



Vegane Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit

Petra Frühwirth ist pflanzenbasierte Diätologin. Sie erzählt von ihren Erfahrungen in der Zusammenarbeit mit schwangeren und stillenden Frauen, die sich für eine vegane Ernährung entschieden haben.

Begleiten Sie mich auf ein kleines Gedankenexperiment und stellen Sie sich folgende Situation vor:

Eine schwangere Frau erzählt ihrer Hebamme, dass sie sich schon viele Jahre vegan ernährt. Ursprünglich habe sie sich aus ethischen Gründen dafür entschieden, mittlerweile bestärken aber auch ökologische und gesundheitliche Gründe ihre Entscheidung. Die Hebamme hört aufmerksam zu, ist aber sogleich besorgt um das Wohlergehen von Mutter und Kind. Sie kennt die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), wonach in sensiblen Lebensphasen mit erhöhtem Nährstoffbedarf eine vegane Ernährung nicht empfohlen werden soll (1). Darüber hinaus hatte sie aber noch keine Zeit sich mit diesem Thema zu befassen.

Stellen Sie sich vor, die Hebamme erklärt daraufhin der Schwangeren, dass sie sich besser mischköstlich oder zumindest vegetarisch ernähren soll. Was meinen Sie, wie sich die Frau fühlen könnte?

In meinen Beratungsgesprächen mit veganen Schwangeren und Stillenden höre ich immer wieder von ähnlichen Situationen. Meist erfahre ich schon beim Erstkontakt, wozu die Ablehnung der gewählten Ernährungsform durch Gesundheitsfachkräfte führt. Die Gefühle reichen von Verzweiflung („Ich will kein Fleisch essen! Was mache ich jetzt bloß?“) über Besorgnis und Schuldgefühle („Ich habe Angst mein Kind mit meiner Ernährung krank zu machen!“) bis hin zu Unverständnis und Wut („Ich habe mich intensiv mit pflanzlicher Ernährung auseinandergesetzt! Ich weiß, woher ich die erforderlichen Nährstoffe für meinen Nachwuchs und mich bekomme!“).

Ablehnung begünstigt die Entstehung von Gesundheitsrisiken

Was diese Erfahrung bei veganen (werdenden) Müttern auslösen kann, ist folgendes: Die wenigsten Schwangeren und Stillenden wechseln auf den Konsum von tierischen Produkten, wenn es nicht ihren

persönlichen Werten entspricht. Die Bereitschaft, sich mit betreuenden Gesundheitsfachkräften über die eigene Ernährung auszutauschen, geht aber häufig aus Sorge vor der Reaktion verloren.

Oft entsteht hier ein Teufelskreis: Die veganen Frauen „verheimlichen“ ihre Ernährungsweise gegenüber den behandelnden Gesundheitsberufen. Dadurch fehlt ihnen in weiterer Folge die erforderliche Unterstützung durch fachkundige Expert*innen. So kann von ärztlicher Seite beispielsweise kein den Bedürfnissen entsprechendes Blutbild gemacht werden, um die Versorgung mit „kritischen Nährstoffen“ wie Vitamin B12 zu überprüfen. Auch die adäquate Supplementierung von gewissen Nährstoffen kann nicht besprochen werden. Fragen der veganen Frauen bleiben weiterhin unbeantwortet oder es werden Antworten in Eigenrecherche gesucht – natürlich mit dem Risiko, auf irreführendes Halb- oder Falschwissen zu stoßen.

Was empfehlen Ernährungsgesellschaften?

Die DGE empfiehlt die vegane Ernährung für Personen in sensiblen Lebensphasen (Schwangerschaft, Stillzeit, Kindheit) nicht, „da sich mit dem Verzicht auf jegliche tierische Lebensmittel das Risiko für Nährstoffdefizite und damit das Risiko für Gesundheitsstörungen erhöht“ (1). Auch in einer ergänzenden Stellungnahme der DGE von 2020 bleibt diese Aussage bestehen (2).

Das bedeutet jedoch nicht, dass eine vegane Ernährung nicht möglich ist. Die DGE erklärt: „Wenn sich jemand für eine vegane Ernährung in Schwangerschaft, Stillzeit oder Kindesalter entscheidet, braucht es fundiertes Ernährungswissen für diese Zielgruppen.“ (2).

