Erste Auflage 2015 • Eine Broschüre von SWISSveg

VEGAN BABY

PRAKTISCHE TIPPS FÜR EINE VEGANE SCHWANGERSCHAFT UND DAS ERSTE BABYJAHR

Swissveg-Umfrage:

Die in dieser Broschüre erwähnten Ergebnisse stammen aus unserer Umfrage vom Herbst 2015.
108 veganen Mütter haben sich daran beteiligt.
Alle Resultate finden Sie auf unserer Webseite:
swissveg.ch/veganbaby

Inhalt

Schwanger werden....4

Expertenmeinungen....6

Folsäure....8

Wir sind schwanger!....10

Geburt....13

Rundum gut versorgt....14

Checkliste: Schwangerschaft....16

Babys Erstausstattung....17

Impfen....18

Windelfrei....19

Stillen....20

Gross und stark!....22

Nährstoffe....24

Unterwegs gut verpflegt....28

Checkliste: Babys erstes Lebensjahr....30

Buchtipp....31

Quellen....31

Titelseite: Vegan-Baby Laurin Nevio, 5 Tage alt. © www.little-dreams.ch

Vegan von Anfang an

Die Vorteile einer veganen Lebensweise für Erwachsene sind immer mehr Menschen bekannt. Kein Wunder, schliesslich ist eine pflanzliche Ernährung gut für die Gesundheit, die Tiere und die Umwelt. Aber gerade wenn es um vegane Kinderernährung geht, gibt es noch sehr viele Vorurteile. Es sei verantwortungslos, dem Kind seine eigenen Wertvorstellungen aufzuzwingen, heisst es.

Aber machen das nicht alle Eltern? Solange die Kleinen noch nicht selber entscheiden können, vermitteln wir ihnen selbstverständlich das, was wir für richtig oder falsch erachten. Dies betrifft alle Lebensbereiche, nicht nur die Ernährung. Aus diesem Grund haben wir in «Vegan Baby» nicht nur Nährwertfakten zusammengetragen, sondern auch ganz praktische Tipps für das erste Babyjahr. Alles, was Sie und Ihr kleiner Schatz für einen glücklichen Start ins Leben brauchen.

Bernadette Pasta & Elias

Schwanger werden

Wussten Sie, dass die Chancen, schwanger zu werden, bei Vegetariern grösser sind als bei Fleischessern? Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass die Qualität und Menge der Spermien zunimmt, je höher der Anteil an pflanzlichen Produkten in der Ernährung ist.[1]

In Mitteleuropa hat heutzutage etwa jedes sechste Paar Mühe bei der Erfüllung des Kinderwunsches. 10 % der Paare benötigen länger als zwei Jahre, um Kinder zu bekommen, 3–4 % der Paare bleiben dauerhaft ungewollt kinderlos. Dabei beruht etwa ein Drittel der Unfruchtbarkeit auf Ursachen beim Mann, ein Drittel bei der Frau, und bei einem Drittel der Fälle sind kombinierte oder keine Ursachen zu finden.

Swissveg-Umfrage:

Wie lange mussten Sie «üben» bis Ihr Kinderwunsch wahr wurde?

< 3 Monate	66 %
4–6 Monate	12 %
6–12 Monate	9 %
> 1 Jahr	12 %

Unfruchtbarkeit

Allan Pacey von der englischen Universität von Sheffield konnte in einem Versuch aufzeigen, dass durch die Ernährungsumstellung (und genügend Bewegung) die Spermienqualität von unfruchtbaren Männern so stark verbessert werden konnte, dass die Zeugung wieder normal möglich wurde.

Schwerpunkt seiner Ernährungsempfehlungen war, Früchte (insbesondere Beeren) und Gemüse in grossen Mengen zu konsumieren (dies wurde über Smoothies realisiert) und den Konsum von fettreichen Nahrungsmitteln (Fleisch und Milchprodukte) und Alkohol stark einzuschränken bzw. ganz darauf zu verzichten.

Impotenz

Die Impotenz beim Mann (medizinisch: erektile Dysfunktion: ED) kann seelische oder körperliche Ursachen haben. Die Folgen sind jedoch immer dieselben: Die genügende Durchblutung des Penis ist nicht mehr gewährleistet. Die Hauptursache bei jungen Männern ist häufig seelischer Natur. Ab ca. 40 Jahren sind jedoch krankhafte körperliche Veränderungen in über 50 % der Fälle die Ursache für die Schwierigkeiten beim Geschlechtsverkehr. Der Grund dafür ist eine Durchblutungsstörung. Diese kann durch Diabetes, Medikamente und Übergewicht gefördert werden. Da sich eine Durchblutungsstörung jedoch nicht nur auf einen Körperteil beschränkt, ist die Krankheit ein Alarmsignal für mögliche andere Krankheiten, die schon bald ausbrechen könnten. Es wäre deshalb falsch, nur das Symptom (z. B. mit Tabletten) zu bekämpfen. Glücklicherweise gibt es eine Möglichkeit, die Ursache und somit auch viele negative Begleiterscheinungen zum Verschwinden zu bringen: eine fettarme, rein pflanzliche Ernährung. Diese Ernährung ist immer auch cholesterinfrei und enthält viel weniger gesättigte Fette als eine übliche Ernährung mit tierischen Zutaten. Viele Studien zeigen auf, dass bei einer solchen Ernährungsweise als «Nebeneffekt» die Durchblutung aller Organe sich verbessert. Zur optimalen Vorbeugung sind zusätzlich Nikotin- und Alkoholverzicht, regelmässige Bewegung und gute Stressbewältigung (z. B. Meditation) zu empfehlen.

Sind Schwangerschaftstests vegan?

Swissveg hat die Hersteller der Tests von Clearblue und Migros angefragt, ob diese für Veganer geeignet seien. Zwar gaben beide Unternehmen an, dass die Tests selber keine tierischen Bestandteile enthalten. Allerdings wird die Genauigkeit in der Produktion mit Hilfe von Antikörpern von Mäusen getestet. Die Schwangerschaftstests sind somit nicht vegan.

