

# Vegane Ernährungsplanung für Kinder und Jugendliche



Quelle: Menal-Puey, S./Martínez-Biarge, M./ Marques-Lopes, I. 2018: Developing a Food Exchange System for Meal Planning in Vegan Children and Adolescents. In: Nutrients 2019 (11).

## Table 1: Die Lebensmittelgruppen und Portionsgrößen

Diese Tabelle stellt die empfohlenen Lebensmittelgruppen und die jeweiligen Portionsgrößen vor.

Getreide, Knollengemüse und Hülsenfrüchte		Portionsgröße
Getreide und Knollengemüse	Brot (bevorzugt Vollkorn)	60 g (2 Scheiben)
	Trockene Getreideflocken (z. B. Müsli, Haferflocken)	40 g (½ Schüssel)
	Reis, Hirse, Dinkel, Gerste, Roggen, Quinoa	40 g
	Kartoffel, Süßkartoffel	200 g (1 mittelgroße)
Hülsenfrüchte	z. B. Kichererbsen, Linsen, Bohnen, Adzuki, Mungobohnen, Lupine	30 g (2 Esslöffel)
Sojaprodukte und angereicherte pflanzliche Milch		Portionsgröße
Sojaprodukte	Sojamilch	200 ml
	Sojajoghurt	125 g
	Tofu	60 g (3 Scheiben)
Angereicherte pflanzl. Milch	z. B. Hafer-, Reis-, Mandelmilch	200 ml
Proteinreiche pflanzliche Lebensmittel		Portionsgröße
	Texturiertes Soja (z. B. Sojaschnetzel)	30 g (3 EL)
	Tempeh	60 g (3 Scheiben)
	Seitan	60 g (3 Scheiben)
	Vegane Burger und andere Fleischalternativen	60 g (1 Stück)
Gemüse		Portionsgröße
Frisches Gemüse und Sprossen	z. B. Blattgemüse, Tomate, Gurke, Kürbis, Karotte, Aubergine, Artischocke, Zwiebeln	150 g
	Sprossen (z. B. Brokkoli-, Rucola-, Rettichsprossen)	30 g
Gemüse aus der Familie der Kreuzblütler	z. B. Rosenkohl, Brokkoli, Grünkohl, Blumenkohl	150 g
Obst		Portionsgröße
	Frisches Obst (z. B. Apfel, Birne, Banane, Erdbeere, Orange)	100-150 g (1 Stück)
	Getrocknete Früchte (z. B. Pflaumen, Rosinen, Datteln)	30 g (1 Handvoll)

Öle, Nüsse, Samen und Nussmuse		Portionsgröße
Öle und fettreiche Früchte	Oliven-, Sonnenblumen-, Sesam-, Raps-, Sojaöl	10 g (1 EL)
	Grüne und schwarze Oliven	40 g
	Avocado, Kokosnuss	40 g
Nüsse, Samen und Nussmuse	Sesam, Sonnenblumen-/Kürbiskerne, Mandeln, Haselnüsse, Pistazien, Pinienkerne	20 g (1 Handvoll)
	Tahini, Erdnussmus, Mandelmus	20 g (2 EL)
Quellen für Omega-3-Fettsäuren	Leinsamen, Chiasamen, Walnüsse	10 g (1 EL)
	Leinöl	5 g (1 TL)
Nahrungsmittel für den gelegentlichen Verzehr		Portionsgröße
Backwaren	z. B. Kekse, Croissants, Donuts, Cupcakes	25-30 g
Süßungsmittel	z. B. Instantkakao, Zucker, Marmelade	10-15 g (1 EL)

## Table 2: Empfohlene Portionsmengen nach Alter

Diese Tabelle zeigt, wie viele Portionen der Lebensmittelgruppen für drei verschiedene Altersgruppen empfohlen werden. Die drei Altersgruppen sind nach Energiebedarf pro Tag bzw. Aktivitätslevel (wenig Aktivität = geringerer Kcal-Bedarf) des Kindes unterteilt.

Da eine vegane Ernährung den Bedarf an Vitamin B12 und Vitamin D nicht ausreichend decken kann, sollten in Absprache mit dem Arzt/der Ärztin Supplemente eingenommen werden.