Die amerikanische Ernährungsgesellschaft Academy of Nutrition and Dietetics (AND) vertritt die Meinung, dass eine gut geplante und richtig umgesetzte vegane Ernährung in allen Lebensphasen geeignet ist, also auch in Schwangerschaft, Stillzeit und Kindheit (3). Diese Einschätzung wird von vielen weiteren Ernährungsgesellschaften unterstützt, unter anderem von der British Nutrition Foundation (4), der Canadian Pediatric Society (5) sowie den Dietitians of Canada (6).

Auch die ÖGKJ spricht keine Empfehlung für vegane Ernährung in Schwangerschaft, Stillzeit und Kindheit aus. Im Positionspapier wird jedoch deutlich gesagt, wie wichtig eine wohlwollende Beratung der Eltern ist und dass eine ärztliche und diätologische Betreuung von veganen Schwangeren, Stillenden und Kindern besonders wichtig sei (7).

Alle Ernährungsgesellschaften sind sich also in einem Aspekt einig: Eine vegane Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit muss entsprechend geplant und umgesetzt werden, damit die (werdende) Mutter sich und ihr Kind adäquat mit allen Nährstoffen versorgt (1, 3, 4, 5, 6). Dazu braucht es das erforderliche Wissen über pflanzliche Ernährung, sowie fachkundige Unterstützung. Wie können also Hebammen vegane (werdende) Mütter unterstützen?

Akzeptieren:

Jede*r entscheidet selbst

Jeder Mensch entscheidet selbst, wie er sich ernährt. Reflektieren Sie Ihre persönliche Haltung zu veganer Ernährung. Wenn sich eine Person aus ethischen Gründen gegen den Konsum tierischer



Produkte entscheidet, ist das genauso in Ordnung wie die Entscheidung, aus religiösen Motiven kein Schweinefleisch zu essen. Ich empfehle also zunächst, die gewählte Ernährungsform der Schwangeren oder Stillenden zu akzeptieren.

Informieren: Wissen weitergeben

Es ist jedoch bei jeder Ernährungsform wichtig, sie richtig zu gestalten. Deswegen rate ich im nächsten Schritt, die Frauen darüber zu informieren, dass eine vegane Ernährung korrekt umgesetzt werden muss. Es macht Sinn, einen Überblick über die geeignete Lebensmittelauswahl und die wichtigen Nährstoffe einer pflanzlichen Ernährung zu geben. Besprechen Sie, dass Vitamin B12 der „kritischste Nährstoff“ in einer pflanzlichen Ernährung ist und weisen Sie auf die Notwendigkeit der Supplementierung in der richtigen Dosierung hin.

Verweisen an Expert*innen

Im letzten Schritt kann es besonders hilfreich sein, direkt auf eine/n fachkundige Ernährungsexpert*in zu verweisen, damit im Rahmen der Ernährungsberatung durch Diätolog*innen oder Ernährungswissenschaftler*innen eine gezielte Unterstützung erfolgen kann. Auch mischköstliche Schwangere und Stillende bekommen auf Wunsch Unterstützung durch Programme wie beispielsweise „Richtig Essen von Anfang an“ (REVAN). Wieso sollte es so eine Hilfestellung für vegane (werdende) Mütter also nicht geben?

„Kritische Nährstoffe“ und Mehrbedarf in Schwangerschaft und Stillzeit

Es gibt sogenannte „kritische Nährstoffe“ in der veganen Ernährung, denen besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden muss.

Zu ihnen zählen:

- Vitamin B12
- Jod
- Selen
- Vitamin D
- Eisen
- Zink
- Vitamin B2 (Riboflavin)
- essenzielle Fettsäuren
- Calcium
- Protein

Darüber hinaus haben Schwangere und Stillende auch einen höheren Bedarf an Mikronährstoffen wie beispielsweise Folsäure, Vitamin E und Vitamin C. Da es den Rahmen des Artikels sprengen würde, auf die Deckung aller „kritischen Nährstoffe“ einzugehen, werde ich lediglich Vitamin B12 beispielhaft näher erläutern.

