



OVO-LACTO-VEGETARISCHE ERNÄHRUNG IM 1. LEBENSJAHR

Dieses Merkblatt wurde von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE in Zusammenarbeit mit dem Schweizer Fachverband Mütter- und Väterberatung (MVB) herausgegeben. Mit finanzieller Unterstützung des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV).

Schweizerische Gesellschaft
für Ernährung SGE
Eigerplatz 5, 3007 Bern
Tel: 031 385 00 00
info@sge-ssn.ch



Bei einer ovo-lacto-vegetarischen Ernährung werden kein Fleisch und Fisch konsumiert, andere tierische Produkte wie Milchprodukte und Eier stehen jedoch regelmässig auf dem Speiseplan.

Eine ovo-lacto-vegetarische Ernährung ist auch für Säuglinge möglich – unter der Bedingung, dass die Ernährung abwechslungsreich und ausgewogen gestaltet ist und ein besonderes Augenmerk auf jene Nährstoffe gelegt wird, die in einer Mischkost durch Fleisch und Fisch zugeführt werden. Dies betrifft v.a. das Vitamin B12, Eisen und Omega-3 Fettsäuren (mehr dazu auf der Rückseite).

Fleisch und Fisch sind auch wichtige Proteinquellen. Durch eine ausgewogene Gestaltung der Ernährung und den Ersatz von Fleisch und Fisch durch andere Proteinquellen wie Ei, Hülsenfrüchte oder Tofu ist eine bedarfsdeckende Proteinzufuhr sichergestellt.



Weitere Informationen
zur Ernährung von Kindern:
www.sge-ssn.ch/erstes-Lebensjahr

MÖGLICHERWEISE KRITISCHE NÄHRSTOFFE



EISEN

Reich an Eisen sind unter anderem **Vollkorngetreide** (z.B. Hirse-, Haferflocken), **Hülsenfrüchte** (z.B. Linsen, Kichererbsen) sowie bestimmte **Gemüsesorten**, wie z.B. Broccoli, Erbsen, Kefen. Auch **Tofu** enthält nennenswerte Mengen an Eisen.

- Bauen Sie diese Lebensmittel regelmässig in den Speiseplan Ihres Kindes ein.
- Kombinieren Sie diese mit Vitamin C-reichen Lebensmitteln (z.B. Broccoli, Peperoni, Zitrusfrüchte, Kiwi, Erdbeeren), um das darin enthaltene Eisen besser verfügbar zu machen. Das ist der Grund, weshalb in den folgenden Rezepten dem Brei immer 1½ EL Fruchtsaft oder -mus beigemischt wird.



VITAMIN B12

Vitamin B12 kommt in seiner aktiven Form ausschliesslich in tierischen Produkten vor. Um den Bedarf zu decken, ist der Konsum von mindestens 3 Milchprodukten (im 1. Lebensjahr in Form von Muttermilch oder Säuglingsnahrung) sowie der regelmässige Konsum von Eiern wichtig.

- Bieten Sie Ihrem Kind mehrmals wöchentlich Brei mit Ei an,
- sowie täglich mehrmals Muttermilch oder Säuglingsnahrung.
- Achten Sie als stillende Mutter auf eine ausreichende Vitamin B12 Zufuhr.



OMEGA-3-FETTSÄUREN

Reich an Omega-3 Fettsäuren sind verschiedene Öle wie z.B. **Raps-, Lein-, Baumnuss-** oder **Leindotteröl** sowie **Baumnüsse**.

- Mischen Sie dem Brei nach dem Kochen pro Tag insgesamt 1-2 KL der oben erwähnten Öle bei.
- Verzichteten sie auf Omega-6 reiche Öle wie Sonnenblumen- oder Distelöl.
- Mit DHA und EPA angereicherte Lebensmittel, wie spezielle Öle oder Säfte, können ebenfalls zur Bedarfsdeckung beitragen.
- Achten Sie als stillende Mutter auf eine ausreichende Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren (geeignete Öle (s.o.), evtl. Fisch, allenfalls Supplemente).

TIPPS ZUR LEBENSMITTELAUSWAHL

FLEISCH- ALTERNATIVEN

Auf dem Markt sind viele stark verarbeitete vegetarische Fleischalternativen wie «pflanzliche Würste», panierte oder (vor-) frittierte Produkte erhältlich.

Diese sind für die Säuglingsernährung **ungeeignet**, da sie je nach Produkt viel Fett und/oder Salz enthalten können. Quorn wird im 1. Lebensjahr nicht empfohlen. Ersetzen Sie stattdessen Fleisch und Fisch durch möglichst unverarbeitete Produkte wie Eier, Hülsenfrüchte oder Tofu.

PFLANZLICHE MILCHALTERNATIVEN

Diese Produkte auf Basis von Soja, anderen Hülsenfrüchten, Nüssen oder Getreide sind für die Säuglingsernährung **nicht geeignet**.

Ihr Nährstoffgehalt weicht oft stark vom Bedarf des Säuglings ab. Geben Sie Ihrem Kind ausschliesslich Muttermilch oder Säuglingsnahrung. Für die Herstellung von Brei (Getreide-Milchbrei) können alternativ kleine Mengen von Kuhmilch eingesetzt werden.

SUPPLEMENTE

Eine über die Standardsupplementierung mit Vitamin K und Vitamin D hinausgehende Supplementierung von weiteren Nährstoffen ist unter Berücksichtigung einer abwechslungsreichen Ernährung in der Regel **nicht notwendig**.