Expertenmeinungen

Dass eine vegane Ernährung für Babys möglich ist, beweisen zahlreiche lebende Beispiele. In einigen Familien leben die Mitglieder bereits seit Generationen fleischlos. Doch was sagen Experten dazu?

Schweiz

Das Bundesamt für Gesundheit hebt die Vorteile einer vegetarischen Ernährung in ihrem Positionspapier «Gesundheitliche Vor- und Nachteile einer vegetarischen Ernährung» hervor.

«Die Erfahrungen zeigen, dass hier [Anm. bei einer ovo-lacto-vegetarischen Ernährung] die notwendige Zufuhr der Nährstoffe erfüllt werden kann und dass diese Gruppe der Vegetarier gesünder ist als der Durchschnitt der Gesamtbevölkerung.»[2]

Bezüglich einer veganen Kost für Schwangere, Stillende und Kinder gibt sich das BAG zurückhaltend und empfiehlt, sich ausreichend über eine gesunde vegane Ernährung zu informieren.

«Auch die Veganer können sich einer guten Gesundheit erfreuen, sofern sie über ein grosses Ernährungswissen verfügen und genügend Erfahrung besitzen, um sich so zu ernähren, dass die erhöhten Risiken auch während längerer Lebensphasen wie Wachstum, Schwangerschaft und Alter kompensiert werden.»

Von Anfang an vegan: Nico (2 Monate) und Ronja (2,5 Jahre).

USA

Die American Dietetic Association (ADA) [hat sich zu A.N.D. Umbenannt: Academy of Nutrition and Dietetics] ist die grösste Ärztevereinigung der USA, gemeinsam mit ihren Kollegen aus Kanada haben sie sich in ihrem Positionspapier zur vegetarischen Ernährung auf die neusten wissenschaftlichen Studien berufen:

«Eine gut geplante vegane oder andere Art der vegetarischen Ernährung ist für jede Lebensphase geeignet, inklusive während der Schwangerschaft, Stillzeit, Kindheit und in der Pubertät …»[3]

Diese Empfehlungen entsprechen auch der **langjährigen** Erfahrung von Swissveg. Bei einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung mit der Supplementierung von Vitamin B_{12} profitieren Eltern und Kinder von den Vorteilen einer pflanzenbasierten Lebensweise.

Eine neue Metastudie von 2015 untersuchte die Ergebnisse von 262 Studien zum Thema vegetarisch-vegane Ernährung in der Schwangerschaft. Dabei konnten die Wissenschaftler nicht belegen, dass eine vegane Ernährung ein Risikofaktor ist. Auch sie bestätigen, dass eine pflanzenbasierte Ernährung in der Schwangerschaft möglich ist.[4]

Folsäure

Folsäure[5] wird in der Schweiz generell allen Frauen im gebärfähigen Alter als Vitamintablette empfohlen, um Missbildungen bei Neugeborenen zu verhindern. Hier haben Veganerinnen einen entscheidenden Vorteil: Ihre Folsäureversorgung ist in der Regel besser als bei Allesesserinnen.

Die Schweizer Bevölkerung isst hauptsächlich erhitzte tierische Produkte. Gemüse, Früchte und andere pflanzliche Nahrungsmittel kommen deshalb zu kurz. **Die Folge: Folsäuremangel ist sehr weit verbreitet.** In der Vergangenheit hat man ausschliesslich wegen der Gefahr von Missbildungen bei Ungeborenen schwangere Frauen dazu aufgefordert, Folsäuretabletten einzunehmen. Diese Empfehlung gilt natürlich nach wie vor. Insbesondere für alle Frauen, die nicht ausreichend Früchte und Gemüse mit einem relativ hohen Rohkostanteil konsumieren.

Folsäure auch für Männer wichtig

Prof. Dr. med. Kurt Bärlocher, wissenschaftlicher Beirat der Stiftung Folsäure Offensive Schweiz, schreibt zum Vitamin: «Als Lebensvitamin hat die Folsäure eine immense Breite an Wirkungen. […] Eine ausgewogene und folsäurehaltige Ernährung wirkt sich positiv auf Gesundheit und Beweglichkeit der Spermien aus. Männliche Samenzellen sind sehr empfindlich und reagieren sensibel auf Umwelteinflüsse. Umso wichtiger ist

Welche Folsäurepräparate sind vegan?

Folsäurepräparate können Vitamin D3 enthalten, das in der Regel aus Schurwolle von Schafen hergestellt wird.

Vegane Folsäureprodukte sind: Folioforte, Folsäure von Bjökovit oder Allvital Vitamin-B-Komplex.

es, dass jeder Mann durch die Einnahme von genügend Folsäure seinen eigenen Beitrag zur Spermienqualität leistet. […] Studien haben auch belegt, dass eine folatreiche Ernährung die Anzahl Spermien mit einem Defekt im Erbgut merklich reduziert. Folsäure wirkt also positiv auf Beweglichkeit, Konzentration und Qualität der männlichen Samenzellen und sollte auch beim Mann niemals zu kurz kommen.»

Tagesbedarf an Nahrungsfolaten[6]

- Erwachsene: 400 Mikrogramm
- Frauen, die schwanger werden möchten und Schwangere während der ersten 12 Schwangerschaftswochen: 800 Mikrogramm
- Schwangere (ab 4. Monat): 600 Mikrogramm
- Stillende: 600 Mikrogramm

Folsäurereiche Lebensmittel in Mikrogramm/100g

Weisse Bohnen	300	Avocado	54
Linsen	200	Himbeeren	40
Nüsslisalat	160	Weisswurst	8
Baumnüsse	155	Poulet, roh	8
Rosenkohl	132	Milch	5
Broccoli	110	Hering	5
Endivien	109	Schweinefleisch, roh	3
Erdbeeren	62	Rindshackfleisch, roh	2

Wir sind schwanger!

Als werdende Mutter tragen Sie viel Freude, aber auch ganz schön viel Verantwortung mit sich. Wir beantworten die wichtigsten Fragen, die sich besonders vegane Schwangere stellen.

Was darf ich essen?