Vitamin B12:

Der kritischste Nährstoff

Ein Mangel an Vitamin B12 (Cobalamin) bedeutet ein erhöhtes Risiko für ein niedriges Geburtsgewicht, Neuralrohrdefekte und schwere neurologische Schäden beim Kind, sowie Präeklampsie und andere Schwangerschaftskomplikationen (9). Vitamin B12 wird von Mikroorganismen



Abbildung 1: Frühwirth, P. (2017). Veganer Teller (Vegologisch-vegane Diätologie).

Gesunde vegane Ernährung im Überblick

Die Basis für eine gesunde vegane Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit stellt eine gesunde pflanzliche Ernährung im Erwachsenenalter dar. (Abbildung 1) (8).

Wichtig ist eine adäquate Versorgung mit Energie und Makronährstoffen (Kohlenhydrate inkl. Ballaststoffe, Eiweiß, Fett) sowie auch Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Ein gesunder veganer Teller soll eine breite Palette möglichst naturbelassener, gering verarbeiteter Lebensmittel aus den verschiedenen Gruppen bieten:

Kohlenhydrate, bevorzugt aus dem vollen Korn (z.B. Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Kartoffeln, Hirse, Hafer, Buchweizen)

Eiweiß (z.B. Hülsenfrüchte wie Kicherbohnen, Kidneybohnen, Linsen, Kichererbsen, Erbsen, Soja- und Sojaprodukte wie bspw. Sojadrink mit Calcium oder Tofu)

Fette und Öle (z.B. Nüsse & Saaten wie z.B. Leinsamen geschrotet, Walnüsse und Mandeln bzw. deren Musform; Pflanzenöle wie z.B. Raps- und Olivenöl)

plus zusätzlich Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe in Form von Gemüse und Obst sowie insgesamt die Deckung der besonders wichtigen Nährstoffe („kritische Nährstoffe“) einer pflanzlichen Ernährung.

produziert. Die verwertbare (aktive) Form kommt vorwiegend in tierischen Produkten vor. Die in Pflanzen enthaltenen Mengen sind nicht bedarfsdeckend. Vitamin B12 muss daher in der pflanzlichen Ernährung immer supplementiert werden! Mit Vitamin-B12 angereicherte Produkte (z.B. Sojadinks mit Vitamin B12) sind ebenfalls eine Quelle für wirksames Vitamin B12. Allerdings gibt es in Österreich nur wenige (und teils stark verarbeitete) Produkte, die zudem mit relativ kleinen Mengen an Vitamin B12 angereichert sind. Deswegen ist es schwierig und derzeit nicht empfehlenswert allein über angereicherte Produkte den Bedarf zu decken.

Es gibt noch keine einheitlichen Empfehlungen bzgl. der Höhe der Supplementierung in Schwangerschaft und Stillzeit. Wichtig ist jedoch zu wissen, dass sich die von der DGE empfohlenen täglichen Mengen (4,5 µg Vitamin B12 in der Schwangerschaft bzw. 5,5 µg Vitamin B12 in der Stillzeit) auf die Aufnahme im Rahmen einer Mischkost beziehen, d.h. die Vitamin B12-Aufnahme erfolgt über den Tag verteilt im Zuge mehrerer Mahlzeiten

Links und Infos

Unter diesen Links finden Sie fachkundige Ärzt*innen und Ernährungsexpert*innen (Diätolog*innen und Ernährungswissenschaftler*innen):

- <https://www.vegan.at/inhalt/ernaehrungsberatung-mit-schwerpunkt-vegane-ernaehrung>
- <https://www.veganblatt.com/vegane-aerzte-oesterreich>

Hier finden Sie Tipps für die weitere Auseinandersetzung mit dem Thema:

- Kostenloser Vortrag über vegane Beikost von Petra Frühwirth, Diätologin: <https://www.vegan.at/inhalt/webinar-nahrung-fuer-die-kleinsten-so-gelingt-die-gesunde-vegane-beikost>
- Kostenloser Vortrag über vegane Schwangerschaft und Stillzeit von Valeria Bisaccia, Hebamme und Ernährungswissenschaftlerin: <https://www.vegan.at/inhalt/webinar-vegane-ernaehrung-der-schwangerschaft-und-stillzeit>
- Liste mit Supplementen in der passenden Dosierung für vegane Kinder (erstellt von Petra Frühwirth und Katharina Petter): https://www.vegan.at/sites/default/files/supplementempfehlungen_fuer_kinder.pdf

Buchempfehlung: Keller M, Gätjen E. Vegane Ernährung. Schwangerschaft, Stillzeit und Beikost. Stuttgart: Eugen Ulmer Verlag; 2017

(10). Da bei veganer Ernährung nur einmal am Tag ein Nahrungsergänzungsmittel eingenommen wird, muss eine höhere Menge an B12 aufgenommen werden! Die Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde empfiehlt für vegane Schwangere und Stillende 50-100 µg Vitamin B12 pro Tag zu supplementieren (7).