Informieren Sie Ihren Kinderarzt/Ihre Kinderärztin über die vegetarische Ernährung Ihres Kindes. Er/Sie wird allenfalls die Versorgung mit bestimmten Nährstoffen überprüfen und bei Bedarf weitere Supplemente verschreiben.

ALGEN & ALGENPRODUKTE

Auf dem Markt sind Algen und Algenprodukte als Quelle von Omega-3 Fettsäuren oder Jod erhältlich.

Diese sind für Säuglinge **ungeeignet**, da sie mit Halb- und Schwermetallen belastet sein können sowie grosse Mengen Jod enthalten können.

PSEUDO- GETREIDE

Quinoa, Amaranth und ferner auch Buchweizen weisen zwar nennenswerte Mengen an Protein und Eisen auf, sind jedoch in der Säuglingsernährung **nicht empfohlen**.

Sie enthalten verschiedene Stoffe, welche die Aufnahme von wertvollen Nährstoffen hemmen oder direkt negative Effekte auf die Gesundheit haben können.

BREIREZEPTE OHNE FLEISCH

Spätestens ab dem 7. Monat wird ein Brei mit Gemüse, Kartoffeln und Fleisch angestrebt, um den steigenden Eisenbedarf des Kindes decken zu können. Ersetzen Sie das Fleisch durch eine andere Protein- und Eisenquelle wie z.B. Ei, Tofu, Hülsenfrüchte (rote und gelbe Linsen gelten als gut verdaulich) oder Getreideflocken. Wechseln Sie zwischen diesen Lebensmitteln ab.

Die Breimengen können je nach Kind stark variieren. Passen Sie die Mengen dem Bedürfnis Ihres Kindes an und achten Sie auf Sättigungssignale. Mit zunehmenden Alter und grösser werdendem Appetit können die Mengen angepasst werden. Behalten Sie das Verhältnis zwischen den einzelnen Lebensmitteln (ausser Rapsöl und Orangensaft) bei.

Zubereitung des Breis: Lebensmittel rüsten, in kleine Stücke schneiden und mit etwas Wasser, ohne Zugabe von Salz, Bouillon oder Gewürzen in einer Pfanne ca. 10 Minuten garen. Pürieren, Rapsöl und Fruchtsaft unterrühren. Falls der Brei zu fest ist, kann etwas Wasser zugegeben werden.

¹ alternativ zu Kartoffeln 10-15g Reis, Teigwaren oder Griess (Trockengewicht) verwenden
² ab dem 9. Monat: 20 g | ³ ab dem 9. Monat: 2 KL | ⁴ oder ein anderes saisonales Gemüse
⁵ ab dem 9. Monat: ½ Ei | ⁶ oder Hirseflocken

SCHRITTWEISER AUFBAU

Neben den rechts erwähnten Alternativen zum «Gemüse-Kartoffel-Fleisch»-Brei erfolgt schrittweise die Einführung weiterer Breie, wie z.B. eines Fruchtbreis mit/ohne Getreide oder eines Milch-Getreidebreis. Die Getreideflocken, Milch und Früchte in diesen Breien tragen ebenfalls massgeblich zur Deckung des Nährstoffbedarfs bei.

Tagesbeispiel mit 3 Breimahlzeiten (ab dem 7.-9. Monat)

- **Früh am Morgen & nach Bedarf:** Stillen oder Säuglingsnahrung
- **Frühstück:** Früchte-Getreidebrei
- **Mittagessen:** Rüebl-Kartoffel-Linsen-Brei
- **Zvieri & nach Bedarf:** Stillen oder Säuglingsnahrung
- **Abendessen:** Getreide-Milchbrei
- **Spätabends & nach Bedarf:** Stillen oder Säuglingsnahrung

⁷ oder andere saisonale Früchte | ⁸ oder Säuglingsnahrung oder eine Mischung aus 1 dl Vollmilch und 1 dl Wasser | ⁹ Instantgetreideflocken in Wasser oder Milch einrühren. Früchte waschen, ev. schälen, in Stücke schneiden, allenfalls in wenig Wasser kurz weich dämpfen und pürieren oder fein raffeln. Zu den Flocken geben und mischen.



ERBSEN UND RÜEBLI-KARTOFFEL-TOFU-BREI

50g Erbsen, gefroren
50g Rüebl
50g Kartoffeln¹
10g² Tofu
1-2 KL³ Rapsöl
1½ EL Orangensaft

BROCCOLI-GRIESS-BREI MIT EI

100g Broccoli⁴
15g Griess
¼⁵ Ei, hartgekocht
1-2 KL³ Rapsöl
1½ EL Orangensaft

RÜEBLI-KARTOFFEL-LINSEN-BREI

100g Rüebl⁴
50g Kartoffeln¹
10g² rote/Linsen
1-2 KL³ Rapsöl
1½ EL Orangensaft

BLUMENKOHL-KARTOFFEL-HAFER-BREI

100g Blumenkohl⁴
50g Kartoffeln¹
10g² Haferflocken⁶
1-2 KL³ Rapsöl
1½ EL Orangensaft

FRÜCHTE-GETREIDEBREI⁹

ca. 1 dl Wasser
2 EL Instantgetreideflocken, ungesüsst
100 g Pfirsich⁷

GETREIDE-MILCHBREI⁹

2 dl Muttermilch⁸
2 EL Instantgetreideflocken, ungesüsst
2 EL Birnenmus⁷