Als Veganerin haben Sie es leicht, denn Sie können sich wie gewohnt abwechslungsreich und möglichst vollwertig ernähren. Um das Baby vor der Gefahr von Erregern zu schützen, empfiehlt das BAG, rohen Fisch, rohes Fleisch und Rohmilchprodukte zu meiden – aber für Veganerinnen ist das alles ja kein Thema.

Ich bin dauernd müde, leide ich vielleicht an Eisenmangel?

Besonders in den ersten Schwangerschaftswochen ist es durchaus üblich, sich müde zu fühlen, schuld daran ist die Hormonumstellung im Körper. Am besten ist es, nun auf seinen Körper zu hören und sich zwischendurch die Zeit zu nehmen, um sich hinzulegen und sich auszuruhen. Fühlen Sie sich jedoch ständig schlapp und körperlich nicht mehr leistungsfähig, so macht es sicher Sinn, seinen Ferritinwert beim Arzt bestimmen zu lassen. Dass dieser Wert während der Schwangerschaft etwas niedriger ist als sonst, ist dabei aber ganz normal.

Was hilft bei Schwangerschaftsübelkeit?

Morgendliche Übelkeit ist ein häufiges Symptom einer Schwangerschaft. Die genaue Ursache dafür ist noch unklar. Eine Erklärung dafür könnte sein, dass der Körper durch Erbrechen versucht, sich von Schadstoffen zu befreien, die dem Ungeborenen schaden könnten. Besonders viele Schadstoffe befinden sich in tierischen Produkten. Logisch: Durch die Verlängerung der Nahrungskette über das Tier, kumulieren sich auch die aufgenommenen Giftstoffe. Je weniger tierische Produkte eine Frau konsumiert, desto weniger Giftstoffe lagern sich in ihrem Fettgewebe ab. Dies zeigt sich besonders deutlich im Milchfett ihrer Muttermilch. Vegane Mütter geben Ihren Babys gerade mal ein Zehntel der Schadstoffe weiter, im Gegensatz zu omnivoren.[7]

Linderung bei Schwangerschaftsübelkeit kann zum Beispiel Zitrone verschaffen. Der Geruch einer aufgeschnittenen Zitrone könnte helfen, wenn Ihnen schlecht wird. Oder trinken Sie kalten Tee oder Mineralwasser mit einer Scheibe Zitrone. Auch Ingwer ist dafür bekannt, beruhigend auf den Magen zu wirken. Versuchen Sie es einmal mit Ginger Ale oder Ingwertee.

Swissveg-Umfrage:

Unter welchen Schwangerschaftssymptomen haben Sie gelitten?

	nie	selten	häufig
Übelkeit	35 %	32 %	33 %
Kreislaufprobleme	46 %	28 %	27 %
Häufiges Wasserlassen	29 %	30 %	41 %
Müdigkeit	28 %	35 %	36 %
Rückenschmerzen	45 %	27 %	28 %
Verstopfung	59 %	14 %	27 %
Wassereinlagerung	49 %	28 %	23 %
Stimmungsschwankungen	42 %	31 %	27 %

Schwangerschaftsdiabetes

Während der 24. bis 28. Schwangerschaftswoche werden alle Frauen routinemässig vom Frauenarzt auf Schwangerschaftsdiabetes untersucht. Bei 5–12 % aller Untersuchten produziert die Bauchspeicheldrüse während der Schwangerschaft nach dem Essen zu viel Insulin. Dieses Insulin wird über die Plazenta an das Kind weitergegeben und sorgt dafür, dass die Kinder häufig zu gross und zu dick auf die Welt kommen. Studien belegen, dass sich das Risiko, an Diabetes zu erkranken, durch eine vegane Ernährung halbiert. Dies gilt auch für den sogenannten Schwangerschaftsdiabetes. Wichtig ist, während der Schwangerschaft nicht doppelt so viel zu essen wie zuvor und erst recht keine tierischen Fette zu sich zu nehmen.

Was tun bei Gelüsten?

Haben Sie als vegan lebende Bald-Mama mit der Lust auf Fleisch oder Käse zu kämpfen? Braucht Ihr Körper während der Schwangerschaft womöglich doch tierische Produkte? Wissenschaftler sehen nur eine schwache Verbindung zwischen dem, was der Körper braucht und dem, was der Heisshunger fordert. Sonst würde man wohl eher nach Brokkoli und frischen Früchten lechzen und nicht nach Schokolade und Chips. Schenken Sie Ihren Begierden ruhig Beachtung, aber geben Sie ihnen nicht unbedingt nach. Fragen Sie sich, was die Ursache des Heisshungers ist. Manchmal steckt auch ein emotionaler Hunger hinter einer Fressattacke und Sie brauchen einfach eine Extra-Umarmung.

Swissveg-Umfrage:

Hatten Sie während der Schwangerschaft aussergewöhnliche Gelüste?

	nie	selten	häufig
Süssigkeiten	34 %	36 %	30 %
Saures	59 %	22 %	19 %
Salziges	41 %	33 %	27 %
Fettiges	47 %	22 %	31 %
Obst/Gemüse	30 %	23 %	47 %
Fleisch	73 %	5 %	21 %

Geburt

Eine Geburt ist für alle Beteiligten ein ganz besonderes Erlebnis. Dabei kommen vegane Gebärende in den Genuss einiger Vorteile.

Eine Schweizer Hebamme, die über 3000 Geburten begleitete, fasst ihre Erkenntnisse zur gesunden Ernährung für eine gute Geburt so zusammen: «Damit eine gute Geburt ohne Komplikationen möglich wird, sollte vor allem während der Schwangerschaft auf das Essen geachtet werden, das heisst wenig oder gar kein Fleisch, dafür umso mehr Früchte, Gemüse, Salate sowie Vollkornprodukte (Vollkornbrot) und Vollwertkost. Auch sollte eine salzarme Ernährung eingehalten und vor allem auf Schweinefleisch und Würste verzichtet werden. Bei Einhaltung dieser Regeln habe ich festgestellt, dass die Geburt rascher und besser verläuft.»[8]

Auch das Vorurteil, die Babys kämen zu klein auf die Welt, weil vegane Mütter nicht genügend Nährstoffe aufnehmen würden, konnte in mehreren Studien widerlegt werden.[9]

Eine Metaanalyse von diversen Studien bestätigte im Januar 2015, dass eine vegane Schwangerschaft als sicher gelten kann. Einerseits sollte man dabei wie immer auf die Vitamin-B_{12}-Versorgung achten, andererseits hat man gegenüber fleischessenden Müttern weniger Probleme mit der Folsäure- und Magnesiumversorgung.[10]

Swissveg-Umfrage:

Kam es zu Komplikationen bei der Geburt?

