*
- *60g frischer Basilikum*
- *1 dl Olivenöl*
- *2 EL Petersilie*
- *1 Knoblauchzehe*
- *50ml kalte Gemüsebrühe*
- *Meersalz, Pfeffer*

Die Pinienkerne kurz in einer trockenen Pfanne rösten und abkühlen lassen und mit den restlichen Zutaten pürieren. Hält im Kühlschrank mit Olivenöl bedeckt 1 Woche. Anstelle der Pinienkerne schmecken auch Pecannüsse, Baumnüsse, Haselnüsse oder Sonnenblumenkerne.

Kapern-Pistazien Pesto

Kapern sind appetitanregend und verdauungsfördernd. Kombiniert mit Pinienkernen, die viele MUF`s enthalten und dem Protein der Pistazien, ergibt hier ein sensationelles Pesto. Ich vermenge das Pesto immer gleich mit den Orecchiette, diese ziehen das Pesto richtig an. Kann so wunderbar auch kalt mitgebracht werden.

für 300g Orecchiette
für 4 Personen
Zubereitungszeit 15 min.

- *50g Pistazien*
- *50g Pinienkerne*
- *1 Knoblauchzehe*
- *2 EL Kapern*
- *1 Zitrone (abgeriebene Schale und 1 EL Saft)*
- *4 EL vom Kochwasser der Pasta*
- *75ml Olivenöl*
- *Salz und Pfeffer*
- *2 EL Korinthen*
- *2 EL Kapernäpfel*

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann mit den restlichen Zutaten bis und mit

© Simone Weider, 2014

Olivenöl in einem Gefäss pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pesto mit al dente gekochter Pasta der Wahl vermengen und die Korinthen und Kapernäpfel obendrauf geben. Servieren.

(Randnotiz: wenn es keine geschälten und gesalzenen Pistazien im Supermarkt gibt, einfach die gesalzenen mit Schale kaufen, schälen und beim Salz am Schluss etwas sparen)

Birnenhack-Sauce

Birnen enthalten unter anderem Folsäure und Kalium. Mit dem Hackersatz ist dies hier eine gute und leckere Proteinalternative. Gehacktes mit Apfelmus ist bei uns ein typisches schweizerisches Gericht, aber mit den Birnen finde ich es noch viel besser!

Lecker zu Dinkelhörnli
für 4 Personen
Zubereitungszeit 40 min.

- *1 Zwiebel*
- *1 Knoblauchzehe*
- *6 reife Birnen*
- *1 EL Rapsöl*
- *1 Packung Alternative für Hackfleisch*
- *z.B. Sojagehacktes, oder aus Seitan.*
- *2 EL Dinkelmehl*
- *1dl Weisswein*
- *4dl Gemüsebrühe*
- *Salz und Pfeffer*

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Die Birnen entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden. 1 El Rapsöl in einer grossen tiefen Pfanne erhitzen, die Zwiebel und Knoblauchwürfel darin andünsten, die Hackfleischalternative dazu geben kurz scharf anbraten und dann die Birnenwürfel beigeben, ebenfalls kurz anbraten und dann das Dinkelmehl darüber streuen, umrühren, dann mit Weisswein und Gemüsebrühe ablöschen und das ganze ca. 20 min. schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

© Simone Weider, 2014

Haussalatsauce

Die Omega-3-Bomben Sauce

- *2 EL Essig nach Wahl (Apfel-, Himbeer- oder dunkler Balsamico)*
- *2 EL Olivenöl*
- *1 EL Rapsöl*
- *1 EL Leinöl*
- *1 EL Agavendicksaft*
- *1 KL Salatkräuter*
- *Salz und Pfeffer*

Diese Salatsauce enthält viele gute Omega 3 Fettsäuren und schmiert somit unser Hirn und alle anderen Zellen. Je nach Essig schmeckt sie auch immer anders….

Sesam-Salatdressing

Die Calciumsauce…

- *2 EL Sesampaste (Tahin)*
- *2 EL Agavendicksaft*
- *4 EL frisch gepresster Zitronensaft*
- *2 EL Reisessig*
- *2 TL Sesamöl*
- *Salz und Chilipulver*

Alle Zutaten in einer Schüssel mit dem Schneebesen untereinanderrühren und mit Salz und Chili pikant abschmecken.

© Simone Weider, 2014

Müsliriegel

Für ca. 16 Riegel
Zubereitungszeit: 20 min.
Backen: 25 min.

- *40g Kürbiskerne*
- *40g Sonnenblumenkerne*
- *40g Leinsamen*
- *80g getrocknete, gehackte Apfelstücke*
- *100g Hirseflocken*
- *2 EL gequetschter Leinsamen*
- *120g Agavendicksaft*
- *1 Päckli Vanillezucker*

Alle Zutaten bis und mit Hirseflocken in einer Schüssel mischen. Die gequetschten Leinsamen mit 3 EL Wasser verrühren, und dies nun mit dem Agavendicksaft und dem Vanillezucker zu der Körnermischung geben. Alles rechteckig, ca 1cm hoch auf ein Backpapier streichen. Kann auch gut zwischen zwei Backpapieren ausgewallt werden. Nun im vorgeheizten Ofen bei 160° Umluft 25 min. backen. Noch heiss in Stängel schneiden und auf einem Gitter auskühlen lassen.

© Simone Weider, 2014

5. Ausblick und Nachwort

These

Nach Prüfung der mir vorliegenden Dokumente, Studien, Bücher und Interviews komme ich zum Schluss dass meine These stimmt. Ein kleines „Aber" mit erhobenem Zeigefinger bleibt dennoch bestehen. Die vegane Ernährung funktioniert in allen Lebenslagen „wenn" darauf geachtet wird, dass alle wichtigen Nährstoffe wie zum Beispiel das Vitamin B12 eingenommen oder supplementiert werden und die Kost wohl durchdacht, abwechslungsreich und vollwertig ist. Ist dies gewährleistet ist es ein leichtes mit dieser gesunden Kost, mit einer breiten Auswahl an pflanzlichen Nahrungsmitteln, an alle nötigen Nährstoffe zu gelangen. Der Bedarf wird auch für Schwangere, stillende Frauen und Kinder vom Säuglingsalter bis in die Jugend hinein gedeckt.

Nährstoffe

Die Arbeit habe ich für vegane Mütter verfasst, um Sie in Bezug auf eine bevorstehende Schwangerschaft oder die bestehende Schwangerschaft und Stillzeit begleiten und beraten zu können. Nach bestem Wissen und Gewissen. Es war mir sehr wichtig, neben den Nährstoffen auch darüber in dieser Arbeit zu berichten, dass es vegane Studien gibt. Das ganze Thema „Vegan" kam erst in den letzten Jahren richtig ins Rollen. Das Interesse der Wissenschaft wächst, und es wird bestimmt noch mehr Studien dazu geben. Zur Zeit werden zwei grosse epidemiologische Studien mit Veganern durchgeführt. Zum einen die EPIC Oxford-Studie in Grossbritannien, zum anderen die Adventist Health Study 2 in den USA und Kanada.
Mit meiner Arbeit habe ich einen kleinen Beitrag erbracht um Müttern beim reflektieren ihrer Ernährung zu helfen und die bestmögliche Kost für sich und ihre Familie zu empfehlen, dies muss nicht unbedingt vegan sein.

Rezepte

Die Idee, des Wochenbett-Caterings liegt mir sehr am Herzen, ob dies nun vegan oder omnivor ist, das spielt keine Rolle. Wichtig ist, dass die jungen Eltern sich zurückziehen können um diese wichtige Zeit des Kennenlernens zu geniessen. Der Besuch ist erfahrungsgemäss immer glücklich wenn er etwas mitbringen kann und dazu beiträgt, den Eltern etwas Zeit zu schenken. Hierzu habe ich diese Rezepte geschrieben, für die Freunde die kein veganes Kochbuch im Bücherregal stehen haben. Sie sind einfach und schnell zu kochen, mit wenigen Zutaten, die dazu auch noch oft vorrätig im Küchenschrank zu finden sind.

© Simone Weider, 2014

Umfrage

Die Umfrage hat Wissenschaftlich sicherlich keine grosse Bedeutung, dazu müsste ich diese mit gezielteren Fragen wiederholen. Ich habe jedoch sehr viel dabei gelernt. Wie man so eine Umfrage ins Leben ruft und die richtigen Leute findet und dabei zu erleben, dass man nicht alleine als vegane Familie da steht. Die Umfrage gibt mir ein gutes Gefühl, das richtige Thema für mich und meine Arbeit gewählt zu habe.

Zum Schluss möchte ich gerne folgenden Zitaten den Raum lassen:

„Manche Nicht-Veganer sind der Meinung, vegan lebende Menschen seien grundsätzlich unterernährt, manche Veganer wiederum glauben, ihre Ernährungsform sei aufgrund ihrer Natürlichkeit geradezu garantiert gesund und richtig. Die Forschung zeigt, dass beide Sichtweisen falsch sind. Eine bewusst zusammengestellte vegane Diät liefert reichliche Mengen aller essentiellen Nährstoffe, aber die allgemein anerkannten Ernährungsrichtlinien müssen eingehalten werden, um eine gesunde Ernährung zu gewährleisten.“ Dr.Timothy Key, Univ.Oxford, 1995, (Buch vegane Ernährung von Langley, S6)

„Die Art und Weise wie wir uns ernähren hat einen entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit und damit auch auf unsere Lebensqualität. Eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung ist im Rahmen einer gesunden Lebensführung eine wichtige Grundlage. Was ausgewogen und bedarfsgerecht bedeutet hängt von der jeweiligen Lebenssituation ab. Das gilt insbesondere für die Kinderernährung, denn Art und Zusammensetzung der Kost bestimmen massgeblich das Gedeihen des Kindes. Die richtige Ernährung betrifft jedoch nicht nur Wachstum und Entwicklung des heranwachsenden Menschen, sondern auch den Gesundheitsstatus im späteren Leben.“ (Rubner, 2013, 5)

„Wer seinen Körper gesund erhalten will, dem hilft Ingnoranz nicht weiter. Die gesundheitsschädlichen Ernährungsgewohnheiten einer „Fastfood-Kindheit“ müssen fundierten ernährungsphysiologischen Kenntnissen weichen, die entsprechend informierte Eltern und Lehrer den Kindern vermitteln sollten. Sowohl die Verwendung veganer Kost zur Ernährung der schwangeren Frau und das heranwachsenden Kindes, als auch die Aufstellung eines sättigenden und bekömmlichen Ernährungsplanes sind für Eltern und Kinder gleichermassen die Schlüssel zu einem langen und gesunden Leben.“ (Klaper, 1987, 123)

© Simone Weider, 2014

6. Literaturverzeichnis

6.1 Bücherverzeichnis

Burgerstein, L. (2007): Burgersteins Handbuch Nährstoffe- Vorbeugen und heilen durch ausgewogene Ernährung: Alles über Spurenelemente, Vitamine und Mineralstoffe, Stuttgart (Haug Verlag)

Campbell, T.C., Campbell T.M., (2011): China Study - Die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Ernährungsweise, München (verlag systemische medizin)

Erckenbrecht, I. (2012): Das vegetarische Baby, Darmstadt (pala Verlag)

Eugster, G. (2014): Babyernährung gesund & richtig- B(r)eikost und Fingerfood nach dem 6. Lebensmonat, München, (Urban und Fischer)

Heseker, H., Heseker, B. (2014): Die Nährwerttabelle, Neustadt (Umschau Buchverlag)

Horn, F. (2009): Biochemie des Menschen - Das Lehrbuch für das Medizinstudium, Stuttgart (Georg Thieme Verlag)

Kaldewey, C. (2012): Vegane Küche für Kinder - Einfach lecker für kleine Entdecker, Münster (compassion media)

Klaper, M. (1997): VivaVegan für Mutter und Kind - Gesunde vegetarische Ernährung in Schwangerschaft und frühkindlicher Lebensphase, Windeck (Okapi Verlag)

Langley, G. (1999): Vegane Ernährung, Göttingen (Echo Verlag)

Lüpold, S. (2013): Stillen ohne Zwang, Zürich (rüffer & rub)

Rapley, G. & Murkett, T. (2013): Baby-led Weaning- der stressfreie Beikostweg- München (Kösel Verlag)

Reiss, J. (2008): Stillen und Muttermilchernährung - Energie- und Nährstoffversorgung vollgestillter, gesunder Säuglinge, Saarbrücken (VDM)

Rubner, L. (2013): Vegane Ernährung im Säuglings- und Kindesalter - die rein pflanzliche Ernährung in der Übersicht, Hamburg (Diplomica Verlag)

Scherbaum, V., Perl, F.M., Kretschmer, U., (2003): Stillen - Frühkindliche Ernährung und reproduktive Gesundheit, Köln (Deutscher Ärzte-Verlag)

© Simone Weider, 2014

Werthmann, K. (1998): Ratgeber für Allergiker und chronisch Kranke- Vorbeugung und Behandlung Kuhmilch und Hühnereier Ursprung vieler Krankheiten, Kirchlindach (ebi-verlag)

6.2 Skriptenverzeichnis

Honigmann, Nindl (2014): Die biologischen Eigenschaften der Muttermilch, Skript 4-002 aus Seminarreihe Intensiv, EISL

6.3 Zeitschriftenverzeichnis

Hiller, J. (2014) Zahlen lügen nicht? Dr. Markus Keller über ernährungswissenschaftliche Studien zu veganer Ernährung, Zeitschrift: Kochen ohne Knochen, Ausgabe 16 vom 21.08.2014

6.4 Linkverzeichnis

www.facebook.com Gruppe: Vegan Stillen und vegane Beikost

6.5 Bildquellen

Titelbild: Weider S., (2013) by Soonsphotography

6.6 Abkürzungen

RDA= Recommended Dietary Allowances
RDI= Reference Daily Intake
RNI= Reference Nutrient Intakes (GB)
AAP = American Academy of Pediatrics
ADA= American Dietetic Association
DGE= Deutsche Gesellschaft für Ernährung
WHO= World Health Organisation Weltgesundheitsorganisation
NAS= National Academy of Sciences

µg	Mikrogramm 1/1.000.000 g oder 10^{-6}
mg	Milligramm 1/1.000 g oder 10^{-3}
kg	Kilogramm
g	Gramm
Kcal.	Kilokalorien
MUF`s	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren
EUF`s	Einfach ungesättigte Fettsäuren
GFS	Gesättigte Fettsäuren
SS	Schwangerschaft
MM	Muttermilch

© Simone Weider, 2014

7. Annex

7.1 Die unbearbeitete Umfrage der 37 veganen Mütter 108
7.2 Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in Nahrungsmitteln 144
7.3 Empfehlenswerte vegane Nahrungsergänzungsmittel 152
7.4 Eidesstattliche Erklärung 153

© Simone Weider, 2014

7.1 Die unbearbeitete Umfrage der 37 veganen Mütter

Familie: 13778985 teilgenommen und beendet

1. Wie alt bist du und deine Familienmitglieder?
ich bin 28, meine Tochter wird Anfang September 7 Monate alt.

2. Was machst du und dein Mann beruflich?
Ich bin Erzieherin, zur Zeit in Elternzeit und alleinerziehend.

3. Wie lange lebst du schon vegan?
Ich lebe jetzt wieder vegan seit der Geburt meiner Tochter. in der Schwangerschaft war ich vegetarisch und davor habe ich schon 2 Jahre vegan gelebt.

4. Sind dein Mann und dein/e Kind/er auch vegan? Wenn ja, wie lange schon?
meine Tochter wird voll gestillt. Beikost bekommt sie langsam und diese war bisher vegan.l

5. Auf was hast du in der Schwangerschaft geachtet, in Bezug auf die vegane Ernährung?
b12 weiterhin, dann zusätzlich Folsäure. meine wissenswerte waren während der Schwangerschaft einwandfrei.

6. Wie lange hast du gestillt, oder stillst du noch? (Wenn ja, wie alt ist/sind die Kinder)
Ich stille noch und möchte, dass meine Tochter sich selbst abgestillt.

7. Wie fühlst du dich dabei, wie gehts dir?
mir geht es körperlich und seelisch sehr gut. ich versuche, jeden Stress zu vermeiden.

8. Nimmst du zusätzlich „Supplemente" ein, seit der Schwangerschaft/Stillzeit?
nur Jarrows. die kleine bekommt ab dem nächsten Monat Ankermann tropfen.

9. Wurden in der Schwangerschaft die Blutwerte auf Eisen, B12, Vitamin D kontrolliert ? Hast du dies in der Stillzeit nochmals wiederholt kontrollieren lassen?
ja, alle Werte waren gut. der nächste Test steht noch an.

