



## Fachmedienmitteilung

Datum 20.02.2020

---

# Hilfsmittel für die Beratung bei vegetarischer und veganer Kleinkinderernährung

**Der Anteil an Personen, welche sich in der Schweiz vegetarisch oder vegan ernähren, nimmt zu. Bei einer veganen Ernährung besteht vor allem für Säuglinge und Kleinkinder das Risiko einer Mangelernährung. Die Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie hat im Auftrag des BLV Handlungsanweisungen verfasst. Diese sind für Fachleute gedacht, welche Familien bezüglich vegetarischer oder veganer Ernährung beraten.**

Eine vegetarische Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern, welche Milchprodukte und Eier einschliesst, stellt meist kein Problem dar. Voraussetzung ist eine ausgewogene Ernährung mit einem besonderen Augenmerk auf diejenigen Nährstoffe, die üblicherweise über Fleisch und Fisch zugeführt werden. Dies sind Vitamin B12, Omega-3-Fettsäuren und Eisen.

Eine vegane Ernährung für Säuglinge und Kleinkinder wird nicht empfohlen. Für Wachstum und Entwicklung benötigen sie genügend Energie und Proteine sowie weitere wichtige Nährstoffe. Dieser Bedarf kann am besten durch eine Ernährung gedeckt werden, die auch tierische Lebensmittel einschliesst. Je jünger ein Kind ist, umso stärker wirkt sich ein Nährstoffmangel auf seine Entwicklung aus. Wer sein Kind trotzdem vegan ernähren will, braucht eine kontinuierliche Betreuung durch eine qualifizierte Ernährungsberatung und regelmässige ärztliche Kontrollen.

Auf Basis der Handlungsanweisungen der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie hat das BLV die wichtigsten Informationen zu diesem Thema zusammengestellt. Diese sind auf [www.kinderarentisch.ch](http://www.kinderarentisch.ch) zugänglich.

### **Für Rückfragen:**

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und  
Veterinärwesen (BLV)  
Medienstelle  
Tel. 058 463 78 98  
[media@blv.admin.ch](mailto:media@blv.admin.ch)

### **Verantwortliches Departement:**

Eidgenössisches Departement des Innern EDI