Frühgeburt	6 %
Untergewicht	6 %
Übergewicht	3 %
Kaiserschnitt	17 %
Gelbsucht	9 %
Keine Kompl.	67 %

Rundum gut versorgt

Vegane Babys kommen mindestens genauso gesund und mit allem versorgt auf die Welt wie Babys von Allesessern.

Vegetarier und Veganer sind die wahrscheinlich am häufigsten untersuchte Ernährungsgruppe. Dabei kamen alle seriösen Studien zum Schluss, dass Veganer nicht schlechter mit Nährstoffen versorgt sind als Fleischesser – vorausgesetzt sie achten auf eine ausreichende Vitamin-B_{12}-Versorgung. Auch während der Schwangerschaft erhalten Sie alle notwendigen Nährstoffe über die Ernährung. Sollte anhand Ihrer aktuellen Blutwerte dennoch ein Mangel festgestellt werden, können Sie gezielt die notwendigen Nährstoffe supplementieren.

Während der Schwangerschaft müssen Sie übrigens nicht für zwei essen. Sie benötigen lediglich 250 Kalorien mehr pro Tag, das entspricht einem grossen Becher Sojajoghurt. Treiben Sie auch weiterhin Sport, so, wie Sie es sich vor der Schwangerschaft gewohnt waren. Studien belegen, dass ein moderates Fitnesstraining (etwa 30 Minuten pro Tag mit einem Pulsschlag nicht über 130/Min.) den Körper besser mit Sauerstoff versorgt und die Abwehrkräfte gestärkt werden. Sportliche Frauen haben tendenziell leichtere Geburten, zumindest empfinden sie den Wehenschmerz als weniger stark und sie erholen sich rascher im Wochenbett.[11]

Swissveg-Umfrage:

Welche Nährstoffe haben Sie während der Schwangerschaft supplementiert?

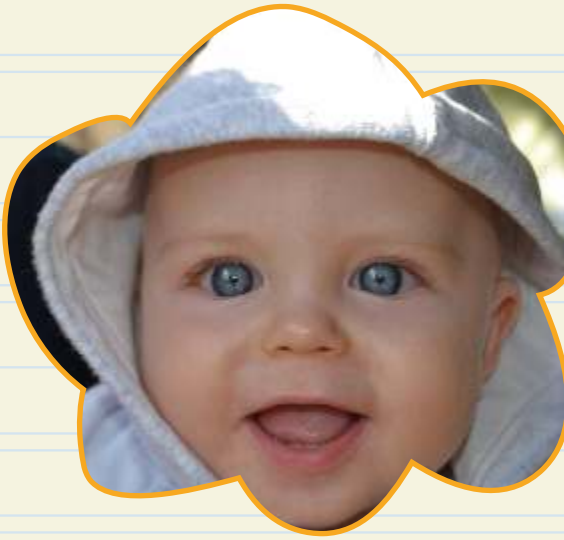
Vitamin B_{12}	66 %
Eisen	46 %
Kalzium	13 %
Vitamin D	32 %
Zink	7 %
Kombi-Präparat	32 %
Keine	9 %

Vitamin B_{12}

Vitamin B_{12} wird ausschliesslich von Mikroorganismen (Bakterien) hergestellt. Es handelt sich dabei um ein derart komplexes Molekül, dass es selbst die chemische Industrie bisher nicht selbst herstellen kann: Es werden dafür Bakterien gezüchtet, die das Vitamin produzieren. In tierischen Nahrungsmitteln kommt es noch in genügender Menge vor. Doch immer mehr gibt es auch bei Nutztieren Probleme durch sterile Futtermittel. Teilweise wird deshalb auch dort das Vitamin direkt dem Tierfutter beigemischt.

Veganes Mulitvitaminpräparat für die Schwangerschaft und Stillzeit «Prenatal von Deva»

Durch das Weglassen sämtlicher tierischer Produkte nehmen Veganer nach dem heutigen Stand der Wissenschaft über Lebensmittel kaum Vitamin B_{12} auf. Aber das Vitamin B_{12} ist wichtig für die Nervenbildung, ein lang andauernder Vitamin$_{B12}$-Mangel kann gravierende Schäden in Nervensystem und Gehirn verursachen. Auch für die Blutbildung ist es entscheidend, sein Mangel führt zu perniziöser Anämie. Deshalb ist es sehr wichtig, es gar nicht erst so weit kommen zu lassen. Es gibt heute schon viele mit Vitamin B_{12} angereicherte Produkte und Vitamintabletten. Unser Körper benötigt nur extrem wenig Vitamin B_{12}. Deshalb ist es sinnvoll, nicht zu hohe Dosen auf einmal einzunehmen, sondern öfters kleinere Mengen. Vitamin B_{12} ist wasserlöslich. Das heisst, überflüssiges Vitamin B_{12} wird mit dem Urin wieder ausgeschieden.



Vegan-Baby Elijah, 6 Monate

Checkliste: Ernährung in der Schwangerschaft

- ✓ Ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel sind 250 kcal zusätzlich pro Tag in Ordnung.
- ✓ Abwechslungsreich und möglichst vollwertig essen: Viel frisches Gemüse, Obst, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und hochwertige Öle.
- ✓ Auf eisenreiche Lebensmittel wie Vollkorngetreide, Hirse, Amarant, Quinoa, Hülsenfrüchte, Nüsse und grünes Blattgemüse achten. Diese immer mit Vitamin C (z. B. einem Glas Orangensaft) kombinieren.
- ✓ Ausreichend Kalzium findet sich in grünem Gemüse (Brokkoli, Grünkohl, Fenchel …), Sesam, Mohn, Mandeln, angereicherte Sojamilch, Mineralwasser mit mehr als 200 mg Kalzium/l.
- ✓ Auf die Vitamin-B_{12}-Versorgung achten. Entweder durch angereicherte Lebensmittel oder über ein Supplement. Erwachsene benötigen 3 Mikrogramm, Schwangere und Stillenden 3,5 bis 4 µg täglich.