10. Wurdest du nach deiner „Ernährung" vom Gynäkologen gefragt?
ja, er war anfangs skeptisch, könnte ihn aber überzeugen, dass es mir und dem Baby gut geht.

11. Gibst du deinen älteren Kinder (sofern vorhanden ;-) auch Supplemente? Wenn ja, welche?
-

12. Welche Erfahrungen hast du mit deiner „unveganen" Umwelt gemacht, z.b.. Ärzten, Freunden, Grosseltern, Eltern, Schule, Kindergarten, Krippe, Hort oder Kita?
es wird einem mit viel Skepsis begegnet. die üblichen aussagen, man brauche tierische Proteine etc.

13. Hast du etwas, was du anderen veganen Familien „mitgeben" willst? , eine Quintessenz?
auf sich selbst und seinen Instinkt hören. .. und möglichst keine Erziehungsberater lesen. 😉

© Simone Weider, 2014

Familie: 13779066 teilgenommen und beendet

1. Wie alt bist du und deine Familienmitglieder?
Ich bin 26, mein Sohn ist 7 Monate alt und mein Partner ist 41

2. Was machst du und dein Mann beruflich?
Ich bin Vollzeitmama, aber sonst gelernte Einzelhandelskauffrau, mein Partner studiert auf seinen Doktor im international Management and Business zu und arbeitet in der Küche im Losteria (er is(s)t Omnivor)

3. Wie lange lebst du schon vegan?
Am 04. Januar 2015 werden es 4 Jahre sein. Auslöser war eine Bekanntschaft mit einem Veganer woraufhin ich Informationsbedarf hatte. Durch das Internet wusste ich dann innerhalb einer genug um mich direkt von der Omnivoren zur veganen Ernährung umzustellen

4. Sind dein Mann und dein/e Kind/er auch vegan? Wenn ja, wie lange schon?
Mein Partner Nein, mein Kind wird noch voll gestillt mit ein paar Testversuchen mit Obst und wird, während der Zeit mit mir ausschließlich Vegan ernährt, wenn er Zeit mit meinem Partner verbringt dann Omnivor

5. Auf was hast du in der Schwangerschaft geachtet, in Bezug auf die vegane Ernährung?
Auf ausreichend Eisen. Sonst normal wie vorher auch gegessen

6. Wie lange hast du gestillt, oder stillst du noch? (Wenn ja, wie alt ist/sind die Kinder)
Ja, immer noch, mein Sohn ist 7 Monate alt

7. Wie fühlst du dich dabei, wie gehts dir?
Emotional fühle ich mich beim stillen meinem Kind sehr verbunden, ich weiß dass ich ihm damit gut tue und ihm das beste gebe. Körperlich habe ich keine Probleme mit dem stillen, ich habe nur Bedenken dass meine Brüste irgendwann hängen werden.

8. Nimmst du zusätzlich „Supplemente" ein, seit der Schwangerschaft/Stillzeit?
Ja, Globulis Prunuseisen, täglich, seit ungefähr Mitte der Schwangerschaft. Dies unterstützt die Eisenaufnahmefähigkeit, die bei mir wohl sehr gering zu sein scheint. Ich würde es auch definitiv weiterempfehlen

9. Wurden in der Schwangerschaft die Blutwerte auf Eisen, B12, Vitamin D kontrolliert ? Hast du dies in der Stillzeit nochmals wiederholt kontrollieren lassen?
Ja, es wurde Eisen (Ferritin) kontrolliert, woraufhin ich globulis Prunuseisen von einem Homöopathen empfohlen bekam. Morgen (25.08.2014) habe ich die erste Blutkontrolle seit der Geburt

10. Wurdest du nach deiner „Ernährung" vom Gynäkologen gefragt?
Nein, ich habe es ihm von mir aus erzählt

11. Gibst du deinen älteren Kinder (sofern vorhanden ;-) auch Supplemente? Wenn ja, welche?
Keine älteren Kinder.

12. Welche Erfahrungen hast du mit deiner „unveganen" Umwelt gemacht, z.b. Ärzten, Freunden, Grosseltern, Eltern, Schule, Kindergarten, Krippe, Hort oder Kita?
Mein ehemaliger Hausarzt verschrieb mir sehr vorwurfsvoll Eiseninfusionen wegen eines schlechten Ferritinwertes, ich habe mir eine 2. Meinung eines Homöopathen geholt und nehme seitdem Globulis. Mein Gynäkologe meinte ich würde wahrscheinlich gesünder essen als viele andere Schwangere und man müsse mir dann ja nicht erklären was ich nicht essen sollte. Freunde kennen mich schon länger Vegan, also gab es da keine Probleme, meine beste Freundin (Flexitarier) war nach Schwangerschaft und Geburt sogar positiv beeindruckt weil alles so unkompliziert war.

13. Hast du etwas, was du anderen veganen Familien „mitgeben" willst? , eine Quintessenz?
Informiert euch vor der Schwangerschaft bzw. zu Beginn über die Einstellungen eurer Ärzte der veganen Ernährung gegenüber. Ärzte appellieren gerne an das wohl des Kindes und können eine Schwangere deshalb verunsichern. Genauso wichtig ist meiner Meinung nach dass eine Schwangere eine Bezugshebamme hat und sich hauptsächlich von ihr betreuen lässt, denn Ärzte können einen richtigen Marathon mit einer Schwangeren veranstalten. Und: Rechnet mit allen möglichen ungefragten Tipps und Ratschlägen über die Erziehung eurer Kinder. Findet euren eigenen Weg, der der euch alle glücklich macht. Und sucht euch einen Vegan-freundlichen Kinderarzt, wenn möglich

© Simone Weider, 2014

Familie: 13779161 teilgenommen und beendet

1. Wie alt bist du und deine Familienmitglieder?
31,25, 1 1/2 & , Schwanger

2. Was machst du und dein Mann beruflich?
Malermeister/ farbgestallter, Krankenschwester. nein, beides berufe mit überwiegend Omnivoren

3. Wie lange lebst du schon vegan?
Stillzeit Kind1, Milcheiweiß Allergie beim Kind sowie Arthrose und M. Bechterew waren Auslöser

4. Sind dein Mann und dein/e Kind/er auch vegan? Wenn ja, wie lange schon?
ja, alle zeitgleich vegan geworden (Mein Sohn damals noch voll gestillt)

5. Auf was hast du in der Schwangerschaft geachtet, in Bezug auf die vegane Ernährung?
aktuelle Schwangerschaft viel Hülsenfrüchte, b12 und folsäure wird supplimentiert

6. Wie lange hast du gestillt, oder stillst du noch? (Wenn ja, wie alt ist/sind die Kinder)
Stille noch 20-Monate, kein ende in Sicht

7. Wie fühlst du dich dabei, wie gehts dir?
ich stille sehr gerne und viel, vermute im nächsten Jahr dann Tandem. wobei ich ehrlich zugeben muss, stillen und Schwangerschaft sind in Kombination schon anstrengend

8. Nimmst du zusätzlich „Supplemente" ein, seit der Schwangerschaft/Stillzeit?
B12 Folsäure

9. Wurden in der Schwangerschaft die Blutwerte auf Eisen, B12, Vitamin D kontrolliert ? Hast du dies in der Stillzeit nochmals wiederholt kontrollieren lassen?
eisen ja, b12 und Vitamin d nicht

10. Wurdest du nach deiner „Ernährung" vom Gynäkologen gefragt?
nein

11. Gibst du deinen älteren Kinder (sofern vorhanden ;-) auch Supplemente? Wenn ja, welche?
ja,ankermann tropfen

12. Welche Erfahrungen hast du mit deiner „unveganen" Umwelt gemacht, z.b.. Ärzten, Freunden, Grosseltern, Eltern, Schule, Kindergarten, Krippe, Hort oder Kita?
Unterschiedlich.

13. Hast du etwas, was du anderen veganen Familien „mitgeben" willst? , eine Quintessenz?
mein Kind mit 20monaten bringt über 16.5kg auf die wage und ist quitscg fidel, von Mangel keine Spur. Ebenso wie in der Omnivoren Ernährung muss auf Qualität und Nährwert der Nahrung geachtet werden, die veganen Eltern, die ich kenne, tun dies in völlig anderem Maß, wie alle anderen. Da sollte man deutlich öfter mal an Ernährungsberatung denken

© Simone Weider, 2014

Familie: 13779193 teilgenommen und beendet

1. Wie alt bist du und deine Familienmitglieder?
ich- 33; mein Mann - 33; unser Sohn 1

2. Was machst du und dein Mann beruflich?
staatl. gepr. Betriebswirtin + Dozentin für vegane Kochkurse. Mein Mann ist Lehrer (Sek1&2) , Sport & Deutsch

3. Wie lange lebst du schon vegan?
Seit 5 Jahren. Eine Reportage von Peta zum Thema Schweinezucht (Das Geschäft mit dem Tod)

4. Sind dein Mann und dein/e Kind/er auch vegan? Wenn ja, wie lange schon?
Mein Mann lebt auch seit 5 Jahren vegan. Davor bereits viele Jahre vegetarisch (ich omni). Unser Sohn lebt seit der Geburt Vegan.

5. Auf was hast du in der Schwangerschaft geachtet, in Bezug auf die vegane Ernährung?
Ich habe ausschließlich B12 Supplementiert. Eine vielseitige ausgewogene Ernährung tat den Rest. Habe täglich Nüsse, Chia Saat; Hanfsamen zu mir genommen. Einmal die Woche Linsen. Häufig Avocado.

6. Wie lange hast du gestillt, oder stillst du noch? (Wenn ja, wie alt ist/sind die Kinder)
Wir stillen noch (jetzt gerade ;-)). Mein Sohn wird in zwei Tagen ein Jahr alt.

7. Wie fühlst du dich dabei, wie gehts dir?
hervorragend. Körperlich geht es mir gut und wir genießen das Stillen sehr.

8. Nimmst du zusätzlich „Supplemente" ein, seit der Schwangerschaft/Stillzeit?
Ausser B12 nichts. dies bereits vor der Ss

9. Wurden in der Schwangerschaft die Blutwerte auf Eisen, B12, Vitamin D kontrolliert ? Hast du dies in der Stillzeit nochmals wiederholt kontrollieren lassen?
ja. alle Werte.im Idealbereich.

10. Wurdest du nach deiner „Ernährung" vom Gynäkologen gefragt?
Nein. Ich habe es angesprochen. War kein Problem

11. Gibst du deinen älteren Kinder (sofern vorhanden ;-) auch Supplemente? Wenn ja, welche?
Keine älteren Kinder im Haus

12. Welche Erfahrungen hast du mit deiner „unveganen" Umwelt gemacht, zb. Ärzten, Freunden, Grosseltern, Eltern, Schule, Kindergarten, Krippe, Hort oder Kita?
Familie- nur schlechte. Ansonsten interessiert und begeistert.

13. Hast du etwas, was du anderen veganen Familien „mitgeben" willst? , eine Quintessenz?
Was andere zu dir oder über dich sagen spiegelt nur ihre eigene Angst und Sorge. Es hat nichts mit dir zu tun.

© Simone Weider, 2014

Familie: 13779305 teilgenommen und beendet

1. Wie alt bist du und deine Familienmitglieder?
34, 34, 1

2. Was machst du und dein Mann beruflich?
Er Fahrradmechaniker, Sie Rechtsanwaltsfachangestellte

3. Wie lange lebst du schon vegan?
seit ca. 5 Jahren, Auslöser war eine Diät und die damit verbundene Befassung mit der Ernährung

4. Sind dein Mann und dein/e Kind/er auch vegan? Wenn ja, wie lange schon?
mein Mann ist nicht vegan, unser Kind seit der Geburt

5. Auf was hast du in der Schwangerschaft geachtet, in Bezug auf die vegane Ernährung?
nichts besonderes

6. Wie lange hast du gestillt, oder stillst du noch? (Wenn ja, wie alt ist/sind die Kinder)
ich stille noch, unser Kind ist jetzt 1 Jahr alt

7. Wie fühlst du dich dabei, wie gehts dir?
so langsam fühle ich mich ausgelaugt, durch die zähne tut das stillen weh, aber es fühlt sich emotional immer noch toll an

8. Nimmst du zusätzlich „Supplemente" ein, seit der Schwangerschaft/Stillzeit?
nein

9. Wurden in der Schwangerschaft die Blutwerte auf Eisen, B12, Vitamin D kontrolliert ? Hast du dies in der Stillzeit nochmals wiederholt kontrollieren lassen?
vor der Schwangerschaft b12, in der Schwangerschaft eisen, nach der Schwangerschaft alles nochmal

10. Wurdest du nach deiner „Ernährung" vom Gynäkologen gefragt?
nein, aber ich hab es erwähnt

11. Gibst du deinen älteren Kinder (sofern vorhanden ;-) auch Supplemente? Wenn ja, welche?
ich werde meinem Sohn, wenn ich nicht mehr stille, b12 geben, was genau, weiß ich noch nicht

12. Welche Erfahrungen hast du mit deiner „unveganen" Umwelt gemacht, z.b.. Ärzten, Freunden, Grosseltern, Eltern, Schule, Kindergarten, Krippe, Hort oder Kita?
die Umwelt reagiert gespalten, die Kita ist aber tolerant und bietet zumindest vegetarisches essen an, der Kinderarzt findet vegan nicht so gut, aber vegetarisch, ansonsten interessiert es mich aber auch nicht, was andere denken

13. Hast du etwas, was du anderen veganen Familien „mitgeben" willst? , eine Quintessenz?
jeder lebt so, wie er das möchte.

© Simone Weider, 2014

Familie: 13779366 teilgenommen und beendet

1. Wie alt bist du und deine Familienmitglieder?
32,37,8,6,10 monate

2. Was machst du und dein Mann beruflich?
Ich bin Hausfrau, gelernte Fremdsprachenkorrespondentin, mein Mann Promovierter Volkswirt, Führungsposition

3. Wie lange lebst du schon vegan?
seit 4 Jahren, davor über 20 Jahre vegetarisch, ethische Gründe

4. Sind dein Mann und dein/e Kind/er auch vegan? Wenn ja, wie lange schon?
Mann nicht, isst aber zu Hause vegetarisch, die großen Kinder vegetarisch, die kleine noch vegan

5. Auf was hast du in der Schwangerschaft geachtet, in Bezug auf die vegane Ernährung?
nichts Besonderes

6. Wie lange hast du gestillt, oder stillst du noch? (Wenn ja, wie alt ist/sind die Kinder)
die Großen je ca. 1 Jahr, die jüngste wird noch gestillt (10 Monate)

7. Wie fühlst du dich dabei, wie gehts dir?
müde, schlapp, liegt aber am Schlafmangel und den drei Kindern, nicht an der veganen Ernährung. Ich liebe das Stillen, es macht mich glücklich

8. Nimmst du zusätzlich „Supplemente" ein, seit der Schwangerschaft/Stillzeit?
im Moment nur b12 Tropfen, ab und zu Zink, Vitamin d oder ein Multivitaminpräparat, aber nicht regelmäßig. In der Schwangerschaft Folio, teilweise auch dha

9. Wurden in der Schwangerschaft die Blutwerte auf Eisen, B12, Vitamin D kontrolliert ? Hast du dies in der Stillzeit nochmals wiederholt kontrollieren lassen?
In der Schwangerschaft war Eisen sehr niedrig, vorher aber auch, vertrage Eisenpräparate aber überhaupt nicht. B12 wurde vorher getestet, war okay. Nachher wurde nicht nochmals getestet

10. Wurdest du nach deiner „Ernährung" vom Gynäkologen gefragt?
Ja, hat sie akzeptiert

11. Gibst du deinen älteren Kinder (sofern vorhanden ;-) auch Supplemente? Wenn ja, welche?
Nein, da sie nur vegetarisch leben

12. Welche Erfahrungen hast du mit deiner „unveganen" Umwelt gemacht, z.b.. Ärzten, Freunden, Grosseltern, Eltern, Schule, Kindergarten, Krippe, Hort oder Kita?
Kinderarzt ist gegen vegetarische Ernährung, vegan verschweige ich, andere Ärzte finden es okay, Großeltern halten mich für extrem und füttern meinen Mann immer extra mit Fleisch weil es zu Hause ja nichts gibt. Andere Eltern sind interessiert, aber finden es gut. In der Kita gab es für die Kinder extra vegetarisches Essen.

13. Hast du etwas, was du anderen veganen Familien „mitgeben" willst? , eine Quintessenz?
Macht es einfach. Wenn sich keiner traut, bleiben wir ewig Exoten. Wenn es nicht genug Beispiele für gesunde vegane Kinder gibt, werden Ärzte immer Zweifel haben und euch abhalten wollen. Vielleicht klappt nicht alles so, wie ihr es euch vorstellt, meine Kinder essen auch nicht alles, was ich ihnen vorsetze, das kann man nicht ändern.

