

Fleischlose Ernährung in der Stillzeit

Es gibt viele gute Gründe, wie der Tierschutz oder der Umweltschutz, auf Fleisch oder tierische Produkte zu verzichten. Immer mehr Menschen entscheiden sich dazu vegetarisch oder vegan zu leben. Diese Ernährungsweisen mit einem hohen Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln reduzieren unter anderem das Risiko für diverse ernährungsabhängige Erkrankungen wie Typ 2 Diabetes, Bluthochdruck, koronare Herzkrankheiten oder rheumatische Erkrankungen.

Durch die eingeschränkte Lebensmittelauswahl steigt allerdings auch das Risiko eines Nährstoffmangels bei Mutter und Kind.

- ▶ **Vegetarier** (verzehren kein Fleisch), als Lakto-Ovo Vegetarier essen sie aber Eier und Milchprodukte, als Lakto Vegetarier nur Milchprodukte aber keine Eier und als Ovo Vegetarier nur Eier aber keine Milchprodukte.
- ▶ **Veganer** verzichten auf alle Produkte aus tierischer Herkunft, sie essen also kein Fleisch, keine Milchprodukte, keine Eier und keinen Honig. In der Regel verzichten sie auch auf den Gebrauch von Gebrauchsgegenständen tierischen Ursprungs.

KRITISCHE NÄHRSTOFFE

Vitamin B12 - kommt in nennenswerten Mengen nur in tierischen Lebensmitteln vor. Daher ist bei vegan lebenden Menschen eine ausreichende Supplementierung von Vitamin B12 unverzichtbar.

Ein Vitamin B12-Mangel der Mutter kann lange klinisch unauffällig bleiben. Sind die mütterlichen Speicher aber schon geleert dann wird auch der Säugling, über die Plazenta und die Muttermilch unterversorgt mit zum Teil gravierenden gesundheitlichen Folgen.

Protein - In tierischen Lebensmitteln sind alle 9 essentiellen Aminosäuren enthalten. Vegetarierinnen sind somit in der Regel gut mit Protein versorgt. Bei ausschließlich pflanzlichen Proteinquellen müssen für eine ausreichende Eiweißversorgung und die Verbesserung der biologischen Wertigkeit eiweißhaltige Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse, Ölsaaten und Kartoffeln gezielt kombiniert werden.



Auch auf ausreichende Energiezufuhr sollte geachtet werden damit nicht das körpereigene Protein zur Energiebereitstellung genutzt wird.

Omega-3-Fettsäuren – um die Zufuhr zu erhöhen sollen Omega-3 reiche pflanzliche Öle wie Lein-, Raps-, Walnuss- oder Hanföl genutzt werden. Um zu einer ausreichenden Zufuhr von DHA (das sonst nur in Fisch enthalten ist) sollte auf DHA angereichertes Lein- oder Olivenöl (2 Esslöffel am Tag) zurückgegriffen werden.

Eisen – Das 3-wertige pflanzliche Eisen ist für den Körper schlechter verfügbar als das tierische 2-wertige Eisen. Die Kombination mit Vitamin C haltigen Lebensmitteln fördert die Eisenaufnahme, ebenso wie das Einweichen, Keimen, Garen oder Pürieren von eisenhaltigen Lebensmitteln. Die Eisenaufnahme wird gehemmt durch Kalzium, Tannine, Oxalsäure. Kaffee, und Tee und Milchprodukte bei Lacto-Vegetarierinnen sollten daher zeitversetzt zu eisenreichen Lebensmitteln aufgenommen werden.

Kalzium + Vitamin D – Im Sinne der mütterlichen Knochengesundheit sollte auf eine ausreichende Kalziumzufuhr und Vitamin D Versorgung geachtet werden. Die Muttermilch liefert in jedem Fall ausreichend Kalzium für den Säugling. Für Babys ist eine Vitamin D-gabe durch das erste Lebensjahr und im 2. Lebenswinter empfohlen, in den Wintermonaten oder bei fehlender Sonnenbestrahlung der Haut ist die Vitamin D Gabe auch für die Mutter sinnvoll.

TIPPS

- ▶ Gutes Lebensmittelwissen ist eine Grundvoraussetzung für eine ausgewogene und bedarfsdeckende Speiseplanung wenn große Lebensmittelgruppen nicht konsumiert werden. Eine Ernährungsberatung und gute Fachliteratur kann hier hilfreich sein. Z.B. Vegane Ernährung – Schwangerschaft, Stillzeit und Beikost – Mutter und Kind gut versorgt, Dr. Markus Keller, Edith Gätjen, Ulmer Verlag
- ▶ Regelmäßige Kontrolle der Laborwerte, insbesondere Marker für einen Vitamin B12-Mangel, soll sicherstellen dass Nährstoffmängel frühzeitig erkannt werden.
- ▶ Achte auf ausreichende Energiezufuhr und eine gute Mischung an hochwertigen nährstoffreichen Lebensmitteln, die sich möglichst in der Bioverfügbarkeit unterstützen.

Empfehlenswerte Untersuchungen besonders bei veganer Ernährung

- ▶ Im Rahmen der jährlichen Gesundenuntersuchung Blutbild außerdem
- ▶ Holotranscobalamin (im Serum)
- ▶ Eisen (Ferritin, löslicher Transferrinrezeptor)
- ▶ Zink (Zink im Serum oder Vollblut)
- ▶ Vitamin D
- ▶ Jod (Jodausscheidung im Urin)



© Hemmelmayr