

# Gesund durch Schwangerschaft, Stillzeit und das erste Lebensjahr



# Gesund durch Schwangerschaft, Stillzeit und das erste Lebensjahr

Veganes Kochen für werdende Mütter



# Inhalt

## **Pflanzliche Ernährung in Schwangerschaft & Stillzeit:**

<b>So geht's richtig!</b> .....	<b>7</b>
Vegan – mehr als nur ein Trend ...	8
Vollwerternährung .....	9
Vegane Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit.....	12
Kritische Nährstoffe in Schwangerschaft und Stillzeit .....	13
Muttermilch, nichts als Muttermilch!.....	27
Beikost = Ergänzung .....	29
Was gibt es nun zu essen? – Die drei Breie .....	31

## **Rezepte**

### **Frühstück**

Porridge mit Mandeldrink.....	36
Birchermüsli .....	36
Dinkelgrießbrei mit Beeren .....	37

### **Brot**

Roggenbrot mit Leinsamen .....	38
Toastbrot .....	38
Cashew-Bananen-Brot.....	39

### **Aufstriche**

Dattel-Sesammus .....	40
Frischcreme.....	40

### **Hauptgerichte**

Linsen-Couscous-Bällchen.....	41
Möhren-Joghurt-Creme.....	42
Panierter Tofu.....	42
Cashew-Möhrengemüse.....	43
Weißkohlgemüse .....	44
Fenchelgemüse in Tomatensoße .....	44
Nudeln in Tomatensoße.....	45

## **Kleinigkeiten**

Müslischnitten .....	46
Erdnusskekse.....	46
Bananen-Schoko-Drink.....	47
Milchbildungskugeln .....	47

## **Salate**

Rote-Bete-Salat .....	48
Petersiliensalat mit Quinoa .....	49

## **Beikost**

Möhren-Kartoffelbrei mit Getreide – der Klassiker .....	51
Als mediterrane Variante .....	51
Obst-Getreidebrei – der Klassiker .....	52
Apfel-Zwiebackbrei .....	52
Getreidebrei – der Klassiker .....	52
Hirse-Getreidebrei .....	53
Apfel-Mandel-Fäustlinge .....	53
Kürbis-Möhren-Fäustlinge .....	53

Über Autor und Autorin .....	54
------------------------------	----



# PFLANZLICHE ERNÄHRUNG IN SCHWANGERSCHAFT & STILLZEIT: SO GEHT'S RICHTIG!

Viele Menschen, die sich zum Teil schon seit sehr langer Zeit pflanzlich ernähren, haben bewiesen, dass diese Ernährungsform gesund ist – vorausgesetzt, man macht es richtig und beachtet ein paar Regeln. Mittlerweile ist die pflanzliche Ernährung so verbreitet, dass sie mehr und mehr respektiert und anerkannt wird. Vorbehalte gibt es aber immer noch bei schwangeren und stillenden Frauen. Es besteht die Befürchtung, dass sie und ihre Kinder nicht ausreichend versorgt werden.

Viele Schwangere und stillende Mütter wollen aber ihre Ernährung auch in dieser Lebensphase nicht umstellen und ihrer Überzeugung treu bleiben. Wir möchten durch umfangreiche Informationen dabei helfen, die optimale Versorgung von Mutter und Kind zu gewährleisten und der großen Verantwortung gerecht zu werden.

Mit der Broschüre „Gesund durch Schwangerschaft, Stillzeit und das erste Lebensjahr“ bieten wir unsere Unterstützung bei wichtigen Fragen zur pflanzlichen Ernährung in dieser so spannenden Lebensphase. Hier finden Sie viele hilfreiche Tipps für die vegane Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit sowie für die gesunde, pflanzliche Ernährung Ihres Babys. Sie erfahren, welche Nährstoffe besonders wichtig sind und wie Sie die ausreichende Versorgung damit sicherstellen können. Die vielen Rezepte für leckere und gesunde Gerichte bieten abwechslungsreiche Anregungen – und machen Lust auf mehr!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg mit unserer Broschüre „Gesund durch Schwangerschaft, Stillzeit und das erste Lebensjahr“ und natürlich alles Gute für Sie und Ihr Baby.

Ihre  
BKK ProVita  
Die Kasse fürs Leben.

# VEGAN – MEHR ALS NUR EIN TREND ...



Auch wenn nicht genau bekannt ist, wie viele Veganer:innen es in Deutschland gibt – die Anzahl dürfte in den letzten Jahren deutlich zugenommen haben. ProVeg international schätzt aufgrund von demoskopischen Umfragen, dass in Deutschland mittlerweile etwa 8 Millionen Vegetarier:innen (rund 10 % der Bevölkerung) und etwa 1,3 Millionen Veganer:innen (ca. 1,6 % der Bevölkerung) leben (Stand 2016).<sup>1,2</sup> In Befragungen geben meist 90 % oder mehr der Veganer:innen an, dass sie sich vor allem aus ethischen Gründen vegan ernähren.<sup>3,4,5</sup> Aus ihrer Sicht ist jegliche Produktion tierischer Lebensmittel unweigerlich

mit Tierleid verbunden. Neben den ethischen Beweggründen geben Veganer:innen als zweithäufigsten Grund für eine vegane Lebensweise gesundheitliche Motive an. Auch ökologische Aspekte werden als Motivation für eine vegane Lebensweise genannt. So verursacht beispielsweise die weltweite Tierhaltung mehr Treibhausgase als der globale Verkehrssektor – also alle Autos, Schiffe, Flugzeuge und Züge zusammen. Durch eine vegane Ernährung können wir etwa die Hälfte unserer Treibhausgasmenge im Ernährungsbereich einsparen.<sup>6</sup>

<sup>1</sup> Skopos Group (2016): 1,3 Millionen Deutsche leben vegan. ([www.skopos-group.de/news/13-millionen-deutsche-leben-vegan.html](http://www.skopos-group.de/news/13-millionen-deutsche-leben-vegan.html)) (eingesehen am 22.02.2021); <sup>2</sup> ProVeg international (2019): Vegan-Trend: Zahlen und Fakten zum Veggie-Markt. (<https://proveg.com/de/pflanzlicher-lebensstil/vegan-trend-zahlen-und-fakten-zum-veggie-markt/>) (eingesehen am 22.02.2021); <sup>3</sup> Grube A (2019): Vegane Lebensstile. Ibidem, Stuttgart, 3. Aufl.; <sup>4</sup> Janssen M, Busch C, Rodiger M, Hamm U (2016): Motives of consumers following a vegan diet and their attitudes towards animal agriculture. *Appetite* 105, 643–651; <sup>5</sup> Kerschke-Risch P (2015): Vegane Ernährung: Motive, Einstieg und Dauer – Erste Ergebnisse einer quantitativen sozialwissenschaftlichen Studie. *Ernährungs Umschau* 62 (6), 98-103; <sup>6</sup> Meier T (2014): Umweltschutz mit Messer und Gabel: Der ökologische Rucksack der Ernährung in Deutschland. Oekom, München.



# VOLLWERTERNÄHRUNG

Voraussetzung für eine gesundheitsfördernde vegane Ernährung ist eine abwechslungsreiche und vollwertige Lebensmittelauswahl. In der Vollwerternährung werden Lebensmittel bevorzugt, die noch ihren „vollen Wert“ haben: Vollkornprodukte statt Weißmehlprodukte, frisches Gemüse und Obst statt Konserven und Fertigprodukte, Pellkartoffeln statt Pommes frites oder Kartoffelchips usw. Neben gesundheitlichen Aspekten wird in der Vollwerternährung aber auch die Umwelt-, Wirtschafts- und Sozialverträglichkeit unseres Ernährungssystems berücksichtigt. Denn mit unserem Einkaufskorb entscheiden wir beispielsweise mit, wie Tiere in der Landwirtschaft gehalten werden, ob Böden, Wasser und Lebensmittel mit Pestiziden

belastet sind, wie groß unser Wasserfußabdruck ([www.waterfootprint.org](http://www.waterfootprint.org)) ist und ob die Kleinbauern, die den Kakao für unsere Schokolade erzeugen, von ihrer Arbeit leben können. Die Vollwerternährung als nachhaltige und zukunftsfähige Ernährungsweise berücksichtigt diese und viele weitere Aspekte. Zusammengefasst wurden sie in den sieben Grundsätzen der Vollwerternährung.

## Die sieben Grundsätze der Vollwerternährung:<sup>7</sup>

1. Genussvolle und bekömmliche Speisen
2. Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel
3. Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel – reichlich Frischkost
4. Ökologisch erzeugte Lebensmittel
5. Regionale und saisonale Erzeugnisse
6. Umweltverträglich verpackte Produkte
7. Fair gehandelte Produkte

<sup>7</sup> Koerber Kv (2014): Fünf Dimensionen der Nachhaltigen Ernährung und weiterentwickelte Grundsätze – ein Update. Ernährung im Fokus (9-10), 260–266.





Naturbelassene pflanzliche Produkte wie Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst weisen meist eine höhere Nährstoffdichte auf als tierische Lebensmittel: Sie enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe bei weniger Energie. Da viele Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe hitzeempfindlich sind, sollte etwa ein Drittel bis die Hälfte der Nahrungsmenge in Form unerhitzter Frischkost verzehrt werden. Über frisch zubereitete Mahlzeiten freut sich auch unser Geldbeutel, denn Fertiggerichte sind meist deutlich teurer als die eigene Zubereitung aus unverarbeiteten Nahrungsmitteln.