Alice (2 Wochen) und Lilith (21 Monate), seit ihrer Zeugung vegan.

Babys Erstausstattung

Online gibt es zahlreiche Checklisten für die Erstausstattung Ihres Babys. Wir geben Ihnen hier einige Tipps für vegane Optionen.

Pflegeprodukte

Weniger ist mehr: Denn eigentlich brauchen Babys am Anfang kaum Pflegeprodukte. Für die zarte Babyhaut reichen Wasser und evtl. bei trockenen Stellen Mandel- oder Kokosöl.

Sonnencreme

Für Babys Haut braucht es eine spezielle Sonnencreme mit Mikrofilter. Eine ganz tolle vegane Sonnencreme gibt's von Alverde.

Zahnpasta

Eine leckere vegane Zahncreme mit Erdbeergeschmack gibt es von Kingfisher. Erhältlich bei veganforevery.ch. Auch das Dental med Zahngel mit Vitamin B_{12} ohne Natriumfluorid von Santé ist für Kinder geeignet.

Schaffell

Anstelle von Schaffell, z. B. im Kinderwagen, können Sie im Sommer ganz einfach eine weiche Baumwolldecke verwenden. Die ist an heissen Tagen sowieso viel angenehmer. Wenn's so richtig kalt ist, gibt es zum Beispiel von Odenwälder ganz warme und kuschelige Fusssäcke aus Synthetik. Wer auf den Schaffell-Look nicht verzichten möchte, findet bei IKEA oder im Internet auch Baumwoll-Schaffell.

Lederfinkli

Wer keine Tierprodukte an Babys Füsschen möchte, kann ihm auch einfach rutschfeste Socken oder Sockenstopper aus Neopren anziehen. Die sind ergonomisch genauso gut, bieten Halt und lassen sich ausserdem prima waschen.

Impfen

Impfen pro oder contra? Keine leichte Entscheidung, besonders nicht, wenn man vegan lebt. Denn für die meisten Impfstoffe werden tierische Bestandteile verwendet.

Gemäss dem Schweizer Impfplan wird mit 3 Monaten die erste Impfdosis fällig. Informieren Sie sich deshalb schon vorher ausgiebig über dieses Thema. Entscheiden Sie selbst, was Sie für Ihr Kind das Beste halten.

Grundsätzlich ist für Veganer festzuhalten, dass keine der derzeit erhältlichen Impfdosen vegan ist. Sie werden auf Nährmedien wie Nierenzellen von Affen oder Kälberblut gezüchtet. Hier müssen Veganer einen Kompromiss eingehen. Leider gibt es noch keine pflanzlichen Alternativen zum Impfen ausser der Stärkung des eigenen Immunsystems.

Weitere Informationen unter:
www.swissveg.ch/impfen

Windelfrei

Babys ohne Windeln? Das geht! Man muss nur die Zeichen richtig deuten und früh genug darauf reagieren.

Immer mehr Mütter ziehen ihrem Kind kaum je Windeln an. Sie gehen mit ihm auf die Toilette, sobald das Kleine auf der Welt ist.

Die Windelfrei-Methode besagt, dass Kleinkinder sich bemerkbar machen, wenn sie mal müssen. Die Anzeichen sind verschieden. Die üblichsten sind leichtes Weinen, Unruhe oder das Absetzen beim Stillen. Am besten spürt man das Bedürfnis wenn man das Kind im Tragetuch eng am eigenen Körper trägt. Hält man das Kleine dann über einen Topf, kommt das Pipi oder Gaggi. Das einzig Wichtige dabei ist, dass man möglichst schnell nach der Geburt auf die Anzeichen des Babys reagieren muss. Kinder haben bis Ende des dritten Lebensmonats eine sensible Phase, was Ausscheidungen betrifft: In diesem Zeitraum können sich die entsprechenden neuronalen Verbindungen im Hirn entwickeln. Wird diese Entwicklung in der sensiblen Phase verhindert, muss sie später und viel mühsamer via Intellekt erlernt werden. Auf Windeln zu verzichten, klingt ungewohnt. Bei Naturvölkern wird dies seit eh und je so praktiziert, in Ländern, wo Windeln nicht gang und gäbe sind, sowieso. Man spart Geld und tut auch der Umwelt etwas Gutes, indem man Abfall spart.

Mehr Informationen zum Thema Windelfrei auf www.topffit.de

Yannik (2 Jahre) ist vegan aufgewachsen.

Stillen

Die Vorteile des Stillens liegen auf der Hand: Die Nahrung ist jederzeit verfügbar, in der richtigen Temperatur, der richtigen Menge und der richtigen Zusammensetzung.

Doch so einfach, wie sich stillen anhört, ist es nicht immer. Besonders während der ersten Wochen kämpft die Mehrheit der Mütter mit Stillproblemen.

Es lohnt sich deshalb, sich schon vor der Geburt mit diesem Thema auseinander zu setzen. Denn eines der ersten Dinge, die Ihr Kleines tun wird, wenn es auf der Welt ist, ist essen. Fortschrittliche Spitäler setzen das Neugeborene deshalb möglichst bald an die Brust der Mutter an, damit es seinen angeborenen Saugreflex ausüben kann. Es lohnt sich, sich mit einer guten Stillberaterin, zum Beispiel von der La Leche Liga, zusammen zu setzen.[12]

Stillen ist für den Körper übrigens mächtig anstrengend. Wenn Sie voll stillen, benötigt ihr Körper 600 kcal mehr pro Tag – ein effektives Mittel, um die Schwangerschaftspfunde wieder los zu werden. Aber hungern Sie auf keinen Fall: Essen Sie, wenn Sie hungrig sind, damit Sie auch genügend Kraft haben, Ihr Baby zu versorgen.

Swissveg-Umfrage:

Wie lange haben Sie gestillt?