© Simone Weider, 2014

Familie: 13779466 teilgenommen und beendet

1. Wie alt bist du und deine Familienmitglieder?
27, 32, 18 Wochen

2. Was machst du und dein Mann beruflich?
mann: Fachinformatiker Systemintegration (lebt vegan), ich: (Sozialarbeiterin BA)

3. Wie lange lebst du schon vegan?
2 Jahre, wollte gesünder leben und Gewicht verlieren

4. Sind dein Mann und dein/e Kind/er auch vegan? Wenn ja, wie lange schon?
ja, auch 2 Jahre, vorher Kind, Baby seit Geburt

5. Auf was hast du in der Schwangerschaft geachtet, in Bezug auf die vegane Ernährung?
b12, eisenwert

6. Wie lange hast du gestillt, oder stillst du noch? (Wenn ja, wie alt ist/sind die Kinder)
stille noch, Kind 18 Wochen

7. Wie fühlst du dich dabei, wie gehts dir?
alles super.

8. Nimmst du zusätzlich „Supplemente" ein, seit der Schwangerschaft/Stillzeit?
nein. wie vorher b12

9. Wurden in der Schwangerschaft die Blutwerte auf Eisen, B12, Vitamin D kontrolliert ? Hast du dies in der Stillzeit nochmals wiederholt kontrollieren lassen?
eisen ja

10. Wurdest du nach deiner „Ernährung" vom Gynäkologen gefragt?
nein

11. Gibst du deinen älteren Kinder (sofern vorhanden ;-) auch Supplemente? Wenn ja, welche?
-

12. Welche Erfahrungen hast du mit deiner „unveganen" Umwelt gemacht, zbz.b.. Ärzten, Freunden, Grosseltern, Eltern, Schule, Kindergarten, Krippe, Hort oder Kita?
Unwissen, Vorurteile, große sorgen um Mangelernährung

13. Hast du etwas, was du anderen veganen Familien „mitgeben" willst? , eine Quintessenz?
Macht einfach weiter, seid stark. ihr macht alles richtig und toll!

© Simone Weider, 2014

Familie: 13779702 teilgenommen und beendet

1. Wie alt bist du und deine Familienmitglieder?
ich 21, Freund 22, Tochter 12,5 Monate

2. Was machst du und dein Mann beruflich?
beide Informatikstudenten

3. Wie lange lebst du schon vegan?
Herbst 2012, kurz vor der Schwangerschaft. Auslöser waren ethische Gründe und schließlich "Earthlings"

4. Sind dein Mann und dein/e Kind/er auch vegan? Wenn ja, wie lange schon?
ebenfalls Herbst 2012, ich konnte ihn gleich mitreißen. Ihm waren allerdings erst die gesundheitlichen Aspekte wichtiger, die Ethik kam mit der Zeit dazu. Unser Kind ist von Geburt an vegan.

5. Auf was hast du in der Schwangerschaft geachtet, in Bezug auf die vegane Ernährung?
mehr oder weniger nichts dank Übelkeit

6. Wie lange hast du gestillt, oder stillst du noch? (Wenn ja, wie alt ist/sind die Kinder)
Ich stille noch, 1 Jahr

7. Wie fühlst du dich dabei, wie gehts dir?
Ich fühle mich super und merke, dass vegan mir sowohl emotional als auch körperlich gut tut

8. Nimmst du zusätzlich „Supplemente" ein, seit der Schwangerschaft/Stillzeit?
in der Schwangerschaft Folio ohne Jod, jetzt nur b12. In der nächsten Schwangerschaft werde ich nur b12 nehmen

9. Wurden in der Schwangerschaft die Blutwerte auf Eisen, B12, Vitamin D kontrolliert ? Hast du dies in der Stillzeit nochmals wiederholt kontrollieren lassen?
es wurde nur Eisen kontrolliert, der Wert war gut, auch nach der Entbindung. Ansonsten habe ich bisher nicht kontrollieren lassen.

10. Wurdest du nach deiner „Ernährung" vom Gynäkologen gefragt?
Ja, aber das hat sie nicht weiter interessiert.

11. Gibst du deinen älteren Kinder (sofern vorhanden ;-) auch Supplemente? Wenn ja, welche?
-

12. Welche Erfahrungen hast du mit deiner „unveganen" Umwelt gemacht, z.b.. Ärzten, Freunden, Grosseltern, Eltern, Schule, Kindergarten, Krippe, Hort oder Kita?
Ich habe kaum unvegane Umwelt. Mit der Familie wird kaum darüber gesprochen, die halten uns für wahnsinnig.

13. Hast du etwas, was du anderen veganen Familien „mitgeben" willst? , eine Quintessenz?
Egal warum es in Schwangerschaft und Stillzeit geht, niemals den Ärzten vertrauen. Immer selbst aktiv werden.

© Simone Weider, 2014

Familie: 13779916 teilgenommen und beendet

1. Wie alt bist du und deine Familienmitglieder?
29 Eltern und 19 Monate und 18 Tage

2. Was machst du und dein Mann beruflich?
Mutter MTRA und Vater dipl.ing. Maschinenbau

3. Wie lange lebst du schon vegan?
Stillzeit vom ersten kind (stille Tandem) wegen der Gesundheit

4. Sind dein Mann und dein/e Kind/er auch vegan? Wenn ja, wie lange schon?
ganze familie

5. Auf was hast du in der Schwangerschaft geachtet, in Bezug auf die vegane Ernährung?
in der SS waren wir noch omni :-(

6. Wie lange hast du gestillt, oder stillst du noch? (Wenn ja, wie alt ist/sind die Kinder)
stille Tandem (habe 3 Liter Milch pro tag) 1. Kind ist fast 20 Monate und 2. Kind 19tage !)alt

7. Wie fühlst du dich dabei, wie gehts dir?
super !!!!!

8. Nimmst du zusätzlich „Supplemente" ein, seit der Schwangerschaft/Stillzeit?
anfangs nur folsäure

9. Wurden in der Schwangerschaft die Blutwerte auf Eisen, B12, Vitamin D kontrolliert ? Hast du dies in der Stillzeit nochmals wiederholt kontrollieren lassen?
ja die Werte sind super zum "entsetzten des Frauenarztes XD

10. Wurdest du nach deiner „Ernährung" vom Gynäkologen gefragt?
ja und er überlegt Veganer zu werden :'-)

11. Gibst du deinen älteren Kinder (sofern vorhanden ;-) auch Supplemente? Wenn ja, welche?
sehr selten B 12 tropfe

12. Welche Erfahrungen hast du mit deiner „unveganen" Umwelt gemacht, z.b.. Ärzten, Freunden, Grosseltern, Eltern, Schule, Kindergarten, Krippe, Hort oder Kita?
von begeistert bis entsetzt alles..... mein Kinderarzt findet das allerdings super er ist selbst Rohkostveganer und verweigert Impfungen (Kinderarzt von der Uniklinik ;-))

13. Hast du etwas, was du anderen veganen Familien „mitgeben" willst? , eine Quintessenz?
macht weiter so es ist der beste Weg

© Simone Weider, 2014

Familie: 13780140 teilgenommen und beendet

1. Wie alt bist du und deine Familienmitglieder?
32,32,2, 6 Monate

2. Was machst du und dein Mann beruflich?
Software Entwicklern, Leiter Technik

3. Wie lange lebst du schon vegan?
Seit 4 Jahren, vorher lange Vegetarier, habe mich immer mehr mit dem Thema beschäftigt bis ich einfach nicht mehr zurück konnte ;)

4. Sind dein Mann und dein/e Kind/er auch vegan? Wenn ja, wie lange schon?
mein Mann isst leider Fleisch, die Kinder essen als Kompromiss vegetarisch

5. Auf was hast du in der Schwangerschaft geachtet, in Bezug auf die vegane Ernährung?
Ausreichend B12, Öfter Eisenhaltig gegessen und halt "gesund"

6. Wie lange hast du gestillt, oder stillst du noch? (Wenn ja, wie alt ist/sind die Kinder)
1,2 Jahre beim ersten Kind (sie hat sich selber abgestillt), Stille jetzt immer noch das zweite (6 Monate alt)

7. Wie fühlst du dich dabei, wie gehts dir?
ich fühl mich großartig, das stillen viel mir bei beiden Kindern leicht. obwohl es beim ersten sehr anstrengend war, da sie tag und nacht im 2-Stunden Takt gestillt hat. Körperlich geht es mir gut wie immer.

8. Nimmst du zusätzlich „Supplemente" ein, seit der Schwangerschaft/Stillzeit?
in der Schwangerschaft nur das übliche empfohlene: folsäure und Jod. zusätzlich habe ich die B12 Dosis verdoppelt während Schwangerschaft und Stillzeit

9. Wurden in der Schwangerschaft die Blutwerte auf Eisen, B12, Vitamin D kontrolliert ? Hast du dies in der Stillzeit nochmals wiederholt kontrollieren lassen?
nur das übliche eisen beim Gynäkologe während der Schwangerschaft.

10. Wurdest du nach deiner „Ernährung" vom Gynäkologen gefragt?
nein

11. Gibst du deinen älteren Kinder (sofern vorhanden ;-) auch Supplemente? Wenn ja, welche?
ja, Vitamin B12 und Vitamin D

12. Welche Erfahrungen hast du mit deiner „unveganen" Umwelt gemacht, zb. Ärzten, Freunden, Grosseltern, Eltern, Schule, Kindergarten, Krippe, Hort oder Kita?
manche freunde können es nicht verstehen, dass ich meinen Kindern kein Fleisch oder Kuhmilch gebe, aber zumindest die Familie steht hinter mir und glaubt nicht dass die Kinder davon schaden nehmen. In der Kita ist es schwierig bis unmöglich vegan/vegetarisches essen zu bekommen. wenn muss alles selber mitgegeben werden.

13. Hast du etwas, was du anderen veganen Familien „mitgeben" willst? , eine Quintessenz?
lasst euch nicht verunsichern :) solange auf eine ausgewogene gesunde Ernährung und zufuhr von B12 geachtet wird, ist alles gut

© Simone Weider, 2014

Familie: 13780327 teilgenommen und beendet

1. Wie alt bist du und deine Familienmitglieder?
26, 31,1

2. Was machst du und dein Mann beruflich?
Fachinformatikerin, Versicherungskaufmann

3. Wie lange lebst du schon vegan?
7 Jahre, Earthlings

4. Sind dein Mann und dein/e Kind/er auch vegan? Wenn ja, wie lange schon?
ja, Partner seit 3 Jahren - Kind seit Geburt

5. Auf was hast du in der Schwangerschaft geachtet, in Bezug auf die vegane Ernährung?
B12 und im Winter Vitamin D... sonst frische bio-Lebensmittel, viel Rohkost, kein Weißmehl und Zucker (mit wenigen ausnahmen)

6. Wie lange hast du gestillt, oder stillst du noch? (Wenn ja, wie alt ist/sind die Kinder)
ich stille noch - 15 Monate

7. Wie fühlst du dich dabei, wie gehts dir?
in anstrengenden Nächten nicht so gut, aber ansonsten super - würde es nicht anders machen wollen

8. Nimmst du zusätzlich „Supplemente" ein, seit der Schwangerschaft/Stillzeit?
nur B12(Methylcobalamin) und im Winter Vitamin D

9. Wurden in der Schwangerschaft die Blutwerte auf Eisen, B12, Vitamin D kontrolliert ? Hast du dies in der Stillzeit nochmals wiederholt kontrollieren lassen?
in der Schwangerschaft ja, in der Stillzeit noch nicht, steht aber bald an

10. Wurdest du nach deiner „Ernährung" vom Gynäkologen gefragt?
ich war nur bei der Hebamme und die wusste Bescheid

11. Gibst du deinen älteren Kinder (sofern vorhanden ;-) auch Supplemente? Wenn ja, welche?
sie bekommt jetzt ab und zu B12 seit sie am Tisch mitisst... im Winter Vitamin D

12. Welche Erfahrungen hast du mit deiner „unveganen" Umwelt gemacht, z.b.. Ärzten, Freunden, Grosseltern, Eltern, Schule, Kindergarten, Krippe, Hort oder Kita?
bezogen auf was? auf das Stillen oder auf das vegane? oder auf das vegane Stillen?

13. Hast du etwas, was du anderen veganen Familien „mitgeben" willst? , eine Quintessenz?
Diskutiere nur wenn du ernst genommen wirst... bei allen anderen ist es eine Verschwendung von zeit und nerven.

© Simone Weider, 2014

Familie: 13780350 teilgenommen, aber noch nicht beendet

1. Wie alt bist du und deine Familienmitglieder?
25, 35, 4,5 Monate

2. Was machst du und dein Mann beruflich?
Student, Webentwickler/ -designer

3. Wie lange lebst du schon vegan?
Seit 3 Jahren. Auslöser waren die Kochbücher von Attila Heldmann.

4. Sind dein Mann und dein/e Kind/er auch vegan? Wenn ja, wie lange schon?
Mann isst nur Zuhause vegan.

5. Auf was hast du in der Schwangerschaft geachtet, in Bezug auf die vegane Ernährung?
Abwechslungsreiche Ernährung, Vitamin B12 und am meisten auf meine verschiedenen Gelüste geachtet.

6. Wie lange hast du gestillt, oder stillst du noch? (Wenn ja, wie alt ist/sind die Kinder)
Ich stille voll (Kind ist 4,5 Monate alt).

7. Wie fühlst du dich dabei, wie gehts dir?
Stillen ist für mich eine der schönsten Erfahrung. Ich genieße die intensive Stillzeit mit meinem Kind.

8. Nimmst du zusätzlich „Supplemente" ein, seit der Schwangerschaft/Stillzeit?
Nein, weiterhin Vitamin B12

9. Wurden in der Schwangerschaft die Blutwerte auf Eisen, B12, Vitamin D kontrolliert ? Hast du dies in der Stillzeit nochmals wiederholt kontrollieren lassen?
Blutwerte wurden nur auf Eisen kontrolliert. Die anderen Werte werde ich nachholen.

10. Wurdest du nach deiner „Ernährung" vom Gynäkologen gefragt?
Ja

© Simone Weider, 2014

Familie: 13780407 teilgenommen und beendet

1. Wie alt bist du und deine Familienmitglieder?
Papa 40, ich 29 und Tochter 6,5 Monate

2. Was machst du und dein Mann beruflich?
Papa Filialleiter (Discounter), ich Kauffrau im Einzelhandel (Discounter) und Problemhundetherapeutin

3. Wie lange lebst du schon vegan?
Religionsunterricht in der Berufsschule, Referat über Tierquälerei, Gedanken gemacht, nach und nach umgestellt (Start 2007), Freund kennengelernt, überzeugt und dann ein veganes Baby bekommen

4. Sind dein Mann und dein/e Kind/er auch vegan? Wenn ja, wie lange schon?
Freund nach und nach umgestellt (Stiefkinder bekommen wenn sie bei uns sind auch nur Veganes) seit ca. 1,5 Jahren

5. Auf was hast du in der Schwangerschaft geachtet, in Bezug auf die vegane Ernährung?
Auf b12 und Omega 3 ansonsten gegessen wie immer (hatte unter den omni "Mitschwangen" in Kursen und privatem Umfeld als einzige einen super Eisenwert

6. Wie lange hast du gestillt, oder stillst du noch? (Wenn ja, wie alt ist/sind die Kinder)
Stille zu 95% voll, mein Baby ist 6,5 Monate

7. Wie fühlst du dich dabei, wie gehts dir?
Emotional einerseits sehr traurig, denn ich kann nun als Mutter die Qualen der Muttertiere noch weniger ertragen und anderseits gut, ich bin sehr froh über das, was meinem Kind alles erspart bleibt (Bärchenwurst) und bin sehr froh, wenn unsere Kiä (Kinderärztin) mir immer wieder versichert, dass meine Tochter das gesündeste Kind ist, dass sie seit langem gesehen hat... Körperlich wunderbar! Ich esse was ich will, so viel ich will (mehr als der Papa) und habe nach 6 Monaten mein Ausganggewicht wieder erreicht, welches mein Körper schon vor der Schwangerschaft selbst einpendeln durfte (65kg 169cm)

8. Nimmst du zusätzlich „Supplemente" ein, seit der Schwangerschaft/Stillzeit?
B12, Omega 3 und Chlorella

9. Wurden in der Schwangerschaft die Blutwerte auf Eisen, B12, Vitamin D kontrolliert ? Hast du dies in der Stillzeit nochmals wiederholt kontrollieren lassen?
Eisen war immer super, D war im dunkelroten Bereich (habe in den Antworten vorher vergessen es bei den Supplements anzugeben!!) das habe ich dann eingenommen und seit ich stille nehme ich regelmäßig b12 ein, aber nicht täglich. (Seit ich nicht mehr schwanger bin, wurde keine Blutuntersuchung mehr gemacht)

10. Wurdest du nach deiner „Ernährung" vom Gynäkologen gefragt?
Ich habe es von mir aus erwähnt als mir gesagt wurde, dass ich diverse Sorten Wurst und Käse nicht mehr essen darf. Ich bekam dann von der "Ernährungsmedizinerin" einen Vermerk mit ! in meinen Mutterpass...