Biologisch erzeugte Lebensmittel haben eine bessere Ökobilanz als konventionelle, da geringere Mengen an

Energie und Rohstoffen verbraucht werden und auf die Ackerfläche bezogen weniger Treibhausgase entstehen. Im ökologischen Landbau wird auf chemisch-synthetische Pestizide und mineralische Stickstoffdünger sowie den Einsatz von Gentechnik komplett verzichtet. Außerdem sind bei Bio-Lebensmitteln deutlich weniger Zusatzstoffe zugelassen als in der konventionellen Lebensmittelverarbeitung (etwa 50 statt über 300). Optimal sind regional und saisonal erzeugte Bio-Produkte aus Freilandanbau, da hier die Klimabelastung durch lange Transportwege oder Gewächshäuser entfällt. Dabei sollten lose Lebensmittel den verpackten vorgezogen und Mehrweg- statt Einwegverpackungen gewählt werden, um Ressourcen zu schonen.

## Übersicht der Bio-Siegel in Deutschland

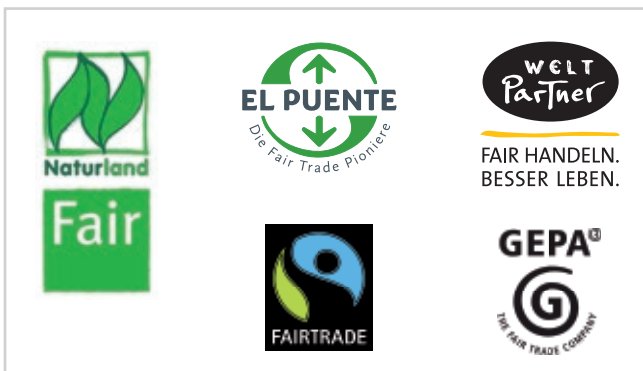




Der faire Handel ermöglicht Genuss mit gutem Gewissen: Erzeuger:innen wird ein Mindestpreis zugesichert, der ihre Produktionskosten deckt und über dem Weltmarktpreis liegt. Weitere Mindeststandards sorgen für eine geringere Gesundheits- und Umweltbelastung, beispielsweise beim

Pestizideinsatz. Fairer Handel fördert zudem den Bau von Schulen, Krankenhäusern und anderen sozialen Einrichtungen.<sup>8</sup> Fair gehandelte Produkte erkennt man zum Beispiel an dem „Fairtrade Deutschland“-Siegel.

### Siegel für Produkte aus fairem Handel



**Noch ein wichtiger Aspekt:** Die Verschwendung von Lebensmitteln ist angesichts von über 800 Millionen unterernährten Menschen weltweit ethisch nicht zu verantworten. Dennoch wirft jede:r Deutsche jährlich mehr als 55 kg Lebensmittel weg. Fast die Hälfte davon wären vermeidbar bzw. teilweise vermeidbar.<sup>9</sup> Gut geplantes Einkaufen und Resteverwertung verringern die Verschwendung und sparen Geld.

<sup>8</sup> GEPA (Gesellschaft zur Förderung der Partnerschaft mit der Dritten Welt) (o. J.): Was ist Fairer Handel? ([www.fairtrade.de/index.php/mID/1.1/lan/de](http://www.fairtrade.de/index.php/mID/1.1/lan/de)) (eingesehen am 22.02.2021); <sup>9</sup> von Thünen Institut (2018): Lebensmittelabfälle in privaten Haushalten in Deutschland – Analyse der Ergebnisse einer repräsentativen Erhebung 2016/2017 von GfK SE. ([https://literatur.thuenen.de/digbib\\_extern/dn059788.pdf](https://literatur.thuenen.de/digbib_extern/dn059788.pdf)) (eingesehen am 22.02.2021).

# VEGANE ERNÄHRUNG IN SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT

In Schwangerschaft und Stillzeit brauchen zwei Lebewesen genügend Energie, Vitamine und Mineralstoffe für eine optimale Gesundheit. Eine vollwertige Ernährung ist nun besonders wichtig, um Ihren Nährstoffbedarf und den Ihres Kindes zu decken. Dabei unterscheidet sich der Mehrbedarf von Nährstoff zu Nährstoff.

Die Menge der zusätzlich benötigten Energie wird oft überschätzt. Tatsächlich steigt der Energiebedarf während der Schwangerschaft weniger stark an als der Bedarf an verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt ab der 13. Schwangerschaftswoche 250 kcal und ab der 25. Schwangerschaftswoche sowie in der Stillzeit 500 kcal pro Tag zusätzlich aufzunehmen. Angestrebt werden sollte bei Normalgewicht vor der Schwangerschaft eine Gewichtszunahme von insgesamt 11,5 – 16 kg.<sup>10</sup> Getreu dem Motto „Klasse statt Masse“ sollten Sie vor allem vollwertige Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte essen.

<sup>10</sup>IOM (Institute of Medicine), NRC (National Research Council) (2009): Weight gain during pregnancy: reexamining the guidelines. Washington (DC).



Die Zufuhrempfehlung für Protein steigt ab dem 4. Schwangerschaftsmonat um etwa 20 %. In der Stillzeit ist der Proteinbedarf aufgrund des Wachstums des Kindes um etwa 31 – 34 % erhöht. Die Empfehlungen für die Zufuhr von Kohlenhydraten und Fett während der Schwangerschaft und Stillzeit unterscheiden sich nicht wesentlich von denen für nicht schwangere bzw. nicht stillende Frauen. Etwa 50 % des täglichen Energiebedarfs sollten über Kohlenhydrate und bis zu 35 % über Fette gedeckt werden.

**Achten Sie während der Schwangerschaft besonders auf Sauberkeit in der Küche**, um Lebensmittelinfektionen wie Listeriose und Toxoplasmose zu vermeiden. Neben Verunreinigungen auf bodennah wachsendem Gemüse und Obst sowie Schnittsalaten werden die Erreger auch über Katzenkot übertragen. Durch zweiminütiges Erhitzen bei 70 °C werden beide Krankheitserreger unschädlich gemacht.

# KRITISCHE NÄHRSTOFFE IN SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT

In der Schwangerschaft und Stillzeit ist vor allem der Bedarf an Vitamin A, Folat (Folsäure), **Vitamin B<sub>2</sub>**, Vitamin B<sub>6</sub>, **Vitamin B<sub>12</sub>**, Vitamin C, Magnesium, **Eisen, Kalzium, Jod, Zink** und **Omega-3-Fettsäuren** erhöht. Bei den fettgedruckten Nährstoffen handelt es sich um allgemein kritische Nährstoffe bei veganer Ernährung. Zwar ist die Zufuhrempfehlung für Vitamin D in der Schwangerschaft und Stillzeit nicht erhöht, es zählt jedoch in der Allgemeinbevölkerung

zu den kritischen Nährstoffen. Mit einigen der genannten Nährstoffe, wie Folat, Vitamin C und Magnesium, sind Veganer:innen meist besser versorgt als Mischköstler:innen

**Eine Übersichtstabelle mit allen kritischen Nährstoffen in der Schwangerschaft und Stillzeit finden Sie auf den Seiten 23–25.**

### Vitamin A

Die Zufuhrempfehlungen für Vitamin A sind in Schwangerschaft und Stillzeit deutlich erhöht. Das Vitamin ist von großer Bedeutung für die Entwicklung von Zellen und Gewebe des Kindes. Vitamin A selbst kommt ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vor. In vielen pflanzlichen Lebensmitteln ist jedoch reichlich  $\beta$ -Carotin, das Provitamin A, enthalten. Reich an  $\beta$ -Carotin sind zum Beispiel **gelbe Paprika, Möhren, Aprikosen und Brokkoli**. Da Provitamin A zu den fettlöslichen Vitaminen gehört, ist es empfehlenswert, dass etwas Fett zeitgleich bzw. bis etwa zwei Stunden nach dem Verzehr von  $\beta$ -Carotin-haltigen Lebensmitteln aufgenommen wird. Üblicherweise haben Veganer:innen aufgrund des höheren Gemüse- und Obstverzehrs eine hohe Zufuhr an  $\beta$ -Carotin.<sup>11</sup>

Rezeptvorschlag: Toastbrot (Seite 38)



### Folat (Folsäure)

Das B-Vitamin Folat hat in der Schwangerschaft eine herausragende Bedeutung, da es u. a. für die Neubildung und Teilung der Körperzellen verantwortlich ist. Ein Folatmangel während der Schwangerschaft kann zu Neuralrohrdefekten des Fetus führen. Da sich das Neuralrohr zwischen dem 22. und 28. Tag der Schwangerschaft schließt, ist vor allem vor und zu Beginn der Schwangerschaft auf eine ausreichende Folatzufuhr zu achten. Gute Quellen für das Vitamin sind Gemüse, insbesondere **grünes Blattgemüse und Kohl, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte**. Entsprechend weisen Veganer:innen nicht nur eine hohe Folatzufuhr, sondern auch höhere Folat-Blutspiegel auf als Mischköstler:innen. Da Folat bei der Lebensmittelzubereitung durch Waschen, Erhitzen und Sauerstoffkontakt jedoch bis zu 90 % abgebaut wird, sollten etwa ein Drittel bis die Hälfte der folathaltigen Lebensmittel als unerhitzte Frischkost verzehrt werden. Zusätzlich zu einer folatreichen Ernährung empfehlen Fachgesellschaften allen Frauen, die schwanger werden wollen oder könnten, spätestens vier Wochen vor Beginn der Schwangerschaft die Einnahme von 400  $\mu\text{g}$  synthetischer Folsäure pro Tag in Form eines Präparats.