Wichtig: Meiner Erfahrung nach enthalten viele Multivitaminpräparate für Schwangere und Stillende Vitamin B12 in zu niedriger Dosierung!

Zusätzlich soll die Versorgung regelmäßig mit einem Blutbild überprüft werden. Hierzu eignet sich am besten der Blutparameter Holotranscobalamin, bei dem es sich um die aktive Form des Vitamins handelt. Im Serum gemessenes Vitamin B12 zeigt hingegen die Versorgung mit aktivem und inaktivem Vitamin B12 an und hat damit eine geringere Aussagekraft. Das Ansteigen des Homocysteins oder der Methylmalonsäure kann ebenso ein Zeichen für einen Vitamin B12-Mangel sein, wobei der Laborwert Homocystein auch bei anderen Nährstoffmängeln (z.B. Folsäure) ansteigt.

Vorteile einer richtig umgesetzten veganen Ernährung

Meine Erfahrung zeigt, dass der Angst

rund um Nährstoffmängel und damit einhergehende Risiken meist viel mehr Aufmerksamkeit geschenkt wird als den möglichen Vorteilen.

Die amerikanische Ernährungsgesellschaft erklärt in ihrem Positionspapier, dass eine pflanzenbasierte Ernährung für unsere Umwelt nachhaltiger ist als eine Ernährungsform mit hohem Anteil an tierischen Produkten. Aus gesundheitlicher Sicht haben vegetarische und vegane Personen zudem ein geringes Risiko, an Adipositas, koronaren Herzkrankheiten, Diabetes Mellitus Typ 2, Bluthochdruck sowie gewissen Arten von Krebs zu erkranken (3).

Zusammengefasst bedeutet das: Gesundheitsberufe können vegane Schwangere und Stillende bestens unterstützen, indem sie die Entscheidung des Gegenübers akzeptieren, Wissen vermitteln und an fachkundige Expert*innen verweisen.

Literaturverzeichnis:

- (1) DGE 2016
Richter M, Boeing H, Grünewald Funk D, Hesecker H, Kroke A, Leschik-Bonnet E, Oberritter H, Strohm D, Watzl B. Vegane Ernährung Position der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. Ernährungs Umschau M220 2016; 63(04): 92– 102. Erratum in: 63(05): M262. doi: 10.4455/eu.2016.021.

(2) DGE 2020

Richter M, Kroke A, Grünewald-Funk D, Hesecker H, Virmani K, Watzl B. Ergänzung der Position der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. zur veganen Ernährung hinsichtlich Bevölkerungsgruppen mit besonderem Anspruch an die Nährstoffversorgung. Ernährungs Umschau 2020; 5. Sonderheft: 64-72.

(3) AND 2016

Vesanto M, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics 2016; 116 (12): 1970-1980. doi: 10.1016/j.jand.2016.09.025.

(4) British Nutrition Foundation

Phillips F. Vegetarian nutrition. Nutrition Bulletin 2005; 30(02): 132–167.

(5) Canadian Pediatric Society

Amit M. Vegetarian diets in children and adolescents. Paediatrics and Child Health 2010;15(05): 303-314.

(6) Dietitians of Canada

American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets. Journal of the American Dietetic Association 2003; 103 (06): 748-765. doi: 10.1053/jada.2003.50142.

(7) ÖGKJ

Plank R. Ernährungskommission der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde. Sicherheit und Risiken vegetarischer und veganer Ernährung in Schwangerschaft, Stillzeit und den ersten Lebensjahren. Monatsschrift Kinderheilkunde 2018; doi: 10.1007/s00112-018-0554-7.

(8) Frühwirth, P. Veganes Tellerplakat (2017)

(9) Keller M, Gätjen E. Vegane Ernährung. Schwangerschaft, Stillzeit und Beikost. Stuttgart: Eugen Ulmer Verlag; 2017, S. 50.