11. Gibst du deinen älteren Kinder (sofern vorhanden ;-) auch Supplemente? Wenn ja, welche?
Nicht vorhanden

12. Welche Erfahrungen hast du mit deiner „unveganen" Umwelt gemacht, zb. Ärzten, Freunden, Grosseltern, Eltern, Schule, Kindergarten, Krippe, Hort oder Kita?
Schule, Kita usw. ist noch nicht aktuell, meine Mutter begeistert (Flexi), Schwiegereltern besorgt, Homöopathin gar selbst vegetarische Kinder und hat es nicht kommentiert, Freunde haben teilweise gefragt ob sie auch vegan ist aber nicht weiter kommentiert und die Ärztin Weiß es nicht (hatte keinen Grund gesehen)

13. Hast du etwas, was du anderen veganen Familien „mitgeben" willst? , eine Quintessenz?
Es ist an der Zeit, dass wir uns nicht mehr "unnormal" oder besonders fühlen sollten wenn wir uns und unsere Kinder vegan leben lassen! (-Ist nämlich das neue "normal" :-D) es ist ein wunderbares Geschenk an unsere Kinder! Für Körper, Geist und Seele!!

© Simone Weider, 2014

Familie: 13780422 teilgenommen und beendet

1. Wie alt bist du und deine Familienmitglieder?
ich 29, mein mann 35, unser Sohn 10 Wochen

2. Was machst du und dein Mann beruflich?
ich bin Studentin der ev. Theologie, mein mann ist Managing Director eines email retargeting start ups

3. Wie lange lebst du schon vegan?
etwas über drei Jahre

4. Sind dein Mann und dein/e Kind/er auch vegan? Wenn ja, wie lange schon?
nein mein mann ist Vegetarier

5. Auf was hast du in der Schwangerschaft geachtet, in Bezug auf die vegane Ernährung?
höchsten auf folsäure

6. Wie lange hast du gestillt, oder stillst du noch? (Wenn ja, wie alt ist/sind die Kinder)
stille noch, Kind ist 10 Wochen

7. Wie fühlst du dich dabei, wie gehts dir?
am Anfang war es nicht ganz leicht in Bezug auf beides. inzwischen kann ich es mir nicht mehr anders vorstellen. bin sehr zufrieden.

8. Nimmst du zusätzlich „Supplemente" ein, seit der Schwangerschaft/Stillzeit?
ja folio

9. Wurden in der Schwangerschaft die Blutwerte auf Eisen, B12, Vitamin D kontrolliert ? Hast du dies in der Stillzeit nochmals wiederholt kontrollieren lassen?
ja und noch nicht. Termin steht aber schon.

10. Wurdest du nach deiner „Ernährung" vom Gynäkologen gefragt?
nein

11. Gibst du deinen älteren Kinder (sofern vorhanden ;-) auch Supplemente? Wenn ja, welche?
keine älteren Kinder vorhanden

12. Welche Erfahrungen hast du mit deiner „unveganen" Umwelt gemacht, zb. Ärzten, Freunden, Grosseltern, Eltern, Schule, Kindergarten, Krippe, Hort oder Kita?
skeptische Reaktionen

© Simone Weider, 2014

Familie: 13781206 teilgenommen und beendet

1. Wie alt bist du und deine Familienmitglieder?
Ich 29, mein Mann 34, unser Sohn 17 Monate

2. Was machst du und dein Mann beruflich?
Ich Studentin, er Freelancer

3. Wie lange lebst du schon vegan?
In der Schwangerschaft angegangen umzustellen. Beim stillen hat's dann "klick" gemacht und ich bin zu 100% umgestiegen

4. Sind dein Mann und dein/e Kind/er auch vegan? Wenn ja, wie lange schon?
Mein Mann ist flexigan und unser Sohn seit Geburt vegan.

5. Auf was hast du in der Schwangerschaft geachtet, in Bezug auf die vegane Ernährung?
Eisen und Calcium, gesunde, vielfältige Ernährung

6. Wie lange hast du gestillt, oder stillst du noch? (Wenn ja, wie alt ist/sind die Kinder)
Ich stille noch. Sohn ist 17 Monate alt.

7. Wie fühlst du dich dabei, wie gehts dir?
Ich stille sehr gerne. Es ist schön, seinem Kind so nah zu sein und ihm Trost & Geborgenheit spenden zu können.

8. Nimmst du zusätzlich „Supplemente" ein, seit der Schwangerschaft/Stillzeit?
Jarrows B12 Kautabletten

9. Wurden in der Schwangerschaft die Blutwerte auf Eisen, B12, Vitamin D kontrolliert ? Hast du dies in der Stillzeit nochmals wiederholt kontrollieren lassen?
Ja, ich lasse regelmäßig ein großes Blutbild machen

10. Wurdest du nach deiner „Ernährung" vom Gynäkologen gefragt?
Nicht wirklich. Sie hat mir aber immer nur vegane Rezept-Ideen gegeben

11. Gibst du deinen älteren Kinder (sofern vorhanden ;-) auch Supplemente? Wenn ja, welche?
Alle paar Tage eine halbe Jarrows B12 Kautablette und im Winter etwas Vitamine Vitamin D Spray

12. Welche Erfahrungen hast du mit deiner „unveganen" Umwelt gemacht, zb. Ärzten, Freunden, Grosseltern, Eltern, Schule, Kindergarten, Krippe, Hort oder Kita?
Familie hat positiv reagiert. Inzwischen auch meine Großeltern. Die Ärzte haben absolut gar nichts gegen vegane Ernährung. Einige finden es sogar sehr gut. Kita gibt es nicht, wir gründen selbst eine, damit wir keine Probleme haben werden.

13. Hast du etwas, was du anderen veganen Familien „mitgeben" willst? , eine Quintessenz?
Vertraut auf euer Bauchgefühl und lasst euch nicht von anderen verunsichern. Informiert euch gut, dann habt ihr immer eine gute Argumentationsgrundlage.

© Simone Weider, 2014

Familie: 13781297 teilgenommen und beendet

1. Wie alt bist du und deine Familienmitglieder?
Ich 24, Kind 16 Monate, mehr Familie gibt es nicht

2. Was machst du und dein Mann beruflich?
Fachkraft für Veranstaltungstechnik

3. Wie lange lebst du schon vegan?
Seit dem 13. Monat der Stillzeit, der Auslöser war das Stillen. Wie kann ich mein Kind voller Liebe und Hingabe stillen, aber anderen Säugetieren ihre Milch wegtrinken. Mit dem Gedanken "gespielt" habe ich schon länger, letzter Auslöser war der Gedanke an die Kälber, die ohne ihre Mama in der Nähe irgendwo ganz alleine irgendein Pulverzeug trinken müssen. Dabei stelle ich mir mein Baby vor und es bricht mir das Herz. Ab da war Schluss.

4. Sind dein Mann und dein/e Kind/er auch vegan? Wenn ja, wie lange schon?
Mann habe ich nicht, Großeltern essen bis auf Fleisch alles und Kind darf probieren, weil sie es halt bei denen sieht, weil wir zusammen wohnen. Recht ist es mir nicht, verbieten finde ich aber nicht fair. Von mir bekommt sie nur veganes Essen.

5. Auf was hast du in der Schwangerschaft geachtet, in Bezug auf die vegane Ernährung?
War nur vegetarisch, habe auf nichts geachtet.

6. Wie lange hast du gestillt, oder stillst du noch? (Wenn ja, wie alt ist/sind die Kinder)
Kind ist 16 Monate, ich stille immer noch ca. 70 Prozent

7. Wie fühlst du dich dabei, wie gehts dir?
Ich fühle mich fitter den je, es ist für mich zur schönsten Sache der Welt geworden mein Kind zu stillen, weil ich sehe, wie gut es ihr tut. Körperlich merke ich, dass ich mehr Essen benötige, als vor der Schwangerschaft, aber dann wird halt mehr gegessen und es geht mir sehr gut. Das vegane Essen erleichtert auch mein Gewissen, das merke ich.

8. Nimmst du zusätzlich „Supplemente" ein, seit der Schwangerschaft/Stillzeit?
Da ich gerade erst umgestellt habe, fange ich bald mit Vitamin B12 und D an, welches weiß ich noch nicht. Vorher habe ich mir keine Gedanken ums Essen/ Mangelernährung gemacht

9. Wurden in der Schwangerschaft die Blutwerte auf Eisen, B12, Vitamin D kontrolliert ? Hast du dies in der Stillzeit nochmals wiederholt kontrollieren lassen?
In der Schwangerschaft nicht kontrolliert, da nicht vegan, in der Stillzeit habe ich sie mit der Umstellung testen lassen, alles top.

10. Wurdest du nach deiner „Ernährung" vom Gynäkologen gefragt?
Nein

11. Gibst du deinen älteren Kinder (sofern vorhanden ;-) auch Supplemente? Wenn ja, welche?
Meine Tochter (16 Monate) wird auch welche bekommen, muss mich noch genau informieren.

12. Welche Erfahrungen hast du mit deiner „unveganen" Umwelt gemacht, zb. Ärzten, Freunden, Grosseltern, Eltern, Schule, Kindergarten, Krippe, Hort oder Kita?
Das geht die nichts an, ich erwähne es nie. Kommt es zur Sprache, sind sie entsetzt und wollen es mir ausreden. Kita etc. besucht das Kind noch nicht

13. Hast du etwas, was du anderen veganen Familien „mitgeben" willst? , eine Quintessenz?
Da ich selber gerade erst am Anfang stehe, kann ich leider noch nichts sagen.

© Simone Weider, 2014

Familie: 13784570 teilgenommen und beendet

1. Wie alt bist du und deine Familienmitglieder?
34, 41 und 6 Monate

2. Was machst du und dein Mann beruflich?
Tierarzthelferin, Drucker

3. Wie lange lebst du schon vegan?
beide seit 4 Jahren, ich seit meinem 13 Lebensjahr vegetarisch, mein Mann mit 21

4. Sind dein Mann und dein/e Kind/er auch vegan? Wenn ja, wie lange schon?
alle 3 vegan

5. Auf was hast du in der Schwangerschaft geachtet, in Bezug auf die vegane Ernährung?
abwechslungsreich, B12 supplementiert, Eisenreiches Getreide/Gemüse

6. Wie lange hast du gestillt, oder stillst du noch? (Wenn ja, wie alt ist/sind die Kinder)
ich stille noch, 6 Monate

7. Wie fühlst du dich dabei, wie gehts dir?
super :-)

8. Nimmst du zusätzlich „Supplemente" ein, seit der Schwangerschaft/Stillzeit?
nur B12 da die Blutwerte top sind

9. Wurden in der Schwangerschaft die Blutwerte auf Eisen, B12, Vitamin D kontrolliert ? Hast du dies in der Stillzeit nochmals wiederholt kontrollieren lassen?
ja, alle 6monate

10. Wurdest du nach deiner „Ernährung" vom Gynäkologen gefragt?
ja

11. Gibst du deinen älteren Kinder (sofern vorhanden ;-) auch Supplemente? Wenn ja, welche?
-

12. Welche Erfahrungen hast du mit deiner „unveganen" Umwelt gemacht, zb. Ärzten, Freunden, Grosseltern, Eltern, Schule, Kindergarten, Krippe, Hort oder Kita?
Durchwachsen, Hausarzt sehr positiv, FA ist nicht erwähnenswert, Rest eher neutral

13. Hast du etwas, was du anderen veganen Familien „mitgeben" willst? , eine Quintessenz?
immer auf das eigene Bauchgefühl hören! Bei einigen Mitmenschen auf Durchzug stellen und einen vernünftigen Arzt suchen :-)

© Simone Weider, 2014

Familie: 13788380 teilgenommen und beendet

1. Wie alt bist du und deine Familienmitglieder?
ich 27, Tochter fast ein Jahr alt

2. Was machst du und dein Mann beruflich?
Ich bin Pharmazeutisch-technische Assistentin (ein zuzugebenermaßen nicht ganz veganer Beruf, aber als ich vegan wurde, war ich schon fast am Ende der Ausbildung). Ich bin alleinerziehend, aber der Vater meiner Tochter ernährt sich auch vegan.

3. Wie lange lebst du schon vegan?
In der Pubertät, genau genommen mit 13 Jahren, wurde ich Vegetarierin, mit 23 Jahren vegan - also vor etwa 4 Jahren. Da mir im Laufe der Zeit als Vegetarierin bewusst wurde, welches Tierleid auch mit der Produktion von Eiern und Milch verbunden ist, gab es für mich irgendwann nur noch eine logische Konsequenz daraus: fortan nur noch vegan. Während meiner Schwangerschaft und auch jetzt in der Stillzeit habe ich dabei keine Ausnahmen gemacht - wieso auch? :)

4. Sind dein Mann und dein/e Kind/er auch vegan? Wenn ja, wie lange schon?
Meine Tochter wird noch recht viel gestillt, aber was sie isst, ist vegan.

5. Auf was hast du in der Schwangerschaft geachtet, in Bezug auf die vegane Ernährung?
Aufgrund der starken und lang anhaltenden Übelkeit hatte ich lange Zeit kaum Appetit. Deshalb habe ich gegessen, worauf ich Lust hatte - dazu hat mir auch meine Frauenärztin geraten. Außer Vitamin B12 habe ich keine Nahrungsergänzungsmittel genommen. Meine Blutwerte waren immer okay, deshalb war meine Ärztin auch absolut zufrieden und hatte der veganen Ernährung gegenüber keinerlei Vorbehalte.

6. Wie lange hast du gestillt, oder stillst du noch? (Wenn ja, wie alt ist/sind die Kinder)
Wie schon erwähnt, stille ich noch. Meine Tochter wird nächsten Monat ein Jahr alt.

7. Wie fühlst du dich dabei, wie gehts dir?
Ich bin manchmal etwas müde, aber das ist mit Baby ja ziemlich normal - vor allem, wenn man alleinerziehend ist. Aber ich bin sehr glücklich mit meinem Kind und genieße das Stillen, da ich weiß, dass es das Beste für meine Kleine ist. Ich war in der Stillzeit schon 2x erkältet und meine Tochter hat sich dank des Stillens nicht angesteckt.

8. Nimmst du zusätzlich „Supplemente" ein, seit der Schwangerschaft/Stillzeit?
Ich halte nichts von speziellen Nahrungsergänzungsmitteln in der Schwangerschaft. Vitamin B12 und Vitamin D reichen in der Regel vollkommen aus, wenn die Blutwerte sonst in Ordnung sind. Den erhöhten Bedarf an Folsäure sollte man am besten durch folsäurehaltiges Gemüse decken. Allenfalls bei Kinderwunsch und in den ersten Schwangerschaftswochen kann es sinnvoll sein, ein Folsäure-Präparat einzunehmen, zum Beispiel Folio forte.

9. Wurden in der Schwangerschaft die Blutwerte auf Eisen, B12, Vitamin D kontrolliert ? Hast du dies in der Stillzeit nochmals wiederholt kontrollieren lassen?
In der Schwangerschaft ja, in der Stillzeit habe ich die Werte noch nicht kontrollieren lassen.

10. Wurdest du nach deiner „Ernährung" vom Gynäkologen gefragt?
Wir kamen im Gespräch darauf. Es war für sie keine große Sache.

11. Gibst du deinen älteren Kinder (sofern vorhanden ;-) auch Supplemente? Wenn ja, welche?
Ich habe nur meine Tochter.

12. Welche Erfahrungen hast du mit deiner „unveganen" Umwelt gemacht, zb. Ärzten, Freunden, Grosseltern, Eltern, Schule, Kindergarten, Krippe, Hort oder Kita?
Mit meiner nicht vegan lebenden Familie gab es natürlich schon öfter Diskussionen, aber mittlerweile ist es kein großes Thema mehr. Ich muss sagen, dass ich bisher recht gute Erfahrungen gemacht habe. Auch meine Hebamme hatte keinerlei Bedenken bezüglich der veganen Ernährung. Ich gehe offen mit meinem Veganismus um, zwinge ihn aber niemandem auf. Ich denke, das kommt ganz gut an. Beim Kinderarzt war es zuzugebenermaßen noch kein Thema, aber ich sehe auch keinen Grund, es anzusprechen. Mein Kind entwickelt sich gut, er war bisher immer zufrieden.