Rezeptvorschlag: Petersiliensalat mit Quinoa (Seite 49)



### Für die Zubereitung von Gemüse und Obst gilt:

- Gemüse und Obst frisch einkaufen
- dunkel lagern
- unzerkleinert kurz, aber gründlich waschen
- schonend garen, dämpfen und dünsten
- die Garflüssigkeit mitverwenden
- nicht warmhalten, sondern schnell abkühlen und erst vor dem Verzehr wieder aufwärmen.

### Vitamin B<sub>2</sub> (Riboflavin)

Vitamin B<sub>2</sub> ist wichtig für die Entwicklung des Fetus, da es maßgeblich an der Energiegewinnung beteiligt ist. Die Zufuhrempfehlung steigt ab dem 4. Schwangerschaftsmonat. Die mengenmäßig wichtigsten Quellen für Vitamin B<sub>2</sub> sind in Deutschland Milch und Milchprodukte. Da diese Lebensmittel bei Veganer:innen wegfallen, weisen sie in Studien häufiger als Mischköstler:innen und Vegetarier:innen eine ungenügende Versorgung mit Vitamin B<sub>2</sub> auf.<sup>12,13</sup> Gute Quellen für Vitamin B<sub>2</sub> sind **Hefeflocken, Pilze, Nüsse, Ölsaamen, Grünkohl und Brokkoli**. Da Vitamin B<sub>2</sub> sehr lichtempfindlich und außerdem wasserlöslich ist, verringert

sich der Gehalt in den Lebensmitteln durch die Lagerung und Zubereitung. Über den Keimvorgang, z. B. von Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten oder Mandeln, erhöht sich der Vitamin-B<sub>2</sub>-Gehalt.

Rezeptvorschlag: Cashew-Möhrengemüse (Seite 43)

### Vitamin B<sub>6</sub> (Pyridoxin)

Während der Schwangerschaft ist Vitamin B<sub>6</sub> maßgeblich an der Bildung von Aminosäuren, roten Blutzellen, Immunproteinen und Hormonen beteiligt und somit für eine normale Entwicklung des Fetus bzw. Säuglings sehr wichtig. Aufgrund der Zunahme an Körpergewebe und einem gesteigerten Transfer von Vitamin B<sub>6</sub> zum Fetus während der Schwangerschaft ist die Zufuhrempfehlung an Vitamin B<sub>6</sub> ab dem 4. Schwangerschaftsmonat deutlich erhöht. Die Mehrzufuhr in der Stillzeit soll zum einen die Verluste über die Muttermilch kompensieren und zum anderen die Vitamin-B<sub>6</sub>-Bestände der Mutter wieder auffüllen. Die Versorgung von Veganer:innen mit Vitamin B<sub>6</sub> unterscheidet sich nicht wesentlich von Mischköstler:innen. Besonders Vitamin-B<sub>6</sub>-reich sind **Bananen, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Nüsse, Avocado, Ölsaaten und Kohl**.

Rezeptvorschlag: Roggenbrot mit Leinsamen (Seite 38)

<sup>12</sup> Majchrzak D, Singer I, Männer M, Rust P, Genser D, Wagner KH et al. (2006): B-vitamin status and concentrations of homocysteine in Austrian omnivores, vegetarians and vegans. *Ann Nutr Metab* 50, 485–491; <sup>13</sup> Schüpbach R, Wegmüller R, Berguerand C, Bui M, Herter-Aeberli I (2017): Micronutrient status and intake in omnivores, vegetarians and vegans in Switzerland. *Eur J Nutr* 56 (1), 283–293.

### Vitamin B<sub>12</sub> (Cobalamin)

Vitamin B<sub>12</sub> oder auch Cobalamin wird ausschließlich von Mikroorganismen gebildet und kommt in nennenswerten Mengen nur in tierischen Lebensmitteln vor. Daher gilt es als *der* kritische Nährstoff bei veganer Ernährung. Vergorene und fermentierte pflanzliche Lebensmittel wie Bier, Sauerkraut oder fermentierte Sojaprodukte (z. B. Tempeh) können zwar Spuren des Vitamins enthalten – eine sichere Versorgung ist dadurch jedoch nicht möglich. Ein Großteil der Veganer:innen weist in älteren Studien einen Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel auf, gemessen an den Blutkonzentrationen verschiedener Vitamin-B<sub>12</sub>-Parameter.<sup>14,15,16</sup> In neueren Studien haben Veganer:innen jedoch deutlich seltener einen Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel, teilweise ist die durchschnittliche Vitamin-B<sub>12</sub>-Versorgung genau so gut wie bei Mischköstler:innen.<sup>17,18</sup> Die Zufuhrempfehlung für Vitamin B<sub>12</sub> ist in der Schwangerschaft und in der Stillzeit etwas erhöht. Ein Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel in der Schwangerschaft steigert u. a.

das Risiko für ein niedriges Geburtsgewicht sowie schwere neurologische Schädigungen beim Kind. Auch in der Stillzeit ist auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B<sub>12</sub> zu achten, denn das Kind benötigt das Vitamin für Wachstum und Entwicklung, insbesondere des zentralen Nervensystems. **Bei veganer Ernährung ist eine zuverlässige und regelmäßige Vitamin-B<sub>12</sub>-Ergänzung unverzichtbar!** Leider gibt es bisher keine einheitlichen wissenschaftlichen Empfehlungen zur Höhe der Vitamin-B<sub>12</sub>-Supplementierung. Auf Grundlage der vorhandenen Studien dürften Vitamin-B<sub>12</sub>-Nahrungsergänzungsmittel (Tabletten, Tropfen) bei einer einzelnen Tagesdosis von 50 bis 200 µg empfehlenswert sein. Ergänzend können mit Vitamin B<sub>12</sub> angereicherte Lebensmittel sowie eine Vitamin-B<sub>12</sub>-Zahncreme verwendet werden. Sinnvoll ist es in jedem Fall, die Vitamin-B<sub>12</sub>-Versorgung bereits zu Beginn der Schwangerschaft anhand von Blutwerten (Holo-Transcobalamin, Methylmalonsäure [MMA]) überprüfen zu lassen.

**Vitamin B<sub>12</sub> muss bei veganer Ernährung zuverlässig ergänzt werden!**

<sup>14</sup> Gilsing AM, Crowe FL, Lloyd-Wright Z, Sanders TA, Appleby PN, Allen NE, Key T (2010): Serum concentrations of vitamin B12 and folate in British male omnivores, vegetarians and vegans: results from a cross-sectional analysis of the EPIC-Oxford cohort study. *Eur J Clin Nutr* 64, 933–939;  
<sup>15</sup> Herrmann W, Schorr H, Obeid R, Geisel J (2003): Vitamin B-12 status, particularly holotranscobalamin II and methylmalonic acid concentrations, and hyperhomocysteinemia in vegetarians. *Am J Clin Nutr* 78, 131–136;  
<sup>16</sup> Waldmann A, Koschizke JW, Leitzmann C, Hahn A (2004): Homocysteine and cobalamin status in German vegans. *Public Health Nutr* 7, 467–472;  
<sup>17</sup> Schüpbach R, Wegmüller R, Berguerand C, Bui M, Herter-Aeberli I (2017): Micronutrient status and intake in omnivores, vegetarians and vegans in Switzerland. *Eur J Nutr* 56 (1), 283–293;  
<sup>18</sup> Weikert C, Trefflich I, Menzel J, Obeid R, Longree A et al. (2020): Vitamin and mineral status in a vegan diet. *Dtsch Arztebl Int* 117, 575–582.

