

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 ¹	2 ¹	2 ¹	2 ¹	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"> • Das Einweichen und Keimen von Getreide und Hülsenfrüchten vor dem Kochen kann die Bioverfügbarkeit von Eisen und Zink verbessern.
Sojaprodukte und angereicherte pflanzliche Milch	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Mit Kalzium angereicherte pflanzliche Milch wird empfohlen.
Proteinreiche pflanzliche Lebensmittel	<ul style="list-style-type: none"> • Es ist ratsam, Fleischalternativen auszuwählen, die ungesättigte Fette und wenig Salz enthalten.
Kreuzblütler und anderes Gemüse	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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.
Obst: Frisch und getrocknet	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
Öle, Nüsse, Samen und Nussmuse	<ul style="list-style-type: none"> • Oliven- und Rapsöl sollten bevorzugt werden. • Mindestens die Hälfte einer Portion in dieser Gruppe sollte reich an Omega-3-Fettsäuren sein. • Zwei Portionen Samen oder Nüsse zählen im Hinblick auf den Proteingehalt als eine Portion Hülsenfrüchte. • Wenn keine mit Kalzium angereicherte pflanzliche Milch konsumiert wird, sollte eine Extraportion Sesam oder Sesampaste (Tahini) gegessen werden.
Nahrungsmittel für den gelegentlichen Verzehr	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Wenn Pflanzenmilch gesüßt ist, zählt sie als eine Zuckerportion.

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

www.vegan-taste-week.de