13. Hast du etwas, was du anderen veganen Familien „mitgeben" willst? , eine Quintessenz?
Lasst euch nicht einreden, dass eine vegane Ernährung in Schwangerschaft, Stillzeit und für Kinder nicht geeignet sei! Ihr macht alles richtig! :)

© Simone Weider, 2014

Familie: 13788415 teilgenommen und beendet

1. Wie alt bist du und deine Familienmitglieder?
Ich bin 27, mein Freund 21 und unsere Tochter ist 15 Monate.

2. Was machst du und dein Mann beruflich?
Ich bin Erziehungswissenschaftlerin und mein Freund Student.

3. Wie lange lebst du schon vegan?
Ich lebe vegan seit Weihnachten 2009.

4. Sind dein Mann und dein/e Kind/er auch vegan? Wenn ja, wie lange schon?
Mein Freund ist seit Mitte 2012 vegan, unsere Hündin seit Geburt (Dezember 2010), unsere Tochter ebenfalls von Geburt an.

5. Auf was hast du in der Schwangerschaft geachtet, in Bezug auf die vegane Ernährung?
Auf Eisen und B12. Ansonsten hab ich gegessen, worauf ich Lust hatte.

6. Wie lange hast du gestillt, oder stillst du noch? (Wenn ja, wie alt ist/sind die Kinder)
Ich stille immer noch. Sagen wir so halbvoll.

7. Wie fühlst du dich dabei, wie gehts dir?
Ich fühle mich toll. Klar, die Nächte sind anstrengender mit Stillkind, aber ich finde, da muss man durch als Langzeitstill-Muddi.

8. Nimmst du zusätzlich „Supplemente" ein, seit der Schwangerschaft/Stillzeit?
Jarrows B12.

9. Wurden in der Schwangerschaft die Blutwerte auf Eisen, B12, Vitamin D kontrolliert ? Hast du dies in der Stillzeit nochmals wiederholt kontrollieren lassen?
Ja, Eisen wurde kontrolliert. Nach der Geburt nicht mehr. Aber ich habe ein sehr gutes Körpergefühl, ich wüsste, wenn ich einen Eisenmangel hätte.

10. Wurdest du nach deiner „Ernährung" vom Gynäkologen gefragt?
Ja.

11. Gibst du deinen älteren Kinder (sofern vorhanden ;-) auch Supplemente? Wenn ja, welche?
Ich gebe unserer Tochter zweimal die Woche eine halbe Jarrow B12 zum lutschen.

12. Welche Erfahrungen hast du mit deiner „unveganen" Umwelt gemacht, zb. Ärzten, Freunden, Grosseltern, Eltern, Schule, Kindergarten, Krippe, Hort oder Kita?
Meine Familie steht voll hinter mir, sind ja teilweise auch alle vegan. Kindergarten?? Wir gründen selbst einen!

13. Hast du etwas, was du anderen veganen Familien „mitgeben" willst? , eine Quintessenz?
Lasst euch nichts von selbsternannten Ernährungswissenschaftlern einreden, ihr würdet etwas falsch machen!!!!!!

© Simone Weider, 2014

Familie: 13788493 teilgenommen und beendet

1. Wie alt bist du und deine Familienmitglieder?
ich 33, Sohn 2j 4monate

2. Was machst du und dein Mann beruflich?
ich nix, kein mann

3. Wie lange lebst du schon vegan?
seit ich 18 bin. ich habe vorher vegetarisch gelebt und dann zu dem Thema recherchiert für eine Schulaufgabe.

4. Sind dein Mann und dein/e Kind/er auch vegan? Wenn ja, wie lange schon?
mein Kind hat vor einem Monat angefangen Fleisch und käse zu probieren, weil ein par Männer aus dem familiären Umfeld das unbedingt wollten. mit mir ist er vegan.

5. Auf was hast du in der Schwangerschaft geachtet, in Bezug auf die vegane Ernährung?
leider auf gar nichts. hatte zu viel andere sorgen

6. Wie lange hast du gestillt, oder stillst du noch? (Wenn ja, wie alt ist/sind die Kinder)
ich stille noch. mein Kind ist 2 Jahre und vier Monate alt

7. Wie fühlst du dich dabei, wie gehts dir?
auf und ab. so wie auch schon immer in meinem leben. manchmal echt beschissen. hatte ich aber auch schon als Kind, bevor ich Vegetarierin und später Veganerin geworden bin.manchmal gehts aber auch ganz gut.

8. Nimmst du zusätzlich „Supplemente" ein, seit der Schwangerschaft/Stillzeit?
so vier Monate nach der Geburt kam meine Mama mit b12 um die ecke. nehme ich seitdem unregelmäßig. außerdem esse ich Meeresalgen ab und zu für jod und so. ach ja, und seit kurzem kauf ich immer reidrink mit kalzium. weiß aber nicht was was bringt, mach ich nur so auf gut Glück

9. Wurden in der Schwangerschaft die Blutwerte auf Eisen, B12, Vitamin D kontrolliert ? Hast du dies in der Stillzeit nochmals wiederholt kontrollieren lassen?
eisen wurde kontrolliert, das andere nicht eisen war niedrig. nach einem Jahr hab ich nochmals Standard Blutbild machen lassen. war alles im rahmen

10. Wurdest du nach deiner „Ernährung" vom Gynäkologen gefragt?
ja. sie hat gesagt das sei eine Mangelernährung, ich würde mich ja nur mit Substituten ernähren und die hätten keine Wirkung, außerdem sollte ich sofort aufhören mit stillen, sonst bekäme ich osteoporose. außerdem äußerte sie die vermutung, dass es so viele adhs kinder gäbe, weil die Eltern alle vegan seien.

11. Gibst du deinen älteren Kinder (sofern vorhanden ;-) auch Supplemente? Wenn ja, welche?
mein Kind nimmt auch unregelmäßig b12 und Reismilch mit calcium und Meeresalgen

12. Welche Erfahrungen hast du mit deiner „unveganen" Umwelt gemacht, zb. Ärzten, Freunden, Grosseltern, Eltern, Schule, Kindergarten, Krippe, Hort oder Kita?
verschieden. manche sind offen und interessiert andere halt nicht so. manche müssen meinem Kind unbedingt Fleisch und Käse aber im übrigen auch unbedingt eis und sowas andrehen.

13. Hast du etwas, was du anderen veganen Familien „mitgeben" willst? , eine Quintessenz?
ich hab leider überhaupt keine Ahnung. ich weiß nur, dass reine Rohkost echt gefährlich ist. aber warum und so weiter und ob veganismus gesund ist oder nicht keine Ahnung. bisher leb ich noch und mein Kind auch. aber es gibt so viele gegensätzliche aussagen, dass ich überhaupt nicht mehr weiß was stimmt

© Simone Weider, 2014

Familie: 13798194 teilgenommen und beendet

1. Wie alt bist du und deine Familienmitglieder?
24, 28, 1,75

2. Was machst du und dein Mann beruflich?
Sie: Veranstaltungstechnikerin (Azubi), Er: Vollzeitpapa, Selbstversorger, Musiker (in Ausbildung, Studium angestrebt), Lebenskünstler

3. Wie lange lebst du schon vegan?
Abitur (2009); Freunde,Berliner Szene, Auszug von Zuhause, Broschüre von PETAe

4. Sind dein Mann und dein/e Kind/er auch vegan? Wenn ja, wie lange schon?
Ja. Er: seit 2006 vegan, lernten uns über vegane WG kennen; Kind seid Zeugung

5. Auf was hast du in der Schwangerschaft geachtet, in Bezug auf die vegane Ernährung?
Folsäure, Omega 3, B12, Eisen, Calcium, Magnesium; dass ich genug und ausgewogen esse, gerne esse, möglichst unbehandeltes/rohes/pures (habe mich aber kaum dran gehalten)

6. Wie lange hast du gestillt, oder stillst du noch? (Wenn ja, wie alt ist/sind die Kinder)
stille noch, Kind ist jetzt 21 Monate alt

7. Wie fühlst du dich dabei, wie gehts dir?
Ich genieße das stillen, manchmal zerrt es jedoch sehr, dann denke ich zumindest Nachts und zum einschlafen sollte ich jetzt abstillen. Sagen ja auch schließlich alle, dass das angebracht ist. Dann stellt sich abstillen jedoch als Folter für mich herraus und ich kriege Angst gar nicht mehr stillen zu können /dass Knirpsi nicht mehr kommt. Und dann ist das Stillen der allergrößte Hochgenuss, wie eine Befreiung! Nichts desto trotz freue ich mich darauf wenn er nicht mehr stillen möchte (zumindest Nachts), doch dafür kann er sich gerne alle Zeit der Welt lassen.

8. Nimmst du zusätzlich „Supplemente" ein, seit der Schwangerschaft/Stillzeit?
VitaminB12 Tabletten(haben verschiedene Marken geschenkt bekommen), im Winter VitaminD3 Tabletten

9. Wurden in der Schwangerschaft die Blutwerte auf Eisen, B12, Vitamin D kontrolliert ? Hast du dies in der Stillzeit nochmals wiederholt kontrollieren lassen?
in der Schwangerschaft Eisen (hatte leichten Mangel), bisher noch nicht wiederholt, habe es aber vor

10. Wurdest du nach deiner „Ernährung" vom Gynäkologen gefragt?
Gefragt nicht, habs selber sofort auf den Tisch gepackt

11. Gibst du deinen älteren Kinder (sofern vorhanden ;-) auch Supplemente? Wenn ja, welche?
/

12. Welche Erfahrungen hast du mit deiner „unveganen" Umwelt gemacht, zb. Ärzten, Freunden, Grosseltern, Eltern, Schule, Kindergarten, Krippe, Hort oder Kita?
Gute: Meine Mutter unterstützt uns wunderbar!, aktuelle Ärztin hats abgenickt(und nicht gemahnt!) Schlechte: Ärzte:abgeraten, weil (unteranderem) die Eisenversorgung nicht reiche und sie selbst keine Erfahrung damit hätten; Kitas: Bisher konnte nirgens wo wir anfragten veganes Essen angeboten werden, teilweise mit hinweisen wie sollten uns doch lieber wo anders hinwenden mit dem Hinweis, dass doch ungesund sei, auch wenn wir uns erklärten und Kompromisslösungen (dann bringen wir halt mit) machten.

13. Hast du etwas, was du anderen veganen Familien „mitgeben" willst? , eine Quintessenz?
Ich habe gemerkt, dass wir uns ziemlich viel verbauen, wenn wir Angst vor den Reaktionen anderer Menschen auf unseren Veganismus haben. Viele Menschen sind doch auch neugierig und offen und mensch kann sich mit ihnen über Ernährung wie über Windeln austauschen. Ich bin stolz, dass ich meinem Kind diese Lebensweise vorlebe und freue mich meine Überzeugung mit anderen teilen zu können. Es kann zwar manchmal belastend sein immer wieder die gleichen , teils vorwurfsvollen oder gar verachtenden Fragen zu beantworten. Wenn Leute aber am Ende des Gesprächs meine Haltung akzeptieren können, stimmt mich dieser kleine Erfolg sehr selig.

© Simone Weider, 2014

Familie: 13806134 teilgenommen und beendet

1. Wie alt bist du und deine Familienmitglieder?
32, 35 und 1

2. Was machst du und dein Mann beruflich?
Assistant Managerin und RiAG

3. Wie lange lebst du schon vegan?
seit 5, bzw. 10 Jahren

4. Sind dein Mann und dein/e Kind/er auch vegan? Wenn ja, wie lange schon?
wir leben vegan, bzw. vegetarisch - funktioniert seit 8 Jahren prima

5. Auf was hast du in der Schwangerschaft geachtet, in Bezug auf die vegane Ernährung?
Folsäure und B12, mehr nicht

6. Wie lange hast du gestillt, oder stillst du noch? (Wenn ja, wie alt ist/sind die Kinder)
10,5 Monate

7. Wie fühlst du dich dabei, wie gehts dir?
stillen war toll und herrlich praktisch - abgestillt zu haben tut uns beiden aber auch keinen Abbruch.

8. Nimmst du zusätzlich „Supplemente" ein, seit der Schwangerschaft/Stillzeit?
Folio (+ B12)

9. Wurden in der Schwangerschaft die Blutwerte auf Eisen, B12, Vitamin D kontrolliert ? Hast du dies in der Stillzeit nochmals wiederholt kontrollieren lassen?
Eisen und B12 - und nein

10. Wurdest du nach deiner „Ernährung" vom Gynäkologen gefragt?
ja - es war aber auch im Vorab bekannt und wurde freundlich aufgenommen. - mit dem Hinweis, man würde sich selbst nochmals kundig machen, um mir Hilfe nach meinen Wünschen ermöglichen zu können.

11. Gibst du deinen älteren Kinder (sofern vorhanden ;-) auch Supplemente? Wenn ja, welche?
Vitamin D und B12

12. Welche Erfahrungen hast du mit deiner „unveganen" Umwelt gemacht, zb. Ärzten, Freunden, Grosseltern, Eltern, Schule, Kindergarten, Krippe, Hort oder Kita?
eine gute: Gynäkologin als auch Hausarzt sind veganfreundlich, bzw. begrüßen eine vegane Ernährung. unser KiA war skeptisch, ist dem Ganzen gegenüber aber offen und möchte uns unterstützen.

13. Hast du etwas, was du anderen veganen Familien „mitgeben" willst? , eine Quintessenz?
seid entspannt in dem, was ihr tut!

© Simone Weider, 2014

Familie: 13809120 teilgenommen und beendet

1. Wie alt bist du und deine Familienmitglieder?
ich 26, Partner 26, großes Kind 6J. und Baby 3 Monate

2. Was machst du und dein Mann beruflich?
Ich habe Sozialassistentin gelernt, mein Partner ist Software-Entwickler. Beide sind wir seit 2013 im Gewerbebetrieb selbständig.

3. Wie lange lebst du schon vegan?
Ich lebe seit bald 5 Jahren vegan, der Auslöser lag in der Stillzeit meines großen Kindes. In dieser Zeit habe ich zufällig was über "Milchkühe" gelesen und habe einfach keinen Unterschied zwischen Mensch und Tier gesehen, ich fand die Vorstellung, dass das was mit den Tieren gemacht wird, mit meinem Kind und mir gemacht wird einfach unerträglich und konnte das Leiden der Tiere erahnen.

4. Sind dein Mann und dein/e Kind/er auch vegan? Wenn ja, wie lange schon?
Mein Partner ist ebenfalls vegan, das große Kind zu Hause und außerhalb sucht sie es sich aus. Baby ist durch meine Milch vegan versorgt! :-)

5. Auf was hast du in der Schwangerschaft geachtet, in Bezug auf die vegane Ernährung?
Allgemein habe ich auf frisches Gemüse und Obst geachtet, aber darauf achte ich auch so. Abwechslungsreich sollte das Essen sein soweit es ging und natürlich nährstoffreich, aber das ist frisches Obst und Gemüse ja eh, ob gekocht oder roh. Obst war eher so der Renner in dieser Schwangerschaft, was sich in einem super Eisenwert gezeigt hat. Haferflocken und Calciumhaltige Sojamilch sowie calciumhaltiges Mineralwasser (über 200/l) waren auch auf dem täglichen Speiseplan. Und hin und wieder eine B12-Kapsel.

6. Wie lange hast du gestillt, oder stillst du noch? (Wenn ja, wie alt ist/sind die Kinder)
Ich stille noch, mein Baby ist jetzt 3 Monate alt. Habe auch vor noch lange zu stillen, mein großes Kind hat auch lange gestillt.

7. Wie fühlst du dich dabei, wie gehts dir?
Ich fühle mich emotional wie körperlich sehr gut beim Stillen und dass das Stillen so gut klappt! Mein Baby ist von Größe und Gewicht im oberen Bereich und das bestätigt mich zusätzlich.