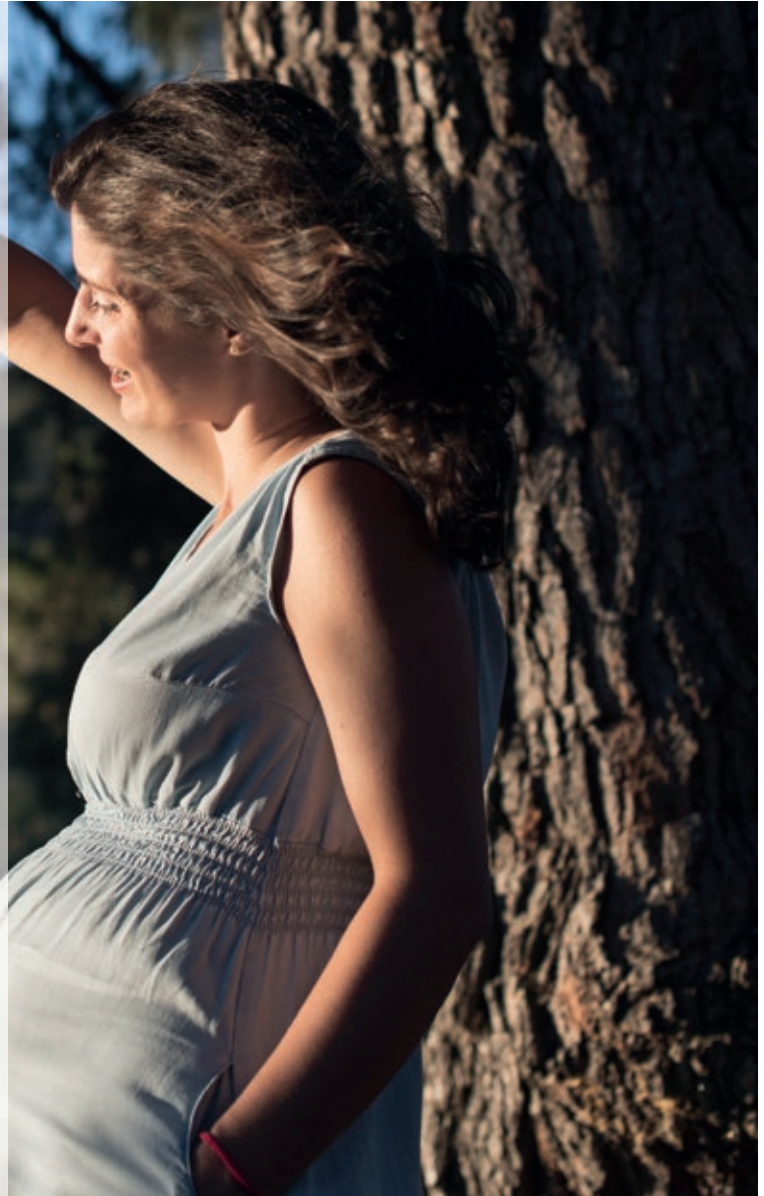




## Vitamin D

Die Vitamin-D-Versorgung wird hauptsächlich von der Eigensynthese in der Haut **über die Sonnenstrahlung** (UVB-Strahlung) bestimmt, daher spielt die Ernährung nur eine untergeordnete Rolle. Dennoch ist der Vitamin-D-Status bei Veganer:innen meist am niedrigsten (weil die wenigen Vitamin-D-haltigen Lebensmittel wie Fisch und Milchprodukte entfallen). Für Vitamin D sind sowohl in der Schwangerschaft als auch in der Stillzeit die Zufuhrempfehlungen nicht erhöht. Doch wegen der schlechten Versorgung mit dem Vitamin in der Allgemeinbevölkerung sollte besonders in der Schwangerschaft und Stillzeit auf eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung geachtet werden. Ein Vitamin-D-Mangel während der Schwangerschaft führt zu Störungen im Kalziumstoffwechsel bei Mutter und Kind. Neben den Wirkungen auf den Kalziumhaushalt und das Skelett beeinflusst Vitamin D auch das Immunsystem, die Insulinausschüttung, die Muskelkontraktion sowie die Zellteilung. Um wünschenswerte Vitamin-D-Blutspiegel zu erreichen, die über die Knochenwirksamkeit hinausgehen, empfehlen einige Vitamin-D-Forscher eine tägliche Zufuhr von mindestens 40 µg Vitamin D pro Tag in den sonnenarmen Monaten.<sup>19,20</sup>

<sup>19</sup> Ströhle A (2011): Vitamin D im Blickfeld der Prävention. Ernährung im Fokus 11 (6), 242–253; <sup>20</sup> Cashman KD, Hill TR, Lucey AJ, Taylor N et al. (2008): Estimation of the dietary requirement for vitamin D in healthy adults. Am J Clin Nutr 88 (6), 1535–1542.





## Magnesium

Während der Magnesiumbedarf in der Schwangerschaft nicht ansteigt, ergibt sich in der Stillzeit ein etwa 25 % erhöhter Bedarf aufgrund der Verluste über die Muttermilch. Das heranwachsende Kind benötigt Magnesium für die Nervenreizleitung und die Muskelkontraktion. Außerdem ist Magnesium an zahlreichen enzymatischen Reaktionen, der Energiegewinnung in der Zelle sowie der Knochenmineralisation beteiligt. Reich an Magnesium sind insbesondere **Vollkornprodukte, Nüsse, Ölsamen, Hülsenfrüchte und magnesiumreiches Mineralwasser** (mindestens 80 mg Magnesium pro Liter). Veganer:innen weisen im Vergleich zu Mischköstler:innen eine deutlich höhere Magnesiumzufuhr auf.<sup>11</sup> Zubereitungsverluste entstehen v. a. durch Wässern und Kochen in reichlich Wasser. Das Kochwasser sollte demnach möglichst mitverwendet werden.

Rezeptvorschlag: Müslischnitten (Seite 46)

## Eisen

„Vegetarier:innen und Veganer:innen haben einen Eisenmangel“ – so ein weit verbreiteter Mythos. Tatsächlich ist der Eisenstatus, gemessen anhand von Hämoglobin im Blut, von Vegetarier:innen und Veganer:innen mit dem von Mischköstler:innen vergleichbar.

Der Eisenspeicher, gemessen am Serumferritin, liegt hingegen bei Vegetarier:innen und Veganer:innen durchschnittlich niedriger als bei Fleischessern, jedoch meist im Normbereich.<sup>17,18</sup> Allerdings zeigte sich bei schwangeren Vegetarierinnen im letzten Drittel der Schwangerschaft häufiger eine Eisenmangelanämie als bei nicht-vegetarischen Schwangeren.<sup>21</sup> Während der Schwangerschaft verdoppelt sich die Zufuhrempfehlung für Eisen auf 30 mg pro Tag. Ein Eisenmangel während der Schwangerschaft kann zu einer Eisenmangelanämie der Mutter führen und außerdem das Risiko für Fehl- und Frühgeburten sowie Fehlentwicklungen des Fetus erhöhen. Um die Eisenverluste aus Schwangerschaft und Geburt auszugleichen, wird stillenden Frauen eine um ein Drittel erhöhte Eisenzufuhr empfohlen. Das dreiwertige pflanzliche Eisen ( $\text{Fe}^{3+}$ ) ist deutlich schlechter verfügbar als das zweiwertige Hämeisen ( $\text{Fe}^{2+}$ ) aus tierischen Lebensmitteln. Durch eine gezielte Kombination eisenreicher pflanzlicher Lebensmittel mit Vitamin C und anderen organischen Säuren (z. B. Zitronensäure) sowie durch bestimmte Zubereitungsverfahren kann die Verfügbarkeit des pflanzlichen Eisens jedoch verbessert werden. Insbesondere Phytinsäure, Tannine (aus Kaffee und Tee), Oxalsäure, Ballaststoffe sowie Kalzium hemmen die Eisenaufnahme. Daher sollten eisenreiche Lebensmittel wie **Vollkorngetreide, Kürbiskerne und Nüsse** für eine



<sup>21</sup> Heins U (2001): Einfluß der Kostform auf den Eisen-, Zink- und Kupferstatus in der Schwangerschaft. Dissertation, Shaker, Aachen.

optimale Eisenaufnahme in kalziumfreier Flüssigkeit eingeweicht, gegart oder püriert werden. Kaffee und Tee sollte zeitlich versetzt zu eisenreichen pflanzlichen Lebensmitteln getrunken werden.

Rezeptvorschlag: Porridge mit Mandeldrink (Seite 36)

### Jod

Die empfohlene Jodzufuhr ist in Schwangerschaft und Stillzeit erhöht. Jod ist essentiell für die Bildung der Schilddrüsenhormone und auch besonders für die Gehirnentwicklung des Fetus von großer Bedeutung. Ein Jodmangel während der Schwangerschaft birgt ein erhöhtes Risiko für Fehlgeburten und Säuglingssterblichkeit sowie beim Neugeborenen für eine Unterfunktion der Schilddrüse und Kropfbildung. Bereits ein leichter Jodmangel in der Schwangerschaft kann beim Kind Störungen der Gehirnentwicklung, Hördefekte und neuropsychische Entwicklungsstörungen fördern. Studien zeigen, dass Veganer:innen noch schlechter als Mischköstler:innen mit Jod versorgt sind.<sup>17</sup> Die empfohlene Zufuhr kann über die ausschließliche Verwendung von **Jodsalz** und von mit **Jodsalz hergestellten Produkten** (v. a. Brot) sowie über den regelmäßigen Verzehr von **Mee-  
resalgen mit moderatem Jodgehalt (z. B. Nori)** gedeckt werden. Allgemein wird Schwangeren und Stillenden

empfohlen, 100–150 µg Jod pro Tag zu supplementieren. Liegt eine Schilddrüsenerkrankung vor, ist eine Jodsupplementierung in jedem Falle mit dem Arzt abzusprechen.

Rezeptvorschlag: Weißkohlgemüse (Seite 44)

### Zink

Der Zinkbedarf steigt in der Schwangerschaft und Stillzeit deutlich an. Im Vergleich mit Mischköstler:innen ist die durchschnittliche Zinkzufuhr von Vegetarier:innen und Veganer:innen niedriger. Hinzu kommt, dass die Verfügbarkeit von Zink aus pflanzlichen Lebensmitteln geringer ist als aus tierischen, weshalb Veganer:innen eine höhere Zinkzufuhr empfohlen wird als Mischköstler:innen. In einer Schweizer Studie hatten Veganer:innen, Vegetarier:innen und Mischköstler:innen eine ähnliche Zinkzufuhr. Dennoch lag der Zinkstatus bei der Hälfte der Veganer:innen unterhalb des Referenzwertes.<sup>17</sup> Die Zinkversorgung der Schwangeren beeinflusst die Entwicklung des fetalen Immunsystems. **Vollkorngetreide, Nüsse (v. a. Erdnüsse) und Hülsenfrüchte** sind besonders zinkreich. Die Zinkaufnahme wird durch Zitronensäure gefördert und durch Phytinsäure und Ballaststoffe gehemmt. Zum Abbau der Phytinsäure und Verbesserung der Zinkresorption sollten Getreide, Nüsse und Hülsenfrüchte eingeweicht, schonend gegart, geröstet, fermentiert oder gekeimt verzehrt werden.