0 Monate	1 %
1–3 Monate	9 %
4–6 Monate	6 %
7–12 Monate	23 %
Bis 2 Jahre	33 %
> 2 Jahre	28 %

Säuglingsnahrung auf Sojabasis

Sojaprodukte werden oft kritisiert, da sie Isoflavone enthalten, die sich negativ auf die Gesundheit auswirken können. Seriöse Ernährungswissenschaftler, die sich eingehend mit dem Thema beschäftigt haben, kommen jedoch alle zum gleichen Schluss: Die gesundheitsschädliche Wirkung des Sojakonsums wird oft einseitig dargestellt und Studien, die auf mögliche positive Wirkungen des Verzehrs von Sojaprodukten hinweisen, werden ignoriert. Nach derzeitigem Stand der Wissenschaft hat der moderate Konsum von Sojaprodukten mehr positive als mögliche negative Gesundheitsauswirkungen.

Vegane Brustwarzencreme

Alle Salben, die bei wunden Brustwarzen verwendet werden, enthalten Lanolin. Es gibt allerdings von Phytodor das biologische Mamillen-Pflegeöl. www.phytodor.ch

Anstelle von Salben kann auch einfach etwas Muttermilch verwendet werden. Dazu Muttermilch ausstreichen und eintrocknen lassen.

Alternativen zum Stillen

Sollte es trotz aller guten Vorsätze mit dem Stillen nicht klappen, gibt es derzeit auf dem europäischen Markt nur eine gänzlich vegane Säuglingsnahrung: Bimbosan Bisoja.

Bei allen anderen Premilchsorten, die statt auf Kuhmilch auf Soja basieren, wird Vitamin D3 tierischen Ursprungs hinzugefügt.

Gross und stark!

Egal ob Breikost oder Fingerfood: So klappt es mit der veganen Verpflegung von Anfang an.

Die WHO empfiehlt, mindestens 6 Monate voll zu stillen und danach noch Muttermilch bis zum Alter von 2 Jahren oder darüber hinaus zu geben. Auf jeden Fall sollte nicht vor dem 4. Monat mit fester Nahrung begonnen werden.

Babys erster Brei

Sobald Babys eigenständig sitzen und Essen selbst in die Finger und zum Mund führen können, sind sie reif für Beikost. In der Schweiz beginnt man traditionell mit Rüebli, aber natürlich geht auch jedes andere Gemüse oder Obst, das püriert wird. Ab dem 7. Monat können Sie zusätzlich einen Getreidebrei einführen. Dazu können Sie die Fertigmischungen verwenden oder Hirseflocken, Amarant oder Quinoa mit Wasser anmachen.

Bieten Sie zu allen Mahlzeiten etwas Flüssigkeit zum Trinken an. Am besten ungesüssten Tee, Wasser oder stark verdünnten Fruchtsaft.

Fingerfood für Fäustchen

Anstelle von Brei können Sie dem Baby auch Fingerfood anbieten. Beim Prinzip von «Baby Led Weaning», also dem vom Baby geführten Abstillen, geht es darum, dass die Kleinen anstelle der Zufütterung mit Brei selber das Essen entdecken. Dazu eignet sich gedünstetes Gemüse oder weiches Obst (geschält). Später gehen auch Griesstaler oder aus Polenta ausgestochene Figuren. Herrlich zu sehen, wie die Kleinen mit ihren Fäustchen die Welt des Essens entdecken.

Aber kann sich das Baby dabei nicht verschlucken? Wenn einige einfache Sicherheitsregeln befolgt werden, ist Verschlucken nicht wahrscheinlicher als bei anderen Methoden der Breikost-Einführung. Möglicherweise hilft

es den Babys sogar zu lernen, sicher zu essen, wenn man ihnen erlaubt zu kontrollieren, was sie in den Mund nehmen. Das liegt daran, dass Babys erst dann in der Lage sind, Essen im Mund bewusst zum Rachen zu befördern, wenn sie die Fähigkeit entwickelt haben, es zu kauen.

Mehr Informationen dazu auf www.baby-led-weaning.de

Vielen Dank an Cheesy für die Lieblingsprodukte ihrer Kleinen: www.cheesy.ch/blog

Babys Lieblingsprodukte

Klar, selbst gemacht schmeckt es meistens am besten. Doch gerade für unterwegs können Fertigprodukte praktisch sein. Hier ein paar unverzichtbare rein pflanzliche Esswaren für die Wickeltasche.

Mini-Reiswaffeln Apfel–Mango oder Natur von Alnatura.

Knusperbrot von Schär, z. B. «Free From» von Coop.

Dino Kids vom Müller Reformhaus.

Werz Dinkel Zwerge Kekse vom Müller Reformhaus oder Bioläden.

Nährstoffe

Grundsätzlich gelten für vegan ernährte Babys dieselben Ernährungstipps wie für omnivore. Bei einigen Nährstoffen gibt es aber immer wieder Unsicherheiten, wir haben deshalb die Fakten für die wichtigsten zusammengetragen.

Vitamin B_{12}

Sichern Sie die Vitamin-B_{12}-Versorgung durch angereicherte Getreidebreie oder Supplemente. Für Kinder beträgt die empfohlene Tagesdosis Vitamin B_{12} 1 µg. Bei gesunden Erwachsenen und Jugendlichen ab 13 Jahren 3 µg. Bei Schwangeren und Stillenden 3.5 bis 4 µg täglich.

Mehr über Vitamin B_{12} lesen Sie auf Seite 15.

Am besten für Kinder eignet sich der B_{12}-Boost-Spray.

Vitamin D

In der Schweiz wird der ganzen Bevölkerung von den Gesundheitsbehörden empfohlen, Vitamin D zumindest in den Wintermonaten zu supplementieren. Für Kinder lautet die Empfehlung, bis zum dritten Geburtstag Vitamin-D-Supplemente das ganze Jahr über zu nehmen. Dabei ist zu beachten, dass rund 90 % des benötigten Vitamins durch Sonneneinstrahlung auf der Haut produziert werden. Dies ist die natürlichste und sicherste Vitaminversorgung. Im Gegensatz zu Vitamintabletten kann dadurch keine Überversorgung entstehen.

Sonne: Freund oder Feind?