8. Nimmst du zusätzlich „Supplemente" ein, seit der Schwangerschaft/Stillzeit?
Ich habe in der Schwangerschaft anfangs abwechselnd Folsäurekapseln und B12-Folsäure-Kapseln genommen, bis die Übelkeit einsetzte und ich erstmal einige Wochen-Monate gar keine Kapsel runterbekommen habe. Danach habe ich hin und wieder eine B12-Kapsel genommen und nach der Feststellung eines Vitamin D-Mangels auch hin und wieder Vitamin D3. Kurz vor der Geburt habe ich einen Eisensaft getrunken weil der Eisenwert zu lange nicht kontrolliert worden war und ich unsicher wurde. Ich gehe davon aus dass ich den Saft nicht gebraucht hätte, ich hatte auch in meiner ersten Schwangerschaft keinen Eisenmangel (damals Omnivore) und bin in die vegane Schwangerschaft mit einem höheren Eisenwert gestartet als in die erste. Aber als Schwangere ist man da doch schneller unsicher, es geht ja nicht nur um mich. Jedenfalls war mein Eisenwert bei der Kontrolle nach der Geburt auch top, ohne Ergänzungspräparate. Was ich jetzt in der Stillzeit regelmäßig supplementiere ist B12, da die Versorgung über den mütterlichen Speicher nicht ausreichend und sichergestellt ist. Hierbei achte ich darauf, dass es sich um das Methylcobalamin handelt.

9. Wurden in der Schwangerschaft die Blutwerte auf Eisen, B12, Vitamin D kontrolliert ? Hast du dies in der Stillzeit nochmals wiederholt kontrollieren lassen?
Eisen wurde routinemäßig kontrolliert (außer im letzten Drittel wurde es verpennt), Vitamin D habe ich auf Wunsch kontrollieren lassen und es wurde hier ein Mangel festgestellt, weswegen ich sporadisch das vegane Vitamin D3-Spray "Vitashine" eingenommen habe. Bislang habe ich noch nichts weiter als den Eisenwert kontrollieren lassen, Vitamin D und B 12 sind aber auf jeden Fall bei der nächsten Blutkontrolle dran.

10. Wurdest du nach deiner „Ernährung" vom Gynäkologen gefragt?
Ja, ebenso von den Hebammen. Ich habe mich in dieser Schwangerschaft für die Hebammenvorsorge entschieden und war nur 2 Mal bei der Gynäkologin. Alle haben nach der Ernährungsform gefragt.

11. Gibst du deinen älteren Kinder (sofern vorhanden ;-) auch Supplemente? Wenn ja, welche?

© Simone Weider, 2014

Ja, mein großes Kind bekommt ein Vitamin B12-Präparat, Jarrow mit Kirschgeschmack (falls das wichtig ist ;-)), mit 500mikrogramm Methylcobalamin. Das gibt es aber nicht täglich sondern hin und wieder, vielleicht im Schnitt 1-2 Mal pro Woche. Der B12-Wert ist gut :-)

12. Welche Erfahrungen hast du mit deiner „unveganen" Umwelt gemacht, zb. Ärzten, Freunden, Grosseltern, Eltern, Schule, Kindergarten, Krippe, Hort oder Kita?
*Die Gynäkologin sowie eine Hebamme haben nicht so erfreut auf meine Ernährungsform reagiert, erstere wollte mich überreden ein Eisenpräparat zu nehmen (obwohl im venösen Bluttest ein super Eisenwert ermittelt wurde). Letztere ist mittlerweile auch nicht mehr überzeugt von Milch und Eiern, Vegetarierin war sie schon vorher. Freunde haben gelassen darauf reagiert, die Familie teils so, teils so. In der Familie gab es schon hin und wieder die Nachfrage ob ich denn wüsste dass mein Baby alles bekäme was es bräuchte. Da das aber keine Mutter mit Sicherheit sagen kann, fiel meine Antwort entsprechend aus und die wurde so auch hingenommen. Ich glaube *schlimmer* war die reine Hebammenvorsorge, auch als es über Termin ging und dann noch die geplante (und stattgefundene) Geburtshaus-Geburt. ;-) befreundete Eltern waren teils interessiert und haben im Gespräch interessiert nachgefragt, teils kam es gar nicht auf das Thema. Ich komme besser mit meiner "unveganen Umwelt" klar, wenn ich meine Einstellung nicht immer an die große Glocke hänge.*

13. Hast du etwas, was du anderen veganen Familien „mitgeben" willst? , eine Quintessenz?
Ich habe nur mit Menschen über meine vegane und sehr alternative Schwangerschaft und Geburtsvorbereitung gesprochen, die mir dafür offen erschienen. Das halte ich für sehr wichtig um nicht in völlig sinnfreien Diskussionen zu landen, an denen man selbst keine Freude mehr hat oder die einem gar Angst machen. Aus der Frage herauszukommen "ob mein Baby alles bekommt was es braucht", dabei hat mir meine spontane Antwort, dass das KEINE Mutter sicher weiß, sehr geholfen. Zum einen für mich, weil es mich selbst tatsächlich beruhigt hat (ich war nicht unruhig, aber solche Fragen können Unruhe bringen) und zum andern weil es scheinbar eine einleuchtende, wenn auch nicht unbedingt zufriedenstellende Antwort für die Fragesteller war. Darauf gibt es nichts weiter zu sagen, denn es ist so, keine Mutter kann das wissen, weil so viel davon abhängt ob alle Nährstoffe beim Baby ankommen. Mein Partner war mir auch eine sehr große Stütze, er hat mich häufig wieder runtergeholt, wenn ich doch mal vor Sorgen und Zweifeln irgendwo bodenlos herumschwebte. Er hat mir dann gesagt, dass ich mich gut ernähre, hat mir aufgezählt was ich esse und wie gut ich auf so vieles achte. Und dass Frauen die nur Fastfood essen auch gesunde Kinder bekommen ;-) Man muss sich sicher seiner Sache sein und dahinter stehen. Wenn einem das schwer fällt, dann kann es sehr hilfreich sein sich Gleichgesinnte zu suchen. Es gibt eine wundervolle Facebook-Gruppe mit vielen veganen Mamas und Schwangeren, die ich sehr empfehlen kann und sehr schätze. Auch wenn ich Facebook ätzend finde, die Gruppe ist richtig was wert!

© Simone Weider, 2014

Familie: 13821317 teilgenommen und beendet

1. Wie alt bist du und deine Familienmitglieder?
ich: 29 mein Sohn: 9 Monate

2. Was machst du und dein Mann beruflich?
ich bin Erzieherin im Kinderheim

3. Wie lange lebst du schon vegan?
4 Jahre

4. Sind dein Mann und dein/e Kind/er auch vegan? Wenn ja, wie lange schon?
mein Sohn seit Zeugung ;)

5. Auf was hast du in der Schwangerschaft geachtet, in Bezug auf die vegane Ernährung?
abwechslungsreicher Speiseplan, Eisenaufnahme

6. Wie lange hast du gestillt, oder stillst du noch? (Wenn ja, wie alt ist/sind die Kinder)
ich stille noch (Monate ist er)

7. Wie fühlst du dich dabei, wie gehts dir?
mir geht es sehr gut damit :)

8. Nimmst du zusätzlich „Supplemente" ein, seit der Schwangerschaft/Stillzeit?
Ja, ich supplementiere Vitamin B12 (Jarrows) aber das auch schon vor der Schwangerschaft

9. Wurden in der Schwangerschaft die Blutwerte auf Eisen, B12, Vitamin D kontrolliert ? Hast du dies in der Stillzeit nochmals wiederholt kontrollieren lassen?
b12 in der Schwangerschaft nicht eisen und vit. D ja, als mein Zerg 4 Monate war noch mal alles getestet und super werte :)

10. Wurdest du nach deiner „Ernährung" vom Gynäkologen gefragt?
ja, aber sie hats immer wieder vergessen, war nicht so die tollste :(kurz vor der Rente

11. Gibst du deinen älteren Kinder (sofern vorhanden ;-) auch Supplemente? Wenn ja, welche?
hab keine älteren

12. Welche Erfahrungen hast du mit deiner „unveganen" Umwelt gemacht, zb. Ärzten, Freunden, Grosseltern, Eltern, Schule, Kindergarten, Krippe, Hort oder Kita?
bisher liefs ganz gut, aber die großen Hürden (kiga/schule etc.) haben wir ja noch vor uns. unser Arzt befürwortet vegan :)

13. Hast du etwas, was du anderen veganen Familien „mitgeben" willst? , eine Quintessenz?
hm, eigentlich nur: danke <3 (im Namen der Tiere, unserer Kinder, der Welt und der Zukunft)

© Simone Weider, 2014

Familie: 13827420 teilgenommen und beendet

1. Wie alt bist du und deine Familienmitglieder?
33, 2

2. Was machst du und dein Mann beruflich?
bin alleinerziehend und diplom-kommunikations-wirtin, bühnentänzerin, farb- und stilberaterin, Übungsleitern fitness- und gesundheitssport und bald ernährungscoach. vater ist pianist, aber nicht vegan

3. Wie lange lebst du schon vegan?
seit ende der schwangerschaft (Anfang 2012)

4. Sind dein Mann und dein/e Kind/er auch vegan? Wenn ja, wie lange schon?
Kind ja (kein mann), Kind von Geburt an (ist jetzt 2 Jahre 4 Monate)

5. Auf was hast du in der Schwangerschaft geachtet, in Bezug auf die vegane Ernährung?
nichts (-: es ging mir um die Ethik, ich war da noch nicht im bilde auf was man so achten "soll"

6. Wie lange hast du gestillt, oder stillst du noch? (Wenn ja, wie alt ist/sind die Kinder)
ich stille noch (2 Jahre 4 Monate) (und ich stille auch noch tagsüber)

7. Wie fühlst du dich dabei, wie gehts dir?
körperlich merke ich keinen unterschied, emotional finde ich das super. es beruhigt Kind und Mutter, schafft nähe

8. Nimmst du zusätzlich „Supplemente" ein, seit der Schwangerschaft/Stillzeit?
im Winter ab und zu vit d2 (sterogyl), und sehr selten b12 (methylcobalamin)

9. Wurden in der Schwangerschaft die Blutwerte auf Eisen, B12, Vitamin D kontrolliert ? Hast du dies in der Stillzeit nochmals wiederholt kontrollieren lassen?
nur auf eisen. nach der schwangerschaft nochmal (während der vegetarischen schwangerschaft waren sie niedrig, was normal ist. und nach der Schwangerschaft (voll vegan) waren sie top (-:

10. Wurdest du nach deiner „Ernährung" vom Gynäkologen gefragt?
nee, habe ich selber gesagt, weiß nicht mehr warum. sie toleriert es, ist aber nicht der Meinung

11. Gibst du deinen älteren Kinder (sofern vorhanden ;-) auch Supplemente? Wenn ja, welche?
mein Kind (2 Jahre 4 Monate) bekommt im Winter ab und zu vit d2 und sonst noch ab und zu b12

12. Welche Erfahrungen hast du mit deiner „unveganen" Umwelt gemacht, zb. Ärzten, Freunden, Grosseltern, Eltern, Schule, Kindergarten, Krippe, Hort oder Kita?
wenige nehmen es freundlich hin. die meisten sind anti. mit Ärzten muss man Glück haben, oder sich entsprechende suchen. mein Arzt ist ok, aber selbst nicht vegan. meine Mutter findet auch nach vielen Gesprächen vegane Ernährung entsetzlich und gefährlich, wenn auch sie nichts begründen kann. mein Vater ist selbst kurz vegan geworden, jetzt wieder flexitarier. Kindergärten waren kein Problem, caterer bieten veganes essen an.

13. Hast du etwas, was du anderen veganen Familien „mitgeben" willst? , eine Quintessenz?
einfach machen, was ihr wollt. nicht rechtfertigen.

© Simone Weider, 2014

Familie: 13833423 teilgenommen und beendet

1. Wie alt bist du und deine Familienmitglieder?
37, 44, 6,5 Monate

2. Was machst du und dein Mann beruflich?
Kauffrau, selbstständig

3. Wie lange lebst du schon vegan?
Stillzeit, Neurodermitis beim Baby

4. Sind dein Mann und dein/e Kind/er auch vegan? Wenn ja, wie lange schon?
Mein Mann macht gezwungenermaßen mit

5. Auf was hast du in der Schwangerschaft geachtet, in Bezug auf die vegane Ernährung?
In der Schwangerschaft habe ich mich vegetarisch ernährt

6. Wie lange hast du gestillt, oder stillst du noch? (Wenn ja, wie alt ist/sind die Kinder)
6,5 Monate wird noch voll gestillt

7. Wie fühlst du dich dabei, wie gehts dir?
👍🏼

8. Nimmst du zusätzlich „Supplemente" ein, seit der Schwangerschaft/Stillzeit?
Nein

9. Wurden in der Schwangerschaft die Blutwerte auf Eisen, B12, Vitamin D kontrolliert ? Hast du dies in der Stillzeit nochmals wiederholt kontrollieren lassen?
Nein / nein😳

10. Wurdest du nach deiner „Ernährung" vom Gynäkologen gefragt?
Nein

11. Gibst du deinen älteren Kinder (sofern vorhanden ;-) auch Supplemente? Wenn ja, welche?
Nein

12. Welche Erfahrungen hast du mit deiner „unveganen" Umwelt gemacht, zb. Ärzten, Freunden, Grosseltern, Eltern, Schule, Kindergarten, Krippe, Hort oder Kita?
Mein Kinderarzt meinte, meine Ernährung hätten nichts mit der Neurodermitis meines gestillten Sohnes zu tun.

13. Hast du etwas, was du anderen veganen Familien „mitgeben" willst? , eine Quintessenz?
Ich freu mich jeden Abend, dass kein Tier für uns leiden musste und über die weiche Haut meines Babys😍

© Simone Weider, 2014

Familie: 13833831 teilgenommen und beendet

1. Wie alt bist du und deine Familienmitglieder?
Ich werde am Anfang September 37 Jahre alt,mein großer Sohn ist am Anfang Nov.4 Jahre alt,mein jüngster wird im Oktober 2 Jahre alt und mein Mann wird im Dezember 35.

2. Was machst du und dein Mann beruflich?
Heilerzieherpfleger

3. Wie lange lebst du schon vegan?
seit dem 6 Lebensjahr vegetarisch,ca.seit meinem 10 vegan.

4. Sind dein Mann und dein/e Kind/er auch vegan? Wenn ja, wie lange schon?
ja,mein Mann seit 5 Jahren und meine Kids seit Geburt.

5. Auf was hast du in der Schwangerschaft geachtet, in Bezug auf die vegane Ernährung?
Ausgeglichene Ernährung,viel Bewegung und positive Einstellung.

6. Wie lange hast du gestillt, oder stillst du noch? (Wenn ja, wie alt ist/sind die Kinder)
Noé(der große,habe ich 1 1/2 Jahre gestillt)Noé ist 4 Jahre Anfang November.Tao-Pierre (der Kleine,habe ich fast 20 Monate gestillt).Tao-Pierre wird am 22. Oktober 2 Jahre alt.

7. Wie fühlst du dich dabei, wie gehts dir?
Ich habe sehr gern gestillt und mich super dabei gefühlt! Beim nächsten Kind auf das ich hoffe will ich wieder stillen.

8. Nimmst du zusätzlich „Supplemente" ein, seit der Schwangerschaft/Stillzeit?
nein

9. Wurden in der Schwangerschaft die Blutwerte auf Eisen, B12, Vitamin D kontrolliert ? Hast du dies in der Stillzeit nochmals wiederholt kontrollieren lassen?
In der Schwangerschaft ja.

10. Wurdest du nach deiner „Ernährung" vom Gynäkologen gefragt?
Ich war offen.Er sprach nicht dagegen .Er sagte bei mir ist alles bestens!

11. Gibst du deinen älteren Kinder (sofern vorhanden ;-) auch Supplemente? Wenn ja, welche?
nein

12. Welche Erfahrungen hast du mit deiner „unveganen" Umwelt gemacht, zb. Ärzten, Freunden, Grosseltern, Eltern, Schule, Kindergarten, Krippe, Hort oder Kita?
Habe eine gute Kinderärztin,die immer sagt langes Stillen war super und meine Kids sind sehr fit ! Im Walddorfkindergarten wird nur etwas Sahne und Butter an tierischen verwendet und dass kann man ansprechen.Mein Großer kommt mit fast 4 Jahren jetzt in den Kika.Meine Umwelt sieht,das meine Kinder kerngesund sind .Sie kamen mit gutem Gewicht und Gross(58 cm und 55cm) zur Welt.Da sagt niemand was.Die staunen oft.Meine Mutter lebt Vegan.

13. Hast du etwas, was du anderen veganen Familien „mitgeben" willst? , eine Quintessenz?
Steht zu Euch und lebt anderen nicht Veganern Eurer gesundes und tolles Leben vor!Die anderen können von Euch lernen! Wir haben schon oft ansteckend im positiven gewirkt !