Rezeptvorschlag: Erdnusskekse (Seite 46)





### Kalzium

Veganer:innen erreichen durchschnittlich nicht die in Deutschland empfohlenen 1.000 mg Kalzium pro Tag, sondern liegen in den meisten Studien mit etwa 700 bis 900 mg teilweise deutlich darunter.<sup>11</sup> Der Bedarf an Kalzium ist weder in der Schwangerschaft noch in der Stillzeit erhöht. Bei einer unzureichenden Kalziumzufuhr mit der Nahrung wird der Mineralstoff jedoch aus den Knochen der Mutter freigesetzt. Dies erhöht bei der Frau das Risiko für Osteoporose. Die Kalziumresorption wird durch Phytinsäure und Oxalsäure gehemmt. Phytinsäure findet sich in Getreide, Hülsenfrüchten, Nüssen und Ölsaaten. Sie kann abgebaut werden, indem man diese Lebensmittel einweicht, gart und/oder keimen lässt. Gute Kalziumquellen sind **Grünkohl, Pak Choi, Brokkoli, Mandeln, Kichererbsen, mit Kalzium angereicherte Pflanzendrinks sowie kalziumreiches Mineralwasser** (mindestens 400 mg Kalzium pro Liter). Da Kochsalz die Kalziumausscheidung fördert, ist es ratsam, mit Salz sparsam umzugehen. Einen kräftigen und herzhaften Geschmack erreicht man z. B. auch durch Schabzigerklee oder geräuchertes Paprikapulver sowie frische Kräuter. Achtung: (Vegane) Fertigprodukte sind häufig sehr stark gesalzen!

Rezeptvorschlag: Dattel-Sesammus (Seite 40)

### Omega-3-Fettsäuren

Bei Veganerinnen ist der Verzehr mehrfach ungesättigter Fettsäuren meist höher als bei Mischköstlerinnen.<sup>17,22</sup> Der Anteil der langkettigen Omega-3-Fettsäure Docosahexaensäure (DHA), wichtig für die Entwicklung des Gehirns und der Netzhaut des Fetus und des Säuglings, ist hingegen sehr niedrig, da pflanzliche Lebensmittel keine DHA enthalten.<sup>23,24</sup> Um die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren zu erhöhen, ist es besonders in der Schwangerschaft und in der Stillzeit sinnvoll, Omega-3-reiche pflanzliche Öle wie **Lein-, Raps-, Walnuss- oder Hanföl** zu verzehren. Allen Schwangeren und Stillenden wird außerdem die Zufuhr von 200 mg DHA pro Tag empfohlen. Bei veganer Ernährung bietet sich ein **mit DHA angereichertes Leinöl oder Olivenöl** an (1 – 2 Esslöffel pro Tag). Dabei stammt die DHA nicht aus Fisch, sondern aus Mikroalgen.

Rezeptvorschlag: Frischcreme (Seite 40)

### Protein

Besonders bei Veganerinnen ist die Proteinzufuhr teilweise zu niedrig. So erreichten in der Deutschen Vegan-Studie etwa 40 % der Frauen nicht die Zufuhrempfehlungen für Protein. Zudem war etwa ein Viertel der Teilnehmerinnen

untergewichtig, was auf eine zu niedrige Energiezufuhr hinweist.<sup>25</sup> Ab dem 4. Schwangerschaftsmonat erhöht sich die Zufuhrempfehlung für Protein um etwa 20 % und in der Stillzeit aufgrund des Wachstums des Kindes um etwa 31–34 %. Auch mit einer veganen Ernährung ist die empfohlene Mehrzufuhr an Protein zu erreichen. Durch die gezielte Kombination verschiedener Proteinquellen über den Tag verteilt, kann die biologische Wertigkeit des pflanzlichen Proteins aufgewertet werden. Ist auch die Energiezufuhr zu niedrig, wird Körperprotein zur Energiegewinnung abgebaut. Für eine ausreichende Proteinversorgung sowie eine Verbesserung der biologischen Wertigkeit sollten verschiedene pflanzliche Eiweißträger, wie **Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse und Ölsaaten**, in einer Mahlzeit oder über den Tag verteilt kombiniert werden.

Rezeptvorschlag: paniertes Tofu (Seite 42)



<sup>22</sup> Kristensen NB, Madsen ML, Hansen TH, Allin KH et al. (2015): Intake of macro- and micronutrients in Danish vegans. *Nutr J* 14, 115; <sup>23</sup> Kornsteiner M, Singer I, Elmadfa I (2008): Very low n-3 long-chain polyunsaturated fatty acid status in Austrian vegetarians and vegans. *Ann Nutr Metab* 52 (1), 37–47; <sup>24</sup> Welch AA, Shakya-Shrestha S, Lentjes MAH, Wareham NJ, Khaw K-T (2010): Dietary intake and status of n-3 polyunsaturated fatty acids in a population of fish-eating and non-fish-eating meat-eaters, vegetarians, and vegans and the product-precursor ratio corrected of alpha-linolenic acid to long-chain n-3 polyunsaturated fatty acids: results from the EPIC-Norfolk cohort. *Am J Clin Nutr* 92 (5), 1040–1051; <sup>25</sup> Waldmann A, Koschizke JW, Leitzmann C, Hahn A (2003): Dietary intakes and lifestyle factors of a vegan population in Germany: results from the German Vegan Study. *Eur J Clin Nutr* 57, 947–955.



Kritische Nährstoffe in der Schwangerschaft und Stillzeit<sup>11, 26</sup>

Nährstoff	Zufuhrempfehlungen (relativer Mehrbedarf)		Wichtigste Funktionen	Pflanzliche Quellen
	Schwangerschaft	Stillzeit		
<b>Allgemein kritisch in Schwangerschaft und Stillzeit</b>				
Vitamin A (mg RÄ*)	1,1** [+38 %]	1,5 [+88 %]	Sehvorgang, Zellwachstum	Provitamin A (β-Carotin): gelbes, grünes und oranges Obst und Gemüse
Folat (µg FÄ**)	550 [+83 %]	450 [+50 %]	DNA-Synthese, Zellteilung	Hefe, grüne Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkorngetreide
Vitamin B <sub>2</sub> (mg)	1,3***–1,4**** [+15 / +20 %]	1,4 [+20 %]	Energiegewinnung, antioxidative Abwehr, Embryonalentwicklung, Wachstum	Hefe, Vollkorngetreide, Nüsse (v. a. Mandeln), Champignons, Ölsaamen, Hülsenfrüchte
Vitamin B <sub>6</sub> (mg)	1,5–1,8*** [+7 %]	1,6 [+14 %]	Proteinstoffwechsel, Aufbau von Neurotransmittern, Immunsystem	Nüsse (v. a. Walnuss), Avocado, Vollkorngetreide, Bananen und Hülsenfrüchte
Vitamin D (µg)	20 [+0 %]	20 [+0 %]	Kalzium- und Phosphatstoffwechsel, Knochenaufbau, Immunsystem, antikanzerogene Wirkung	Eigensynthese durch UV-Bestrahlung (Sonnenlicht) der Haut

\* RÄ=Retinoläquivalent. \*\* FÄ=folatäquivalent. \*\*\* ab dem 2. Trimester. \*\*\*\* ab dem 3. Trimester.

<sup>26</sup> DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung), ÖGE (Österreichische Gesellschaft für Ernährung), SGE (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung) (2019): D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt an der Weinstraße. 2. Aufl., 5. akt. Ausg.

Nährstoff	Zufuhrempfehlungen (relativer Mehrbedarf)		Wichtigste Funktionen	Pflanzliche Quellen
	Schwangerschaft	Stillzeit		
<b>Allgemein kritisch in Schwangerschaft und Stillzeit</b>				
Magnesium (mg)	310 [+3 %]	390 [+30 %]	Energiegewinnung, Erregbarkeit von Nervenzellen und Muskeln (v. a. Muskelentspannung), Baustein von Knochengewebe	Vollkorngetreide, Nüsse, Hülsenfrüchte, Ölsamen
Eisen (mg)	30 [+100 %]	20 [+33 %]	Sauerstofftransport, Energiege- winnung, Immunabwehr	Vollkorngetreide (v.a. Amaranth, Quinoa, Hirse), Hülsenfrüchte (v. a. Kürbiskerne), verschiedene Gemüse- arten (v. a. Fenchel, Feldsalat), Trockenfrüchte
Jod (µg)	230 [+15 %]	260 [+30 %]	Baustein der Schilddrüsenhor- mone, dadurch Stoffwechsel der Hauptnährstoffe, Zellwachs- tum, Entwicklung von Knochen und Gehirn	Meeresalgen, jodiertes Speisesalz
Zink (mg) *****	11/13*** [+10 / +30 %]	14 [+40 %]	Säure-Basen-Haushalt, Knochenbildung, Vitamin-A-Stoffwechsel, Wachstum, Sehvorgang, Wundheilung, Immunsystem	Vollkorngetreide, Nüsse, Hülsen- früchte

\*\*\*\*\* Zufuhrempfehlungen gelten bei hoher Phytatzufuhr, wie bei veganer Ernährung üblich.