Für die Gesundheit der Kleinkinder ist direktes Sonnenlicht sehr wichtig. Da die Haut jedoch empfindlicher ist, muss besonders darauf geachtet werden, dass kein Sonnenbrand entsteht.

Veganer und Vitamin D

Veganer sind nicht häufiger von Vitamin D-Mangel betroffen als Allesesser. Jedoch kann tierisches Protein die Vitamin-D-Produktion über das Sonnenlicht in der Haut teilweise blockieren. Bei einer rein pflanzlichen Ernährung kann dies nicht passieren. Viele Vitamin-D-Supplemente werden aus Wollfett gewonnen. Es gibt heute aber auch einige, die aus pflanzlichen Rohstoffen hergestellt werden. Beim Kauf sollte deshalb auf das V-Label geachtet werden.

Weitere Informationen:
www.blv.admin.ch/themen/04679/05065/05104/

Vegane Vitamin D-Tropen für Kinder

Die häufig empfohlenen Vitamin-D-Tropfen von Dr. Wild & Co. enthalten Vitamin D3, das aus Wollfett gewonnen wurde und somit nicht vegan ist. Alternativ gibt es aber von Vitashine einen Vitamin-D3-Spray mit Vitamin D3, das aus Flechten hergestellt wurde. Erhältlich bei veeconomy.com

Vitamin K

Da Babys über die Plazenta kaum mit Vitamin K versorgt werden, supplementiert man in der Schweiz alle Neugeborenen präventiv mit Vitamin K. Die erste Brustmilch (Kolostrum) enthält ebenfalls eine grössere Menge des Vitamins. Ansonsten findet man es hauptsächlich in pflanzlichen Lebensmitteln.

Eisen

Grundsätzlich ist zu erwähnen, dass Eisenmangel sehr weit verbreitet ist. Insbesondere sind Frauen im gebärfähigen Alter davon betroffen, da sie mit dem Menstruationsblut Eisen verlieren. Studien haben gezeigt, dass es einen Zusammenhang gibt zwischen der Menge an konsumiertem tierischen Eiweiss und der Höhe des Blutverlustes. Rund jede fünfte gebärfähige Frau in Europa hat Eisenmangel. Dies betrifft keinesfalls nur Veganerinnen. Nur wenig bekannt ist, dass ein zu hoher Eisenspiegel ebenfalls Nachteile haben kann. Zum Beispiel erhöht sich dadurch die Anfälligkeit für Infektionskrankheiten. Dies ist auch der Grund, weshalb Schwangere weniger Eisen im Blut haben: um das ungeborene Kind zu schützen. Falls jemand dennoch unter Eisenmangel (Anämie) leiden sollte, wird empfohlen, folgende Produkte zu meiden, da sie die Eisenaufnahme des Körpers hemmen: Rotwein, Schwarztee, Kaffee, Kakao, Knoblauch und Zwiebeln.

Die Eisenvorräte des Säuglings neigen sich nach 6 Monaten dem Ende zu. Achten Sie ab dann darauf, eisenreiches Gemüse und angereicherte Getreideflocken anzubieten. Vitamin C in Form von (stark verdünntem) Obstsaft verbessert die Eisenaufnahme.

Eisengehalt von Nahrunsmitteln in mg/100g

Bierhefe, gerocknet	18,0	Tofu	5,4
Schweinsleber	18,0	Aprikosen, getrocknet	5,2
Weizenkleie	16,0	Haferflocken	4,2
Kürbiskerne	12,5	Spinat	2,7
Hirse	9,0	Hühnerei, ganz	1,8
Linsen	8,0	Broccoli	1,4
Eierschwämmli	6,5	Pouletfleisch	0,7
Kichererbsen	6,1	Milch	0,0

Kalzium

Kalzium ist wichtig für ein gutes Knochenwachstum. Als primäre Kalziumquelle werden in der Schweiz Milchprodukte empfohlen, da sie einen hohen Anteil Kalzium enthalten. Doch Milch enthält auch tierische Proteine, deren Auswirkung auf die Gesundheit seit Jahrzehnten umstritten ist. Man hat herausgefunden, dass ein zu niedriger Proteinkonsum die Knochen schädigt. Andererseits ist auch bekannt, dass eine säurebildende Ernährung, wie sie mit hohem Konsum tierischer Nahrung stattfindet, die Kalziumausscheidung über den Urin fördert. Offensichtlich sollte man es mit dem Protein also nicht übertreiben, aber auch nicht zu wenig zu sich nehmen.

Die optimale Lösung ist hier, sich auf weniger säurebildende Proteine zu konzentrieren. Das wären Nüsse und Gemüse statt Fleisch und Käse. Dies belegen auch Studien, in denen untersucht wurde, wie der Einfluss von pflanzlichem beziehungsweise tierischem Protein in der Ernährung auf die Knochen aussieht. Die Forschungsergebnisse legen nahe: Je grösser das Verhältnis von pflanzlichem zu tierischem Protein in der Ernährung war, desto geringer war im entsprechenden Land die Anzahl der Hüftknochenbrüche, die den besten Hinweis auf Osteoporose liefern.[13] Es gibt eine grosse Auswahl pflanzlicher Lebensmittel mit einem ausreichenden Gehalt an Kalzium.

Swissveg-Umfrage:

Welche Supplemente bekommt ihr Kind ab 6 Monaten?

Vitamin B12	62 %
Eisen	3 %
Kalzium	3 %
Vitamin D	48 %
Multivitaminpräp.	4 %
Keine	22 %

Omega-3

Geben Sie dem Brei ab der zweiten Woche der Beikosteinführung etwas Leinöl hinzu für die Omega-3-Versorgung.

Unterwegs gut verpflegt

Frühestens nach dem Mutterschaftsurlaub fängt für viele Mütter zumindest teilweise wieder der Arbeitsalltag an.

Wer sein Kind nicht bei Grosseltern oder Freunden abgeben kann, ist auf die Dienstleistung einer Kindertagesstätte angewiesen. Wie klappt es dort mit der veganen Verpflegung?