	1-3 Jahre			4-10 Jahre			11-17 Jahre		
	900 kcal	1200 kcal	1400 kcal	1700 kcal	2000 kcal	2100 kcal	2400 kcal	2700 kcal	3000 kcal
Getreide und Knollengemüse	3	4	4	5	5	6	6	8	9
Hülsenfrüchte	1	1	1	2	2	2	2	2	2
Sojaprodukte	1	1	1	1	1	1	1	2	2
Angereicherte pflanzliche Milch	-	-	1	1	1	1	2	2	2
Proteinreiche pflanzliche Lebensmittel	2 <sup>1</sup>	2 <sup>1</sup>	2 <sup>1</sup>	2 <sup>1</sup>	1	1	1	1	2
Gemüse	1	1	1	1	2	2	2	2	2
Kreuzblütler	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Obst	2	2	3	3	3	3	4	4	5
Öle	2	2	2	3	3	3	4	4	4
Nüsse, Samen und Nussmuse	-	1	1	1	2	2	2	2	2
Quellen für Omega-3-Fettsäuren	-	-	0,5	0,5	1	1	1	1	1

1. In diesem Alter ist die Gruppe proteinreicher pflanzlicher Lebensmittel optional und kann mit den Hülsenfrüchten oder den Sojaprodukten abgewechselt werden.

## **Tabelle 3:** Zusätzliche Empfehlungen zu den einzelnen Lebensmittelgruppen und -untergruppen

Diese Tabelle bietet zusätzliche Empfehlungen zu den einzelnen Lebensmittelgruppen.

Lebensmittelgruppe	Praktische Empfehlungen/Ergänzungen
Getreide, Knollengemüse, Hülsenfrüchte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Einweichen und Keimen von Getreide und Hülsenfrüchten vor dem Kochen kann die Bioverfügbarkeit von Eisen und Zink verbessern.</li> </ul>
Sojaprodukte und angereicherte pflanzliche Milch	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sojaprodukte zählen als halbe Portion der Gruppe »proteinreiche pflanzliche Lebensmittel«. Wenn keine Sojaprodukte verzehrt werden, sollte die Aufnahme von Hülsenfrüchten und/oder proteinreichen pflanzlichen Lebensmitteln erhöht werden.</li> <li>• Mit Kalzium angereicherte pflanzliche Milch wird empfohlen.</li> </ul>
Proteinreiche pflanzliche Lebensmittel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es ist ratsam, Fleischalternativen auszuwählen, die ungesättigte Fette und wenig Salz enthalten.</li> </ul>
Kreuzblütler und anderes Gemüse	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn keine mit Kalzium angereicherte pflanzliche Milch konsumiert wird, sollten mehr Portionen von Kreuzblütlern, mehr kalziumreiche Nüsse und Samen (Chia, Sesam, Mandeln) sowie kalziumreicher Tofu verzehrt werden.</li> <li>• Es ist ratsam, regelmäßig Gemüse mit einem hohen Anteil an Carotinoiden zu verzehren (Süßkartoffel, Karotte, Paprika, Spinat, Kürbis), da sie bei einer veganen Ernährung die Hauptquelle für Vitamin A darstellen.</li> </ul>
Obst: Frisch und getrocknet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trockenfrüchte sind vor allem für Kinder und Heranwachsende wertvoll, die einen hohen Kalorienbedarf haben. Sie liefern außerdem Vitamine und Mineralien und eignen sich besser als Snack als Backwaren oder Süßigkeiten.</li> </ul>
Öle, Nüsse, Samen und Nussmuse	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oliven- und Rapsöl sollten bevorzugt werden.</li> <li>• Mindestens die Hälfte einer Portion in dieser Gruppe sollte reich an Omega-3-Fettsäuren sein.</li> <li>• Zwei Portionen Samen oder Nüsse zählen im Hinblick auf den Proteingehalt als eine Portion Hülsenfrüchte.</li> <li>• Wenn keine mit Kalzium angereicherte pflanzliche Milch konsumiert wird, sollte eine Extraportion Sesam oder Sesampaste (Tahini) gegessen werden.</li> </ul>
Nahrungsmittel für den gelegentlichen Verzehr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Süßigkeiten und Backwaren sind nicht essenziell und sollten in Maßen verzehrt werden (nicht mehr als eine Portion pro Tag). Gebäck zählt als eine Portion der Getreide-Gruppe plus eine Portion der Öle, Samen, Nüsse und Nussmuse; sie enthalten jedoch viel weniger Mikronährstoffe und sind daher aus Nährstoffsicht dürftig.</li> <li>• Wenn Pflanzenmilch gesüßt ist, zählt sie als eine Zuckerportion.</li> </ul>

Weitere Informationen zur veganen Ernährung und leckere Rezepte finden Sie unter:

[www.vegan-taste-week.de](http://www.vegan-taste-week.de)