© Simone Weider, 2014

Familie: 13836867 teilgenommen und beendet

1. Wie alt bist du und deine Familienmitglieder?
28,28,1

2. Was machst du und dein Mann beruflich?
Erzieher

3. Wie lange lebst du schon vegan?
2 Jahre

4. Sind dein Mann und dein/e Kind/er auch vegan? Wenn ja, wie lange schon?
2 Jahre und seid Geburt vor einem Jahr

5. Auf was hast du in der Schwangerschaft geachtet, in Bezug auf die vegane Ernährung?
Auf ausreichend Vit b12,Vit d,eisen

6. Wie lange hast du gestillt, oder stillst du noch? (Wenn ja, wie alt ist/sind die Kinder)
Sie ist fast ein Jahr alt und ich still noch

7. Wie fühlst du dich dabei, wie gehts dir?
Gut!

8. Nimmst du zusätzlich „Supplemente" ein, seit der Schwangerschaft/Stillzeit?
B12,

9. Wurden in der Schwangerschaft die Blutwerte auf Eisen, B12, Vitamin D kontrolliert ? Hast du dies in der Stillzeit nochmals wiederholt kontrollieren lassen?
Ja

10. Wurdest du nach deiner „Ernährung" vom Gynäkologen gefragt?
Ja

© Simone Weider, 2014

Familie: 13840701 teilgenommen und beendet

1. Wie alt bist du und deine Familienmitglieder?
Ich 28, Mann 32, Baby 14 Monate (und ich bin in der 20. Woche schwanger)

2. Was machst du und dein Mann beruflich?
Mein mann ist Informatiker und arbeitet als IT-Consultant. Ich habe Erziehungswissenschaften und Geschichte Studiert und Werde als Tagesmutter arbeiten.

3. Wie lange lebst du schon vegan?
seit 8 Jahren (mein mann auch). Es gab keinen direkten Auslöser sondern war ein schleichender Prozess vom Vegetarismus.

4. Sind dein Mann und dein/e Kind/er auch vegan? Wenn ja, wie lange schon?
mein mann und ich sind Beide ungefähr gleich lange vegan. Das Kind lebt zwangsläufig vegan. und Meine Mutter hat sich zwei Jahre nach uns dazu entschlossen auch vegan zu leben.

5. Auf was hast du in der Schwangerschaft geachtet, in Bezug auf die vegane Ernährung?
Das übliche und mehr B12.

6. Wie lange hast du gestillt, oder stillst du noch? (Wenn ja, wie alt ist/sind die Kinder)
ich Stille noch (14 Monate)

7. Wie fühlst du dich dabei, wie gehts dir?
durch die erneute SS ist stillen recht anstrengend, und die Nippel sind empfindlich, aber es geht.

8. Nimmst du zusätzlich „Supplemente" ein, seit der Schwangerschaft/Stillzeit?
Folio forte und B12 von Jarrow

9. Wurden in der Schwangerschaft die Blutwerte auf Eisen, B12, Vitamin D kontrolliert ? Hast du dies in der Stillzeit nochmals wiederholt kontrollieren lassen?
Ja, und ja. Alles top.

10. Wurdest du nach deiner „Ernährung" vom Gynäkologen gefragt?
Nicht gefragt, aber ich habe es ihm erzählt, war ihm egal.

11. Gibst du deinen älteren Kinder (sofern vorhanden ;-) auch Supplemente? Wenn ja, welche?
Das Kind bekommt Vitamin D und auch b12

12. Welche Erfahrungen hast du mit deiner „unveganen" Umwelt gemacht, zb. Ärzten, Freunden, Grosseltern, Eltern, Schule, Kindergarten, Krippe, Hort oder Kita?
Bis jetzt eher positive. nur den Kinderarzt mussten wir 3 Mal wechseln, bis wir jetzt einen guten haben.

13. Hast du etwas, was du anderen veganen Familien „mitgeben" willst? , eine Quintessenz?
Es ist sehr einfach. Einfach Konsequent durchziehen,

© Simone Weider, 2014

Familie: 13848944 teilgenommen und beendet

1. Wie alt bist du und deine Familienmitglieder?
31,31,3,1,9 Wochen

2. Was machst du und dein Mann beruflich?
Mein Mann ist Dipl. Wirt. Ing und arbeitet als Geschäftsführer und hat für den Job einen Zweitwohnsitz. Ich bin Dipl.Ges.Oek. Und studiere Umweltethik.

3. Wie lange lebst du schon vegan?
Seit 4 Jahren, vorher vegetarisch. Aus ethischen Gründen und weil ich es für gesünder halte.

4. Sind dein Mann und dein/e Kind/er auch vegan? Wenn ja, wie lange schon?
Ja. Mein Mann seit etwa 3 Jahren. Unsere Kinder seit Geburt.

5. Auf was hast du in der Schwangerschaft geachtet, in Bezug auf die vegane Ernährung?
Ich habe B12 testen lassen und musste eine Zeit lang eine höhere Dosis supplementieren.

6. Wie lange hast du gestillt, oder stillst du noch? (Wenn ja, wie alt ist/sind die Kinder)
Ich stille noch. (9 Wochen€

7. Wie fühlst du dich dabei, wie gehts dir?
Ausgezeichnet!

8. Nimmst du zusätzlich „Supplemente" ein, seit der Schwangerschaft/Stillzeit?
Ja. Derzeit Orthomol.

9. Wurden in der Schwangerschaft die Blutwerte auf Eisen, B12, Vitamin D kontrolliert ? Hast du dies in der Stillzeit nochmals wiederholt kontrollieren lassen?
In der Schwangerschaft regelmäßig. In der Stillzeit bisher nicht.

10. Wurdest du nach deiner „Ernährung" vom Gynäkologen gefragt?
Ja.

11. Gibst du deinen älteren Kinder (sofern vorhanden ;-) auch Supplemente? Wenn ja, welche?
Ja. B12 und zeitweise Vit D.

12. Welche Erfahrungen hast du mit deiner „unveganen" Umwelt gemacht, zb. Ärzten, Freunden, Grosseltern, Eltern, Schule, Kindergarten, Krippe, Hort oder Kita?
Meine Ärzte lehnen es ab. Meine Hebamme sah es total locker. Freunde finden es komisch. Familie findet es ätzend. Kita und KiGa sind vegetarisch und sehen es entsprechend locker.

13. Hast du etwas, was du anderen veganen Familien „mitgeben" willst? , eine Quintessenz?
Wir essen so viel vielseitiger. Ich würde mir mehr Offenheit von anderen wünschen.

© Simone Weider, 2014

Familie: 13871310 teilgenommen und beendet

1. Wie alt bist du und deine Familienmitglieder?
ich 28,Partner 30, Sohn 6 Monate

2. Was machst du und dein Mann beruflich?
beide Heilerziehungspfleger

3. Wie lange lebst du schon vegan?
ein halbes jahr vor meiner schwangerschaft.auslöser war die aufklärung durch medien.hauptsächlich in bezug auf massentierhaltung und Ausbeutung

4. Sind dein Mann und dein/e Kind/er auch vegan? Wenn ja, wie lange schon?
Partner seit ca. 2 Jahren, Sohn wird noch voll gestillt.möchten ihn aber später auch vegan ernähren

5. Auf was hast du in der Schwangerschaft geachtet, in Bezug auf die vegane Ernährung?
so ausgewogen wie möglich, ObstMonate und Gemüse immer gründlichst gewaschen. supplementiert folsäure,Jod und b12

6. Wie lange hast du gestillt, oder stillst du noch? (Wenn ja, wie alt ist/sind die Kinder)
6 Monate,wird noch voll gestillt

7. Wie fühlst du dich dabei, wie gehts dir?
fühle mich sehr wohl.körperlich und emotional.auch die Schwangerschaft verlief bis auf Rückenschmerzen in den letzten 3 Wochen,völlig problemlos

8. Nimmst du zusätzlich „Supplemente" ein, seit der Schwangerschaft/Stillzeit?
Schwangerschaft und Stillzeit "Folio" ,mit folsäure Jod und b12

9. Wurden in der Schwangerschaft die Blutwerte auf Eisen, B12, Vitamin D kontrolliert ? Hast du dies in der Stillzeit nochmals wiederholt kontrollieren lassen?
erst in der stilStillzeitlzeit

10. Wurdest du nach deiner „Ernährung" vom Gynäkologen gefragt?
ja

11. Gibst du deinen älteren Kinder (sofern vorhanden ;-) auch Supplemente? Wenn ja, welche?
keine älteren Kinder

12. Welche Erfahrungen hast du mit deiner „unveganen" Umwelt gemacht, zb. Ärzten, Freunden, Grosseltern, Eltern, Schule, Kindergarten, Krippe, Hort oder Kita?
bis jetzt zum Glück absolut problemlos,lediglich die Großeltern machen sich etwas sorgen

13. Hast du etwas, was du anderen veganen Familien „mitgeben" willst? , eine Quintessenz?
wenn man sich unsicher ist was die ernährung in der schwangerschaf betrifft,kann man sich an die krankenkasse wenden.wir haben z.b. eine Ernährungsberatung bekommen.die wurde komplett von der Krankenkasse übernommen und war sehr hilfreich. ansonsten nicht auf die anderen hören und seinem Gefühl vertrauen,vor allem wenn der wurm dann da ist ;-)

© Simone Weider, 2014

Familie: 13971075 teilgenommen und beendet

1. Wie alt bist du und deine Familienmitglieder?
34, Mann 35, Tochter 2 1/4

2. Was machst du und dein Mann beruflich?
Informatikerin, Dolmetscher/Übersetzer

3. Wie lange lebst du schon vegan?
2 Jahre, vorher 20 Jahre vegetarisch, Auslöser: Mein Mann, der eine Dokumentation über Hühner/Eintagsküken gesehen hat, daraufhin eine Art "Kettenreaktion"

4. Sind dein Mann und dein/e Kind/er auch vegan? Wenn ja, wie lange schon?
Der Mann war vorher omni, hat nach der Doku direkt zu vegan gewechselt. Tochter in der Krippe (leider) vegetarisch

5. Auf was hast du in der Schwangerschaft geachtet, in Bezug auf die vegane Ernährung?
Erste SS war noch vegetarisch, jetzt in der zweiten: Mehrmals Bluttests machen lassen, Werte bis vor 3 Wochen gut ohne besondere Ernährung. Nach Infekt jetzt Eisen, D, Kalzium schlecht und zwar so schlecht dass Tabletten nötig sind. Sonst Essen weiter nach Bauchgefühl.

6. Wie lange hast du gestillt, oder stillst du noch? (Wenn ja, wie alt ist/sind die Kinder)
Tochter bis 9 Monate nur teilweise gestillt, zu wenig Milch. Zugefüttert mit klassisch HA-Milch. Dann Flaschen ersetzt durch Brei, Brot etc. Und gestillt bis 22 Monate

7. Wie fühlst du dich dabei, wie gehts dir?
Anfangs extrem unglücklich wegen zufüttern. Nach ersetzten der Flaschen stolz, zufrieden. Nur abgestillt wegen zweiter Schwangerschaft

8. Nimmst du zusätzlich „Supplemente" ein, seit der Schwangerschaft/Stillzeit?
Ja, leider nicht vegan, daher keine Empfehlung von mir. B 12: Sante Zahnpasta

9. Wurden in der Schwangerschaft die Blutwerte auf Eisen, B12, Vitamin D kontrolliert ? Hast du dies in der Stillzeit nochmals wiederholt kontrollieren lassen?
Ja, siehe oben: Eisen + Ferritin, Kalzium, D zu niedrig. Aber noch keine negativen Auswirkungen. Und in der ersten Stillzeit niedrige Eisen & Ferritinwerte, aber problemlos durch mehr Nüsse & Kindersaft mit Eisen auf Normalwerte gebracht. B 12 mit supplementierung (Zahnpasta) immer im Normalbereich 400-500

10. Wurdest du nach deiner „Ernährung" vom Gynäkologen gefragt?
Ja, inklusive der (teilweise unqualifizierten) Aufklärung.

11. Gibst du deinen älteren Kinder (sofern vorhanden ;-) auch Supplemente? Wenn ja, welche?
Tochter nimmt ebenfalls die Zahnpasta

12. Welche Erfahrungen hast du mit deiner „unveganen" Umwelt gemacht, zb. Ärzten, Freunden, Grosseltern, Eltern, Schule, Kindergarten, Krippe, Hort oder Kita?
Die üblichen negativen. Jede Auffälligkeit wird auf die Ernährung geschoben.

13. Hast du etwas, was du anderen veganen Familien „mitgeben" willst? , eine Quintessenz?
Geduld. Dickes Fell. Und nicht missionieren, das ändert niemandes Einstellung.

© Simone Weider, 2014

Familie: 14026765 teilgenommen und beendet

1. Wie alt bist du und deine Familienmitglieder?
23

2. Was machst du und dein Mann beruflich?
Elternzeit

3. Wie lange lebst du schon vegan?
Stillzeit

4. Sind dein Mann und dein/e Kind/er auch vegan? Wenn ja, wie lange schon?
alle vegan seit Stillzeit

5. Auf was hast du in der Schwangerschaft geachtet, in Bezug auf die vegane Ernährung?
gar nicht

6. Wie lange hast du gestillt, oder stillst du noch? (Wenn ja, wie alt ist/sind die Kinder)
ich stille noch, das Kind ist ein Jahr alt

7. Wie fühlst du dich dabei, wie gehts dir?
mir geht es gut dabei

8. Nimmst du zusätzlich „Supplemente" ein, seit der Schwangerschaft/Stillzeit?
nur b12

9. Wurden in der Schwangerschaft die Blutwerte auf Eisen, B12, Vitamin D kontrolliert ? Hast du dies in der Stillzeit nochmals wiederholt kontrollieren lassen?
nein

10. Wurdest du nach deiner „Ernährung" vom Gynäkologen gefragt?
nein

11. Gibst du deinen älteren Kinder (sofern vorhanden ;-) auch Supplemente? Wenn ja, welche?
nur b12

12. Welche Erfahrungen hast du mit deiner „unveganen" Umwelt gemacht, zb. Ärzten, Freunden, Grosseltern, Eltern, Schule, Kindergarten, Krippe, Hort oder Kita?
geteilte

13. Hast du etwas, was du anderen veganen Familien „mitgeben" willst? , eine Quintessenz?
nein

© Simone Weider, 2014

Familie: 14034655 teilgenommen und beendet

1. Wie alt bist du und deine Familienmitglieder?
Ich 30, Papa 34, Baby 10,5 Monate

2. Was machst du und dein Mann beruflich?
Ich Referendarin am Gymnasium (D/G/Eth), mein Freund Doktorand, Dozent an der Uni

3. Wie lange lebst du schon vegan?
Seit 7,5 Jahren; war vorher (seit ich 12 bin) Vegetarier, dann Infos bekommen über Milchviehhaltung, Küken schreddern etc

4. Sind dein Mann und dein/e Kind/er auch vegan? Wenn ja, wie lange schon?
Mein Mann wurde Vegetarier, als er mit mir zusammenkam, ist seit Silvester nun ganz vegan; unser Baby ist vegan seit Geburt

5. Auf was hast du in der Schwangerschaft geachtet, in Bezug auf die vegane Ernährung?
Ausgewogenheit. Supplementiert: Eisen (in Form von Blutquick von Herbaria), B12, Folsäure; ganz gelegentlich auch Vitamin D

6. Wie lange hast du gestillt, oder stillst du noch? (Wenn ja, wie alt ist/sind die Kinder)
Ich stille noch (Baby ist 10,5 Monate) und habe vor, dies noch sehr lange zu tun, zumal das Baby ein Frühchen und sehr krank war.

7. Wie fühlst du dich dabei, wie gehts dir?
Körperlich sehr fit, nur gelegentlich Rückenschmerzen nach Stillmarathonnächten; aber sehr glücklich, stillen zu können (habe die ersten 3,5 Monate pumpen müssen, da das Baby im KH war und mit Sonde ernährt wurde)

8. Nimmst du zusätzlich „Supplemente" ein, seit der Schwangerschaft/Stillzeit?
Siehe vorherige Frage; jetzt in der Stillzeit nur B12 (Jarrows); im Winter evtl. wieder Vitamin D (Vitshine oder Sterogyl).

9. Wurden in der Schwangerschaft die Blutwerte auf Eisen, B12, Vitamin D kontrolliert ? Hast du dies in der Stillzeit nochmals wiederholt kontrollieren lassen?
Eisen ja (war zuletzt etwas niedrig, aber ok), B12 nein, Vitamin D nein. Lasse aber genau diese 3 Sachen nächste Woche überprüfen, weil ich einen Hausarzt gefunden habe, der den Holo Tc auf Kassenleistung überprüft...