Nährstoff	Zufuhrempfehlungen (relativer Mehrbedarf)		Wichtigste Funktionen	Pflanzliche Quellen
	Schwangerschaft	Stillzeit		
<b>Allgemein kritisch in Schwangerschaft und Stillzeit</b>				
Kalzium (mg)	1000 [+0 %]	1000 [+0 %]	Baustein von Knochengewebe und Zähnen, Erregbarkeit von Nervenzellen und Muskeln, Blutgerinnung	Nüsse (v. a. Mandeln, Haselnüsse), dunkelgrüne Gemüsearten (Grünkohl, Pak Choi, Brokkoli u. a.), Hülsenfrüchte, Mineralwasser
DHA (mg)	200	200	Bestandteil von Zellmembranen (v. a. Gehirn und Netzhaut)	DHA-angereicherte Pflanzenöle
<b>Zusätzlich kritisch bei veganer Ernährung</b>				
Vitamin B <sub>12</sub> (µg)	4,5 [+13 %]  (über Nahrungsergänzung 50–200 µg pro Tag)	5,5 [+38 %]	DNA-Synthese, Zellteilung, Funktion des Nervensystems	–
Protein (g)	58***** [+21 %]	63 [+31 %]	Baustein von Körpergewebe, Immunabwehr, Transport- und Steuerfunktionen; Aminosäuren als Bausteine von Neurotransmittern u. a.	Getreide, Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Nüsse

\*\*\*\*\* ab dem 4. Monat.



# MUTTERMILCH, NICHTS ALS MUTTERMILCH!

Nun haben Sie sich für eine vegane Ernährungsweise entschieden und wollen dies auch für Ihr Kind – da kommen Sie um die Muttermilch nicht herum. Das Stillen wird nun Sie und Ihr Kind, Sie als Familie, die nächsten eineinhalb bis zwei Jahre und auch darüber hinaus begleiten. Fast alle Frauen können stillen, wenn sie es wollen. Voraussetzung dafür ist, dass Sie von Ihrem Partner und der ganzen Familie zu 100 % unterstützt werden, gut vorbereitet sind und bei möglichen Schwierigkeiten von einer Stillberaterin oder Hebamme professionell begleitet werden.

Muttermilch versorgt das Kind nicht nur optimal mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen, sondern sie überbrückt auch die Kluft zwischen dem wohlorganisierten Schutz im Mutterleib und der erst später einsetzenden eigenen Infektabwehr. **Dieser Infektschutz ist einzigartig** und kann von einer industriellen Säuglingsmilchnahrung, ob auf Kuhmilch- oder Sojabasis, nicht imitiert werden. Muttermilch verändert sich im Verlauf der Stillzeit und reagiert so ausgesprochen sensibel auf die wechselnden Bedürfnisse des Säuglings. Auch während der Stillmahlzeit verändert sie sich, indem sie erst wässriger ist und so den Durst des Kindes stillt und dann fettreicher wird, um dem Hunger gerecht zu werden. Steigen die Außentemperaturen, ist Muttermilch ebenfalls wässriger, um den erhöhten Flüssigkeitsbedarf des Kindes auszugleichen. Die Qualität der Muttermilch bezüglich des Gehaltes an

einigen Vitaminen und Mineralstoffen sowie des Fettsäuremusters verändert sich in Abhängigkeit der Essgewohnheiten der stillenden Frau. Der Geschmack der Muttermilch ist so abwechslungsreich wie der Speiseplan der Mutter.

## Stillen – ein Beitrag zur Gesundheitsförderung

Bei der Frau bewirken die Stillhormone eine schnellere Gebärmutterrückbildung und sie verringern das Risiko für einige Krebsarten (v. a. Brustkrebs) sowie für Osteoporose. Eine Gewichtsreduktion um etwa 1 kg pro Monat ist normal. Auch der Säugling und später das Kind profitieren auf lange Sicht vom Stillen und der Aufnahme von Muttermilch. So wird das Risiko für plötzlichen Kindstod und Allergien (besonders bei familiärer Vorbelastung) deutlich gesenkt, wenn Muttermilch vier Monate ausschließlich und danach mindestens bis zum ersten Geburtstag begleitend gegeben wird. Durch die Geschmacksprägung lernt das Kind von Anfang an eine gesundheitsfördernde Essweise über die Muttermilch kennen – wenn die Mutter sich vollwertig ernährt.

## Die Nachfrage bestimmt das Angebot

Je häufiger Sie Ihr Kind anlegen, desto mehr Milch wird gebildet. Durch Stillen nach Bedarf passt sich die Milchmenge an. In den ersten Wochen können Sie damit rechnen, dass Ihr Kind etwa acht- bis zwölfmal in 24 Stunden gestillt werden

möchte. Der Rhythmus ist allerdings sehr unregelmäßig, also nicht unbedingt alle zwei bis drei Stunden. Vor allem am späten Nachmittag oder am Abend möchten viele Kinder immer wieder an die Brust. Man nennt dies „Cluster-feeding“: Ihr Kind trinkt eine kurze Weile, hört auf, döst vielleicht ein wenig und beginnt erneut zu trinken. Da ist es hilfreich, das Sofa für eine Weile zum allgemeinen Familienesstisch umzustrukturieren.

Auch die Länge einer Stillmahlzeit variiert sehr. Stillen Sie also nicht nach der Uhr, sondern nach Bedarf, damit Ihr Kind die Milch genau dann in der richtigen Menge bekommt, wann es sie braucht. So kann sich das Verhältnis von Angebot und Nachfrage optimal einstellen.

In den ersten Tagen trinkt Ihr Kind nur sehr wenig. **Die Aufnahmekapazität des Magens liegt bei nur 5 ml – ein Fingerhut voll!** Später kann eine Milchmahlzeit bis zu 200 ml betragen. Die Menge, die Ihr Kind pro Mahlzeit dann trinkt, ist sehr unterschiedlich und hängt vom Hunger ab. Dieser wiederum wird von der Aktivität sowie der jeweiligen Wachstumsphase beeinflusst. Einen ungefähren Richtwert gibt das Körpergewicht Ihres Kindes: In den ersten vier Monaten trinkt Ihr Kind ein Sechstel bis ein Fünftel des Körpergewichts. Ein Beispiel: Ihr Kind wiegt 4 kg, dann trinkt es 650 bis 800 ml in 24 Stunden, mit 5 kg Körpergewicht 830 bis 1.000 ml in 24 Stunden. Ab dem fünften Monat, wenn dann auch langsam die Beikost eingeführt wird, beträgt die Milchmenge etwa ein Siebtel des Körpergewichts, also bei einem Körpergewicht von 7 kg rund 1 l in 24 Stunden. Wenn Ihr Kind ausdauernd und rhythmisch saugt, das Schlucken für Sie gut hörbar ist, der Mund Ihres Kindes feucht ist und die Arme und Hände entspannt hängen, dann wissen

Sie, dass die Milch reicht und einem guten Gedeihen nichts im Wege steht. Eine wöchentliche Gewichtszunahme von 120 bis 210 g gibt dann endgültige Sicherheit.

### Damit die Milch fließt

- Ruhetage einlegen
- Hausarbeiten delegieren
- lernen, Hilfe anzunehmen
- ausruhen, wenn das Kind schläft
- zwei warme Mahlzeiten am Tag
- eine halbe Stunde vor der Stillmahlzeit ein warmes Getränk
- jeder, der mein Kind sehen möchte, muss ein Essen mitbringen

Ihr Kind sollte vier Monate ausschließlich Muttermilch bekommen. Ab dem fünften Monat können Sie mit der Beikost beginnen, müssen dies aber noch nicht. Bis zum ersten Geburtstag sind dann noch zwei Muttermilchmahlzeiten empfehlenswert und auch erforderlich. In der veganen Kinderernährung ist Muttermilch alternativlos und bietet weit über das erste Lebensjahr hinaus sehr viele Vorteile.

Es gibt auf dem Markt einige Säuglingsmilchnahrungen auf Sojabasis, diese werden aber erst für die Beikost zur Zubereitung des Milchbreis empfohlen und nicht als ausschließliche Milchnahrung in den ersten vier bis sechs Monaten.

# BEIKOST = ERGÄNZUNG

Zu Beginn ergänzt die Beikost die Muttermilch, ersetzt sie aber noch lange nicht. Satt wird Ihr Kind immer noch hauptsächlich über die Milch, erst später durch die dazugekommenen Breie. Diese dienen der Gewöhnung an feste Nahrung und ein langsames Ablösen der Milch. Dieser

Gewöhnungsprozess sollte **von Ihrem Kind gesteuert werden** und unabhängig sein von starren Alters-, Tageszeit- und Mengenvorgaben.

Beikost bedeutet: anbieten, freudig und gespannt anschauen, was passiert. Mit der Zeit der Beikost beginnt eine



neue Dimension der Eltern-Kind-Beziehung: gegenseitiges Kennenlernen, bei dem Vorlieben und Gewohnheiten für bestimmte Lebensmittel, deren Geruch, Geschmack, Farbe und Konsistenz ausprobiert und gelernt werden. Freudig gestimmte und entspannte Eltern, die ganz ohne „Leistungsdruck“ an die Beikost herangehen, motivieren ihr Kind am besten mitzumachen, was die Eltern wiederum positiv stimmt. Diese positive Grundeinstellung ermöglicht es auch, dass an Tagen, an denen das Kind, aus welchen Gründen auch immer, nicht so freudig mitmacht, auf beiden Seiten kein Stress aufkommt und so auch keine negativen Gefühle in Bezug auf das Essen zurückbleiben.

Fachgesellschaften empfehlen die Beikosteinführung frühestens **mit Beginn des fünften Lebensmonats und spätestens mit Beginn des siebten Lebensmonats**. Anschließend sollte bis zum ersten Geburtstag und auch darüber hinaus begleitend gestillt werden; laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) bis zum zweiten Geburtstag, so lange jedoch, wie Mutter und Kind es wünschen. Zwei Voraussetzungen sind allerdings wichtig für den Start in die Beikost. Erstens muss Ihr Kind seinen Kopf gut halten können und zweitens sollten Sie bereit sein, Ihrem Kind Beikost anbieten zu wollen.