(10) Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE). Referenzwerte für Vitamin B12 (Cobalamine); 2021 [Zugriff 19.04.2021]. Verfügbar unter: <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/vitamin-b12/>

Petra Frühwirth, BA BSc



ist selbstständige Diätologin mit Spezialisierung auf pflanzenbasierte Ernährung und arbeitet in ihrem eigenen Praxis-Koch-Studio in Graz (Vegologisch - vegane Diätologie).

Kontakt: www.vegologisch.at



Green parenting: Aufwachsen im Eco-Modus

Nachhaltigkeit im Sinne von Zukunftsfähigkeit bekommt in der Zeit des Elternwerdens eine neue Perspektive: Welche Erde hinterlasse ich meinen Kindern?

Simone Prüß sammelt Ideen, wie das Leben mit Baby nachhaltiger gestaltet werden kann.

There is no Planet B! – Prognosen der Klimaforscher*innen zufolge ist die Zeitspanne kurz, in der wir eine komplette Kehrtwende in puncto Klimaschutz hinlegen müssen. Themen wie Klimawandel, Erderwärmung und die „Erreichung der Klimaziele“ gehen tagtäglich durch die Medien. Der bekannte Klimaforscher Hans Joachim Schellnhuber vergleicht die Klimakrise mit der gegenwärtigen COVID-Pandemie: „*Wer achtlos das Virus weitergibt, gefährdet das Leben seiner Großeltern. Wer achtlos CO₂ freisetzt, gefährdet das Leben seiner Enkel*“ (6). Eltern wollen ihrem Nachwuchs das Aufwachsen in einer auch künftig lebenswerten Welt ermöglichen: Eine Herausforderung, wie ich finde.

So viel Liebe, so viel Zeug

Ich halte meine Tochter im Arm. In den letzten vier Monaten hat sich unser Leben von Grund auf verändert: weniger Schlaf, weniger Freizeit, so viel unvorstellbare Liebe für dieses kleine Wesen. Und: so viel

Windelmüll, der sich tagtäglich anhäuft. So viel Babykram in unserer Wohnung, den ich wohl nie brauchen werde!

Muss das sein?

Die Ankunft eines kleinen Kindes stellt die Anforderungen an einen nachhaltigen Lebensstil auf die Probe. Die langen Checklisten der Möbelriesen für die Erstausstattung lenken in Richtung Konsum. Oft ist es ein „Zuviel“ auf vielen Ebenen. Sich auf das Wesentliche zu besinnen kann Entspannung schaffen. Familien, die nachhaltig leben wollen, verfolgen einer amerikanischen qualitativen Studie zufolge drei Hauptziele: den eigenen ökologischen Fußabdruck verringern, ein gesünderes Leben führen und die Kinder für ein „grünes Leben“ begeistern. Dabei betonen sie die Bedeutsamkeit von selbstbestimmtem Handeln, einer bewussten Entscheidungsfindung und den Wert von Beziehungen zu Mensch und Natur. (1)

Zweitausend Elefanten

Das Leben eines Neugeborenen beginnt

meist mit der Produktion von viel Müll. Rund eine Tonne unverwertbarer Restmüll entsteht in einer Wickelperiode pro Kind. Etwa zehn Prozent des Restmülls, der in Österreich produziert wird, entfällt auf Hygieneprodukte (2). Am Beispiel Steiermark bedeutet das konkret, dass der Windelanteil im Restmüll erhebliche neun Prozent ausmacht. Rund 14.027 Tonnen Windelmüll pro Jahr (8). Das entspricht einer Masse von ungefähr 2.200 Elefanten (ausgewachsenen Tieren, keine Babyelefanten!) nur in der Steiermark. Bundesweit werden Familien mit kostengünstigen oder gratis Windeltonnen und zusätzlichen Müllsäcken für Windeln und Feuchttücher in den ersten Lebensjahren unterstützt. Als „Zuckerl“ trägt diese Maßnahme nicht zur Abfallreduzierung bei: Die Windelberge sind aus den Augen, aber nicht aus der Welt. Denn es dauert im Schnitt 450 Jahre, bis eine herkömmliche Windel verrottet.

Eine positive Entwicklung ist das „Comeback“ der Stoffwindeln. Die unterschied-