Nicht bei allen Kitas ist eine vegane Verpflegung möglich, je nachdem, wie flexibel die Küche gestaltet ist. Vielleicht ist der Koch ja bereit, einige Anpassungen bei der Auswahl der Speisen vorzunehmen, damit alle Kinder mitessen können. Zum Beispiel Pasta ohne Eier einkaufen, Gemüse nicht mit Butter sondern in Öl anbraten etc.

Wenn dies nicht möglich ist, können Sie vielleicht auch das eigene Essen mitbringen. Damit Ihr Kleines möglichst das Gleiche essen kann wie seine Freunde, macht es Sinn, den Menüplan im Voraus anzufragen.

In der Schweiz gibt es derzeit noch nicht viele Kitas, welche den Kindern auch eine vegane Verköstigung anbieten. Wir haben diese auf unserer Internetseite veröffentlicht:

www.swissveg.ch/kinderkrippen

Strammer Veganer: Valentin mit 9 Monaten

Inserat

In unseren Alnatura Bio-Supermärkten finden Sie rund 5000 Bio-Produkte von Alnatura und weiteren Fachhandelsmarken. Viele unserer Produkte sind vegan und vegetarisch. Neben regionalen Frischeprodukten runden Naturkosmetik und ein grosses Sortiment an Baby- und Kleinkindernahrung das breite Sortiment ab.

Bereits 6× in der Schweiz: Alnatura Bio-Supermärkte finden Sie in Bülach, Regensdorf, Winterthur, Zürich City, Zürich Höngg und in Zug.

Checkliste: Das erste Lebensjahr

- ✓ Muttermilch ist die mit Abstand beste Ernährung für den Säugling. Er sollte so lange wie möglich gestillt werden und so lange, wie es für Mutter und Kind passt.
- ✓ Vollgestillt werden sollte das Baby bis zu dem Zeitpunkt, an dem es zeigt, dass es reif für Beikost ist (ca. ab 6 Monaten).
- ✓ Mit gut verträglichem gedünsteten Gemüse wie Kartoffeln, Pastinaken, Zucchini, Brokkoli, Blumenkohl/Karfiol, Kürbis und Fenchel starten. Alternativ kann auch mit Obst (Apfel, Birne, Banane) oder Getreide (Hirse, Reis) begonnen werden.
- ✓ Den Brei mit hochwertigen Ölen wie Raps-, Lein- oder Hanföl anreichern.
- ✓ Salz erst ab dem zweiten Lebensjahr verwenden.
- ✓ Nur ein neues Lebensmittel pro Woche einführen.
- ✓ Proteinreiche Lebensmittel frühestens ab dem 8. Monat geben, besser später.
- ✓ Für eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B_{12} und Vitamin D sorgen.

Kleine Veganerin: Juno, 6 Monate jung

Buchtipp

Vegane Küche für Kinder

Christina Kaldewey. ISBN 978-3-9814621-2-8

Der erste umfassende deutschsprachige Ratgeber für vegane Kinderernährung ist konkurrenzlos. Nebst Rezepten bekommt der Leser auch hilfreiche Essensratschläge, z. B. bei Erkrankungen, eine praktische Nährstofftabelle u. v. m.

Quellen:

[1] Food intake and its relationship with semen quality: a case-control study. Fertil Steril. März 2009; Volume 91, Ausgabe 3, S. 812-818.

[2] Eidg. Ernährungskommission (EEK): «Gesundheitliche Vor- und Nachteile einer vegetarischen Ernährung», 19.3.2012

[3] Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets, Juni 2003.

[4] www.sciencetimes.com/articles/7208/20150831/the-recommended-diet-before-and-during-the-pregnancy.htm

[5] Folsäure nennt man eigentlich nur das künstliche Vitamin. Das natürlich in Nahrungsmitteln vorkommende Vitamin nennt man Folat. Im Text wird generell die Bezeichnung Folsäure verwendet, da diese bekannter ist.

[6] Gemäss Schweizer Nährwertdatenbank

[7] www.bfr.bund.de/cm/343/rueckstaende_von_flammschutzmitteln_in_frauenmilch_aus_deutschland_abschlussbericht.pdf

[8] O. Grubenmann in einem Interview in: Natürlich 4, 94, S. 64 ff.; siehe auch ihr Buch 200 Praxisfälle, Band I, Alpstein-Verlag, Weissbad, (2. Auflage) 1993, S. 609.

[9] Pregnancy Outcome and Breastfeeding Pattern among Vegans, Vegetarians and Non-Vegetarians, www.enlivenarchive.org/dieteticsresearch-nutrition-004.pdf

[10] G. Piccoli et al.: Vegan-vegetarian diets in pregnancy: danger or panacea? A systematic narrative review. International Journal of Obstetrics & Gynaecology, Online-veröffentlichung, 20.1.2015, http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/1471-0528.13280/abstract

[11] Sport und Schwangerschaft [Exercise and Pregnancy], Karl Oliver Kagan; Kuhn, Ulrich, Juni 2004, S. 426-434.

[12] www.lalecheleague.ch

[13] Worldwide incidence of hip fracture in elderly women: relation to consumption of animal and vegetable foods. Journal of Gerontology, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11034231

10.2015 • 5000

Für 85 Franken ein Jahr lang Mitglied sein. Postkonto: 90-21299-7 Mehr auf www.swissveg.ch/unterstuetzen

swissveg

Informationsstelle für eine pflanzenbasierte Lebensweise

Seien Sie schlau – werden Sie Swissveg-Mitglied

Wenn Sie vegetarisch/vegan leben, können Sie nicht nur den einzigen Schweizer Verein für die vegetarisch-vegane Lebensweise unterstützen, Sie profitieren auch von exklusiven Vorteilen:

Zeitschrift Veg-Info

Als Swissveg-Mitglied kommen Sie vier Mal im Jahr in den Genuss von hilfreichen Artikel der Zeitschrift Veg-Info.

Kostenloses Infomaterial

Mitglieder bekommen kostenlos so viel von unserem umfangreichen Infomaterial wie Sie möchten.

Rabatte mit der Swissveg-Card

Als Mitglied erhalten Sie Vergünstigungen bei über 100 Swissveg-Card-Firmen- Partner.

Swissveg
Niederfeldstrasse 92
CH-8408 Winterthur
Tel. 071 477 33 77
info@swissveg.ch