10. Wurdest du nach deiner „Ernährung" vom Gynäkologen gefragt?
Gyn ging davon aus, dass ich Vegetarier sei (weil ich dies tätowiert habe) und fand es ok. Da sie mir zu Beginn der Schwsch einen Infoflyer mitgab, in dem stand, dass vegan in der Schwsch auf keinen Fall geht, habe ich ihre Annahme nicht korrigiert, weil ich keine Lust auf Diskussionen hatte. Sie hat aber meine 'Vegetarier'-Blutwerte immer gelobt...

11. Gibst du deinen älteren Kinder (sofern vorhanden ;-) auch Supplemente? Wenn ja, welche?
Nicht vorhanden - ich werde dann aber, wenn sie weniger stillt, B12 supplementieren.

12. Welche Erfahrungen hast du mit deiner „unveganen" Umwelt gemacht, zb. Ärzten, Freunden, Grosseltern, Eltern, Schule, Kindergarten, Krippe, Hort oder Kita?
Freunde: ok bis 'ich würde es nicht machen'; Ärzten verschweige ich es noch, muss es aber irgendwann mal dem KiA sagen, wenn ich Blutwerte getestet haben will (habe nur keine Lust auf Diskussionen…); Großeltern: ok, sie vertrauen uns da als Eltern und wissen, dass wir nicht leichtfertig handeln; Kind wird noch nicht fremdbetreut, aber wenn, dann ist es mir wichtig, dass es dort mindestens vegetarisch zu essen bekommt, am liebsten aber natürlich vegan

13. Hast du etwas, was du anderen veganen Familien „mitgeben" willst? , eine Quintessenz?
Sucht euch Gleichgesinnte (zB Facebookgruppe) zum Austausch. Allein, dass man so merkt, dass man nicht allein ist, ist Gold wert. Abgesehen von den zahlreichen Tipps!!

© Simone Weider, 2014

Familie: 14085850 teilgenommen und beendet

1. Wie alt bist du und deine Familienmitglieder?
ich : 24 (geb .1990) kind geboren 2011 im Moment noch 2 jahre wird im November 3

2. Was machst du und dein Mann beruflich?
ich bin alleinerziehende mami und momentan auf ausbildungssuche

3. Wie lange lebst du schon vegan?
seit 2012 aber auch schon vor meiner ss fast vegan gelebt

4. Sind dein Mann und dein/e Kind/er auch vegan? Wenn ja, wie lange schon?
Meine Tochter lebt vegan / im Kindergarten seit neusten vegetarisch

5. Auf was hast du in der Schwangerschaft geachtet, in Bezug auf die vegane Ernährung?
eigentlich auf nichts groß

6. Wie lange hast du gestillt, oder stillst du noch? (Wenn ja, wie alt ist/sind die Kinder)
ich stille noch kind wird bald 3

7. Wie fühlst du dich dabei, wie gehts dir?
super

8. Nimmst du zusätzlich „Supplemente" ein, seit der Schwangerschaft/Stillzeit?
Nein

9. Wurden in der Schwangerschaft die Blutwerte auf Eisen, B12, Vitamin D kontrolliert ? Hast du dies in der Stillzeit nochmals wiederholt kontrollieren lassen?
nur Eisen war zwar niedrig aber okay

10. Wurdest du nach deiner „Ernährung" vom Gynäkologen gefragt?
Nein

11. Gibst du deinen älteren Kinder (sofern vorhanden ;-) auch Supplemente? Wenn ja, welche?
Nein

12. Welche Erfahrungen hast du mit deiner „unveganen" Umwelt gemacht, zb. Ärzten, Freunden, Grosseltern, Eltern, Schule, Kindergarten, Krippe, Hort oder Kita?
fast alle sind sehr kritisch und haben kein Verständnis

13. Hast du etwas, was du anderen veganen Familien „mitgeben" willst? , eine Quintessenz?
-

© Simone Weider, 2014

7.2 Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in Nahrungsmitteln

	Bedarf	Vorkommen
Vitamin A (Retinol beta…..)	• Gesundheit für Haut und Schleimhäute • Knochenentwicklung • Fortpflanzung • Bildung von Blutkörperchen • Sehvermögen • Funktion des Immunsystems, Eiweiss und Fettstoffwechsel	Aprikosen dunkelgrünes Blattgemüse: Spinat, Petersilie, Brunnenkresse Feldsalat getrocknete Aprikosen Grünkohl Kartoffeln Mangold Mangos Melonen Orangen orangefarbiges Gemüse: Karotten, orange Paprika Papaya Rote Bete Sauerkirschen Süsskartoffeln Wirsing
Vitamin B1 (Thiamin)	• Energiestoffwechsel • Verbrennung von Kohlenhydraten • Konzentration und mentale Gesundhheit • notwendig für Magensäureproduktion • nicht lange speicherbar vom Körper	Bananen Blumenkohl Erbsen Erdnüsse Haferflocken Hefe und Hefeflocken Hülsenfrüchte Kartoffeln Orangen Sojadrink Sonnenblumenkerne Steinobst Vollkorngetreide Weizenkeime
Vitamin B2 (Riboflavin)	• Stoffwechsel • Zellatmung • Haut, Haare, Nägel • Augen • Wachstum	Avocado Bohnen Brokkoli Champignons getrocknete Aprikosen Grünkohl Haselnüsse Hefe und Hefeextrakt Hirse Hülsenfrüchte Kürbiskerne Mandeln Nüsse Pilze Rosenkohl Spargel Spinat Trockenfrüchte Vollkorngetreide Weizenkeime

© Simone Weider, 2014

	Bedarf	Vorkommen
Vitamin B3 (Niacin)	• Eiweiss-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel • Regeneration der Haut, Muskeln, Nerven und DNA	Aprikosen (getrocknet) Datteln Erdnüsse Hefe und Hefeextrakt Pflaumen Sesamsamen Sojaprodukte Vollkornprodukte Weizenkeime
Vitamin B5 (Pantonthensäure)	• Schlüsselfunktion im Stoffwechsel, Abbau von Fetten, Kohlenhydraten und Aminosäuren, Aufbau von Fettsäuren und Cholesterin	Hülsenfrüchten Reife Erbsen Vollkorngetreide
Vitamin B6 (Pyridoxin)	• Eiweissstoffwechsel • Hämoglobinproduktion • setzt Glykogen für Muskelenergie frei • wird für das Nervesystem und Gehirn benötigt • kann nicht lange vom Körper gespeichert werden • wasserlöslich	Avocados Bananen Blumenkohl Feldsalat grüne Bohnen Hefe und Hefeflocken Hirse Honigmelonen Kartoffeln Kichererbsen Linsen Mais Melonen Paprika Sojabohnen Spinat Vollkornprodukte Walnüsse Weizenkeime
Vitamin B7 (Biotin)	• Stoffwechsel • Zellwachstum- und teilung • Abbau von Amino- und Fettsäuren • wasserlöslich	Avocados Champignons Haferflocken Linsen Nüsse Pilze Spinat Sojabohnen
Vitamin B12	• Zellstoffwechsel • wirkt mit Folsäure an der Bildung von roten Blutkörperchen mit • Wachstum • Funktionsfähigkeit des Nervensystems und des Erbguts • wasserlöslich	angereicherte Lebensmittel: Frühstücksflocken Getränke: Säfte oder Pflanzendrink, Bitburger 0,0% alkoholfreies Bier enthält 3,75 µg Vitamin B12/ 500ml Nährhefe, auf Vitamin B12 gewachsenem Boden Nahrungsergänzungsmittel Pflanzliche Fleischalternativen

© Simone Weider, 2014

	Bedarf	Vorkommen
Vitamin B9 (Folsäure)	• Bildung von DNA und RNA • wirkt mit B12 für die rasche Zellteilung • erforderlich für die Entwicklung von Blutkörperchen • kann nicht lange vom Körper gespeichert werden, licht- und sauerstoff und hitzeempfindlich • wasserlöslich	grünblättriges Gemüse Bananen Brokkoli Datteln Fenchel frischer Orangensaft Hefeflocken Gurken Hülsenfrüchte Karotten Kartoffeln Kohl Lauch Löwenzahn Mangold Sojabohnen und Sprossen Spinat Spargeln Petersilie Tomaten Trauben Vollkorngetreide Weizenkeime
Vitamin C	• Bildung von Kollagen, Knochen und Zähnen • unterstützt die Resorption von Eisen • Immunsystem • Wundheilung • kann nicht lange vom Körper gespeichert werden, wasserlöslich	Acerolakirsche Äpfel Brokkoli Erdbeeren grünblättriges Gemüse Grünkohl Guaven Hagebutte Kartoffeln Kiwis Mango Papaya Paprika Sanddorn schwarze Johannisbeeren Tomaten Zitrusfrüchte
Vitamin D2 (Ergocalciferol)	• Knochenentwicklung • Aufnahme von Calcium und Phosphor • fettlöslich	Avocados Steinpilze angereicherte Lebensmittel mit Vitamin D2, (D3 ist nicht vegan): Margarinen enthalten in der Regel immer Vitamin D Sonnenlicht

© Simone Weider, 2014

	Bedarf	Vorkommen
Vitamin E	• schützt vor freien Radikalen • verhindert das Verklumpen von Blutplättchen • Bildung roter Blutkörperchen • fettlöslich	Erbsen Fenchel Haselnuss Kaltgepresste Öle wie: Sonnenblumenöl, Distelöl, Rapsöl Keimöle (Weizenkeimöl und Maiskeimöl) Kürbiskerne Mandeln Nüsse Samen Schwarzwurzeln Sojabohnen Vollkornprodukte Weizenkeime Wirsing
Vitamin K	• Blutgerinnung • Knochenstoffwechsel • Zellwachstumsregulierung • schützt vor Gefässverkalkung • lichempfindlichkeit, fettlösslich	grünes Gemüse wie: Grünkohl Brokkoli Kresse Spinat Rosenkohl Haferflocken Kiwis Mais Rapsöl Sojaöl Tomaten Weisskohl

© Simone Weider, 2014

	Bedarf	Vorkommen
Calcium	• Stabilität von Knochen und Zähnen • Nerven • Muskelzellen • Blutgerinnung • Aktivierung einiger Enzyme und Hormone	angereicherte Pflanzendrinks Amarant Aprikosen Brokkoli Calciumreiches Mineralwasser Cashewkerne getrocknete: Feigen, Datteln, Fenchel Grünkohl Hülsenfrüchte wie Kichererbsen Löwenzahn Karotten Kürbiskerne Mandeln und Mandelmus Mangold Meeresalgen Nüsse Petersilie Quinoa Rosinen Rucola Sesam Sojaprodukte Sonnenblumenkerne Spinat Wirz
Eisen	• Sauerstofftransport im Blut • Cofaktor für mehrere Enzyme • Immunsystem • Muskelaktivität • psychische Leistungsfähigkeit	Amarant Brokkoli Erbsen getrocknete Früchte grünes Gemüse Feldsalat Hafer Hirse Hülsenfrüchte Ingwer Kidneybohnen Kürbiskerne Linsen Petersilie Pfifferlinge Pistanzien Roggenvollkornbrot Rote Bete Rote Säfte Quinoa Sesam Spinat Sojabohnen Sonnenblumenkerne Tofu Trockenfrüchte Vollkorngetreideprodukte Weizenkeime Zuckerrübensirup

© Simone Weider, 2014

	Bedarf	Vorkommen
Magnesium	• Aufbau von Knochen und Zähnen • Membranstabilisierung • Nervensystem • Energiestoffwechsel	alle grünblättrigen Gemüsesorten Amarant Aprikosen Bananen Beerenfrüchte Bohnen Brokkoli Cashewnüsse Datteln Fenchel Hefeextrakten Leinsamen Kartoffeln Kürbiskerne Leinsamen Linsen Magnesiumreiches Mineralwasser Mandeln Mangold Nüsse Quinoa Sonnenblumenkerne Spinat Vollkorngetreide wie Dinkel, Hafer, Hirse, braunem Reis, Sojamehl Weizenkeimen
Jod	• Produktion von Schilddrüsenhormonen • Gesundheit von Haut, Haare und Nägel	Gemüse Getreide jodiertes Tafelsalz Meersalz Algen wie Nori, Kelp, Wakame, Nijiki
Phosphor	• Knochen- und Zahnaufbau • Kontrolle des Stoffwechsels • Aufrechterhaltung des PH-Wertes im Blut	*In fast allen Lebensmitteln zu finden* Bierhefe Hülsenfrüchte Kürbiskerne Nüsse Sonnenblumenkerne Vollkorngetreide
Selen	• Produktion von Enzymen • Immunsystem • Neutralisierung freier Radikale	Hülsenfrüchte Leinsamen Knoblauch Melasse Paranüsse Sojabohnen Sonneblumenkerne Weizenkeime Vollkorngetreide

© Simone Weider, 2014

	Bedarf	Vorkommen
Zink	• Stoffwechsel • Haut Haare Nägel • Funkton verschiedener Hormone	Bohnen Erbsen Erdnüsse Hefe Hülsenfrüchte Kürbiskerne Mais Mandeln Mango Mohn Pilze Quinoa Sesam Sojabohnen Sonnenblumenkerne Spargel Tahin Trockenfrüchte Weizenkeime Vollkorngetreide
Natrium / Chlorid	• Flüssigkeitshaushalt • Muskelkotraktion • Säure-Basenhaushalt	Speisesalz Brot
Kalium	• Wichtigster Bestandteil der intrazellulären Flüssigkeit • Muskelkontraktion	Bananen Champignon Kartoffeln Spinat Trockenfrüchte
Fluorid	• Bestandteil von Knochen und Zähnen • Schutz vor Karies	Fluorhaltiges Speisesalz Zahnpasta (Randbemerkung aus der Praxis: steht im Verdacht, mit ADHS in Verbindung zu stehen, ist ein Nebenprodukt der Aluminiumproduktion)
Chrom	• Kohlenhydratstoffwechsel	Bierhefe Bohnen Haferflocken Kakao Kopfsalat Nüsse Pilze Tomaten Vollkornprodukte
Kupfer	• Bestandteil von Enzymen	Kakao Vollkorngetreide
Mangan	• Knochenbestandteil	Erdbeeren Haferflocken Kopfsalat Lauch Spinat Tee

© Simone Weider, 2014

	Bedarf	Vorkommen
Proteine	• Aufbau und ständige Erneuerung Körpereigener Proteinverbindungen wie: Muskeln, Organe, Haut, Haare, Blutzellen, Transportproteine, Hormone, Antikörper	Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Erbsen, Sojaprodukte Getreide wie Dinkel, Hafer, Reis, Gerste, Roggen, Buchweizen, Hirse, Quinoa, Weizen und die Produkte daraus Samen wie Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam Muse aus Erdnuss, Sesam, Mandel, Kichererbsen
Kohlenhydrate	• Energielieferant	Vollkorngetreide Vollkornbrot Vollkornnudeln Getreideflocken Kartoffeln Hülsenfrüchte Gemüse Obst
Fette	• Hauptenergiequelle, Schutz und Baufunktionen, Isolierung	Kalt gepresste Öle wie Rapsöl, Leinöl, Walnussöl, Olivenöl Avocados Nüsse Samen
Quellen: Eugster, G., (2014): Babyernährung gesund und richtig, München (Urban & Fischer), Langley, G., (2010):vegane Ernährung, Göttingen (echoverlag), Erckenbrecht, I., (2012): Das vegetarische Baby, Darmstadt (pala verlag)		

© Simone Weider, 2014

7.3 Empfehlenswerte vegane Nahrungsergänzungsmittel

Vitamin D

- Vitashine Vegan 1000 IU Vitamin D3 Spray oder Kapseln
- Biobene Vitamin D2
- VEG 1

Vitamin B12

- Higher Nature Sublingual Powder Vitamin B12
- Solgar 1000 µg Vitamin B12
- Sante Vitamin B12 Zahnpasta
- Vegan Essentials
- Vitality Vitamin B12 Methylcobalamin
- VEG 1
- Better You Boost Spray
- Jarrow für Kids
- Ankermann Vitamin B12 Tropfen

Omega 3 Fettsäuren

- Opti3
- Acti Life Omega 3 Algen (Migros Schweiz)

Jod

- VEG 1

Eisen

- Hübner Eisen Vital F
- Das gesunde Plus „Eisen Vital Liquid"
- Das gesunde Plus Eisentabletten
- Das gesunde Plus Eisen + Vitamin C Brausetabletten

© Simone Weider, 2014

7.4 Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre, dass die vorliegende Facharbeit von mir selbst verfasst wurde und das ich keine anderen als die angefügten Behelfe verwendet habe.

Ausserdem habe ich die vorliegende Reinschrift einer Korrektur unterzogen. Eine Kopie der vorliegenden Arbeit halte ich persönlich in Verwahrung.

Simone Weider, München, 3. Dezember 2014

© Simone Weider, 2014