#### **Den richtigen Zeitpunkt für die Einführung von Beikost finden:**

Beikosteinführung heißt auch ein Stück weit loslassen, also: Wann sind Sie dazu bereit?

Eine Ernährungsumstellung braucht **Zeit und Ruhe**, außerdem Gelassenheit und Geduld.

Das Kind sollte **fit und gesund** sein, vor allem ohne Erkältung oder Magen-Darm-Erkrankung: Dann ist seine Bereitschaft deutlich größer, sich auf ein neues „Experiment“ einzulassen.

**Der Kopf sollte frei und nicht mit einem anderen Entwicklungsschritt beschäftigt sein** (z. B. Krabbeln lernen, Einführung von Kita/Tagesmutter usw.).

# WAS GIBT ES NUN ZU ESSEN? – DIE DREI BREIE

Fangen Sie mit der Mittagsmahlzeit an. Diese besteht aus **Gemüse, Kartoffel, Getreide/Hülsenfrüchten und Öl**. Es ist die einzige Mahlzeit, die sich in drei Schritten aufbaut, analog zu den Reifungs-, Lern- und Entwicklungsebenen. Beginnen Sie mit etwas Gemüsebrei und Öl. Wenn Ihr Kind davon etwa zehn Löffel problemlos isst, das Abschlucken von fester Nahrung kennengelernt hat, sich darauf konzentrieren kann, an den Geschmack gewöhnt hat und der Darm mit der Verarbeitung der neuen Nahrung gut zurechtkommt, können Sie die Kartoffel hinzufügen. Mit Getreide oder Hülsenfrüchten ergänzen Sie dann den Brei, wenn das Löffeln zur Gewohnheit geworden ist und Ihr Kind damit die Erfahrung gemacht hat, dass Beikost sättigt. Nun können Sie auch das Gemüse variieren, die Kartoffeln durch Süßkartoffeln ersetzen und anstelle der Haferflocken auch einmal Hirseflocken oder Linsen verwenden.



Als zweite Mahlzeit bieten Sie am Vormittag oder am Nachmittag einen Obst-Getreidebrei mit Öl oder Mandelmus an. Dieser Brei ist nicht so sättigend wie der Gemüsebrei und dient so als Zwischenmahlzeit. Da Ihr Kind nun schon alle Voraussetzungen zur Beikost erfüllt, können Sie diese Mahlzeit von heute auf morgen umstellen.

**Die dritte Mahlzeit ist dann ein Getreidebrei**, den Sie am Abend oder am Morgen anbieten. Hierfür verwenden Sie eine sojabasierte Säuglingsmilchnahrung (SL-Nahrung) mit Dinkelgrieß. Alternativ einen mit Kalzium angereicherten Haferdrink, Dinkelgrieß und etwas Mandelmus. Diese Alternative ersetzt allerdings nicht zu 100 % eine Muttermilch-Mahlzeit und kann nur dann angeboten werden, wenn noch drei ausreichend große Muttermilch-Mahlzeiten gegeben werden.









Übersichtstabelle: Der Plan zur Beikosteinführung

	Beikostmahlzeiten	Tageszeitpunkte	Muttermilch
1. Schritt	Gemüsebrei Gemüse-Kartoffelbrei, Gemüse-Kartoffelbrei + Getreide/Hülsenfrüchte	zwischen zwei Mahlzeiten  mittags	ca. 6 Mahlzeiten  ca. 5 Mahlzeiten
2. Schritt	Obst-Getreidebrei	vormittags oder nachmittags	ca. 4 Mahlzeiten
3. Schritt	Getreidebrei	morgens oder abends	ca. 3 Mahlzeiten
4. Schritt	Obst, Brot, „Fäustlinge“	gelegentlich zwischendurch oder als Ersatz des Obst-Getreidebreis	ca. 3 Mahlzeiten



# REZEPTE





# FRÜHSTÜCK

## Porridge mit Mandeldrink

### Zutaten

100 g feine Haferflocken  
300 ml Mandeldrink  
2 EL Rosinen (30 g)  
2 TL weißes Mandelmus  
2 EL Granatapfel- oder Sanddornsaft  
300 g Obst der Saison

### Zubereitung

Haferflocken am Abend vorher in 150 ml Wasser einweichen. Mandeldrink und Rosinen hinzufügen und unter Rühren 2–3 Min. köcheln lassen.

Das Mandelmus einrühren, den Porridge auf zwei Teller verteilen und mit je einem EL Saft und dem kleingeschnittenen Obst verfeinern.

**Enthält viel Eisen, Vitamin C!**

### Tipp:

Schmeckt besonders gut mit Ingwer, Zimt oder Vanille gewürzt.



## Birchermüsli

### Zutaten

30 g Mandeln  
15 g Kürbiskerne  
50 g Fünfkornflocken  
50 g feine Haferflocken  
1 Banane (100g)  
100 ml Orangensaft  
2 TL weißes Mandelmus  
2 EL Leinöl mit DHA  
1 Apfel  
100 g Obst der Saison  
4 getrocknete Aprikosen

### Zubereitung

Mandeln, Kürbiskerne, Fünfkornflocken und Haferflocken am Abend vorher in 150 ml kaltem Wasser einweichen und zugedeckt bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Die Banane zermusen und mit dem Orangensaft, dem Mandelmus und dem Leinöl unter die eingeweichten Flocken rühren. Den Apfel grob raspeln, das Obst und die getrockneten Aprikosen schneiden und unter das Müsli rühren.

**Enthält viel Eisen, Vitamin B<sub>2</sub>, Vitamin C!**

## Dinkelgrießbrei mit Beeren

### Zutaten

500 ml Sojadrink + Ca++  
60 g Dinkelvollkorngrieß  
3 TL weißes Sesammus  
1 TL Zitronensaft  
300–400 g gemischte Beeren  
Evtl. Agavendicksaft

### Zubereitung

Sojadrink und Grieß unter Rühren zum Kochen bringen. 2–3 Min. köcheln lassen. Sesammus und Zitronensaft einrühren und auf 2 Müslischalen verteilen. Die Beeren daraufgeben und evtl. süßen.

**Enthält viel Kalzium!**



# BROT

## Roggenbrot mit Leinsamen

### Zutaten

#### Für 25 Scheiben

10 g Hefe  
500 g Roggenvollkornmehl  
500 g Dinkelvollkornmehl  
150 g Sojajoghurt  
2–3 TL Salz  
150 g gelber Leinsamen

### Zubereitung

Die Hefe in 2 EL Wasser auflösen. 900 ml Wasser und die übrigen Zutaten mit der Hefe verrühren. Den Teig in eine Schüssel geben, die die doppelte Menge fassen kann und mit einem Deckel verschließen.

Den Teig 24–36 Stunden in den Kühlschrank geben und gelegentlich durchrühren. Den Teig gut durchkneten und auf 2 gefettete Kastenformen verteilen, glattstreichen.

Ein Küchentuch mit heißem Wasser tränken, gut auswringen und über die Formen legen. Mindestens 2 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Backofen auf 220 °C vorheizen, die Brote in den Ofen geben, nach 15 Min. die Temperatur auf 185 °C reduzieren und weitere 45 Min. backen.

**Enthält B-Vitamine, Ballaststoffe!**

### Haltbarkeit & Lagerung:

Tiefkühlfach, Kühlschrank 1 Woche



## Toastbrot

### Zutaten

#### Für 25 Scheiben

400 g Hokkaido-Kürbis  
1 Würfel Hefe  
1 TL Salz  
500 g Dinkelvollkornmehl  
40 g Cashewmus  
40 ml Rapsöl

### Zubereitung

Kürbis in 100 ml Wasser garen, pürieren und auskühlen lassen.

Hefe mit 1 EL Wasser und Salz glattrühren.

Das Kürbismus und die restlichen Zutaten 5 Min. zu einem geschmeidigen Teig kneten.

Den Teig abgedeckt 15 Min. gehen lassen, noch einmal durchkneten und in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen.

Weitere 15 Min. gehen lassen.  
Backofen auf 180 °C vorheizen und das Brot 60 Min.  
backen.

**Enthält Ballaststoffe!**

**Haltbarkeit & Lagerung:**

Tiefkühlfach, in der Vorratsdose 4–5 Tage



## Cashew-Bananen-Brot

**Zutaten**

**Für 25 Scheiben**

450 g Dinkelvollkornmehl  
2 TL Backpulver  
50 g Datteln  
50 g Cashewmus  
80 ml Rapsöl  
3 reife Bananen (250–280 g)  
120 g Cashewkerne

**Zubereitung**

Backofen auf 160 °C vorheizen.  
Mehl und Backpulver vermischen. Datteln, Cashewmus, Öl  
und Bananen mit 150 ml Wasser pürieren und mit dem  
Mehl und den Cashewkernen zu einem Teig verkneten.  
In eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und  
ca. 60 Min. backen.

**Enthält  $\Omega$ -3-Fettsäuren, B-Vitamine!**

**Haltbarkeit & Lagerung:**

Hält tiefgekühlt 5 Tage.

# AUFSTRICHE

## Dattel-Sesammus

### Zutaten

150 g Medjool-Datteln (groß und weich)  
200 g Sesammus, weiß  
1 EL Sesamöl  
1 TL Zitronensaft

### Zubereitung

Die Datteln entsteinen, mit der Gabel fein zerkneten und anschließend die restlichen Zutaten unterrühren.

**Enthält viel Kalzium!**

### Haltbarkeit & Lagerung:

Hält in der Vorratsdose mehrere Wochen.



## Frischcreme

### Zutaten

500 g Sojajoghurt  
1–2 EL Leinöl mit DHA  
Zitronensaft  
1 Prise Salz

### Zubereitung

Den Joghurt über Nacht in einem Kaffeefilterpapier abtropfen lassen und mit den restlichen Zutaten verrühren.

**Enthält Eiweiß, DHA!**

### Haltbarkeit & Lagerung:

Im Kühlschrank 5 Tage



# HAUPTGERICHTE

## Linsen-Couscous-Bällchen

### Zutaten

#### Für 18–20 Bällchen

125 g rote Linsen  
2 EL Tomatenmark  
100 g Couscous  
Salz, Zitronensaft  
Petersilie, Kreuzkümmel

### Zubereitung

Die Linsen in 450 ml Wasser und dem Tomatenmark aufkochen. 10 Min. garen, dann den Couscous dazu geben und auf der ausgeschalteten Herdplatte mind. ½ Stunde ausquellen lassen. Eventuell noch etwas Wasser hinzugeben, damit es ein gut formbarer Teig wird.

Den Teig mit den Gewürzen kräftig abschmecken und kleine Bällchen formen. Diese kann man lauwarm oder kalt essen oder auch in der Pfanne braten.

#### **Enthält Zink, Eiweiß!**

Dazu passt: Möhren-Joghurt-Creme

#### **Haltbarkeit & Lagerung:**

Tiefkühlfach, Kühlschrank 4–5 Tage





## Möhren-Joghurt-Creme

### Zutaten

500 g Sojajoghurt  
2 große Möhren (350 g)  
6 Walnüsse  
2 EL Olivenöl  
Salz, Knoblauch, Zitronensaft

### Zubereitung

Joghurt mind. 12 Stunden abtropfen lassen (s. S. 40).  
Die Möhren im Ganzen bissfest dämpfen. Mit kaltem Wasser abschrecken und grob raspeln. Die Walnüsse grob hacken.

Den Joghurt mit Olivenöl verrühren, die Möhren und die Walnüsse unterziehen und mit den Gewürzen abschmecken.

**Enthält  $\Omega$ -3-Fettsäuren, Zink, Eiweiß!**

### Haltbarkeit & Lagerung:

Im Kühlschrank 3 Tage

## Panierter Tofu

### Zutaten

200 g Naturtofu  
1–2 EL Sojasoße  
1 EL Dinkelvollkornmehl  
1 EL Hefeflocken  
½ TL Curry  
½ TL edelsüßes Paprikapulver  
3–4 EL Paniermehl  
Kokosöl

### Zubereitung

Den Tofu der Länge nach in 5 Scheiben schneiden, diese halbieren und mind. 30 Min. in der Sojasoße marinieren. Mehl, Hefeflocken, Curry und Paprikapulver mit 50 ml Wasser verrühren. Die Tofuscheiben erst durch die Würzmischung ziehen und dann in Paniermehl wenden. Anschließend im Kokosöl knusprig braten.

Enthält Eiweiß, Vitamin B<sub>2</sub>!

**Haltbarkeit & Lagerung:**  
Im Kühlschrank 2–3 Tage



## Cashew-Möhrengemüse

### Zutaten

500 g Möhren  
1 Zwiebel  
Kokosöl  
1 kleine Banane (80 g)  
180 ml Orangensaft  
1–2 TL mildes Curry  
70 g Cashewkerne  
Salz



### Zubereitung

Die Möhren je nach Dicke der Länge nach halbieren und schräg in 3 cm lange Stifte schneiden. Die Zwiebel würfeln und beides in Kokosöl anbraten.

Die Banane zermusen und mit dem Orangensaft, dem Curry und 50 g der Cashewkerne zu den Möhren geben. Umrühren und bei geschlossenem Deckel 8–10 Min. bissfest garen. Restliche Cashewkerne mit 75 ml Wasser aufmixen und dazu geben. Evtl. mit etwas Salz abschmecken.

**Enthält  $\beta$ -Carotin, Vitamin B<sub>2</sub>!**

### Haltbarkeit & Lagerung:

Tiefkühlfach, Kühlschrank 1 Tag

## Weißkohlgemüse

### Zutaten

600 g Weißkohl  
1 TL Rapsöl  
2 EL Dinkelvollkorn Grieß  
500 ml Sojadrink  
100 g Cremechampignons  
Salz, Kümmel, Steinpilzpulver  
Noriflocken, Zitronensaft  
100 g Räuchertofu  
Kokosöl

### Zubereitung

Weißkohl in sehr feine Streifen schneiden, das Rapsöl mit einem EL Wasser erhitzen und den Kohl darin andünsten. Den Grieß darüberstreuen und den Sojadrink angießen. Champignons sehr fein schneiden, unterrühren und mit geschlossenem Deckel 10–15 Min. bissfest garen. Gelegentlich umrühren.

Den Kohl mit den Gewürzen abschmecken.

Tofu in sehr dünne Scheiben schneiden und in Kokosöl knusprig braten. Auf dem Weißkohl anrichten.

**Enthält Vitamin C!**

### Haltbarkeit & Lagerung:

Im Tiefkühlfach 1 Tag

## Fenchelgemüse in Tomatensoße

### Zutaten

500 g Fenchel  
2 Schalotten  
1 EL Olivenöl  
40 g getrocknete Aprikosen  
400 ml Tomatenpassata  
1 Knoblauchzehe  
Thymian  
Salz, Pfeffer  
30 g Buchweizen

### Zubereitung

Fenchel quer zur Wuchsrichtung in feine Scheiben schneiden. Schalotten fein würfeln.

Öl mit 1 EL Wasser erhitzen, den Fenchel und die Schalotten darin anbraten.



Die Aprikosen fein würfeln und mit der Tomatenpassata zu dem Fenchel geben. Mit geschlossenem Deckel 15 Min. dünsten.

Mit Knoblauch und den Gewürzen abschmecken.

Buchweizen trocken in einer Pfanne rösten und das Gemüse vor dem Servieren damit bestreuen.

**Enthält Kalzium!**

#### **Haltbarkeit & Lagerung:**

Im Kühlschrank 2 Tage



## Nudeln in Tomatensoße

#### **Zutaten**

200 g Zucchini

200 g Paprika

1 Zwiebel

2 EL Olivenöl

400 ml Tomatenpassata

350 ml Gemüsebrühe

250 g kleine Vollkornnudeln

20 g schwarze Oliven

30 ml Hafer-Cuisine

Salz, Pfeffer, Oregano, Knoblauch

#### **Zubereitung**

Die Zucchini und die Paprika in mundgerechte Stücke schneiden, die Zwiebel würfeln. Das Olivenöl mit 2 EL Wasser in einer Großraumpfanne erhitzen, das Gemüse und die Zwiebel darin anbraten.

Die Passata, die Brühe und die Nudeln dazugeben, umrühren und mit geschlossenem Deckel und gelegentlichem Umrühren ca. 20 Min. garen, bis die Nudeln bissfest gegart sind und die Flüssigkeit fast aufgesogen ist.

Die Oliven kleinschneiden und mit der Hafer-Cuisine unterrühren. Mit den Gewürzen kräftig abschmecken.

**Alles in einem Topf gekocht – perfekt in der Stillzeit!**

#### **Haltbarkeit & Lagerung:**

Tiefkühlfach, Kühlschrank 2 Tage

# KLEINIGKEITEN

## Müslischnitten

### Zutaten

#### Für ca. 50 Stück

150 g getrocknete Aprikosen  
40 g Datteln  
100 g Walnüsse  
2 Bananen (200 g)  
1 Apfel (100 g)  
300 ml Haferdrink  
100 ml Rapsöl  
225 g Dinkelvollkornmehl  
50 g gepoppter Amaranth  
50 g feine Haferflocken  
1 Päckchen Weinsteinbackpulver

### Zubereitung

Die Aprikosen, Datteln und Walnüsse fein schneiden.  
Den Backofen auf 180 °C vorheizen.  
Die Bananen und den Apfel mit Haferdrink und Öl aufmixen.  
Alles mit den restlichen Zutaten verrühren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. 35–40 Min. backen, auskühlen lassen und in 5x5 cm große Stücke schneiden.

**Enthält Eisen und Magnesium!**

### Haltbarkeit & Lagerung:

Tiefkühlfach, in der Vorratsdose 5–6 Tage



## Erdnusskekse

### Zutaten

2 EL Dinkelmehl 1050 (30 g)  
1 TL Weinsteinbackpulver  
1 TL Rapsöl  
70 g Margarine  
80 g Rohrohrzucker  
120 g Erdnussmus aus gerösteten Erdnüssen  
180 g Dinkelvollkornmehl  
3 EL Hafer-Cuisine  
50 g gesalzene Erdnüsse

### Zubereitung

Das Dinkelmehl 1050 mit Weinsteinbackpulver, Rapsöl und 2 EL Wasser verrühren. Anschließend mit den restlichen Zutaten (bis auf die gesalzene Erdnüsse) zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.  
Aus dem Teig 18 walnussgroße Kugeln formen, mit den Händen flach drücken (Ø 7–8 cm) und auf jeden Keks 4–5 Erdnüsse andrücken.  
20–25 Min. backen.

**Enthält Zink!**

**Haltbarkeit & Lagerung:**

In der Vorratsdose 2 Wochen

## Bananen-Schoko-Drink

**Zutaten**

250 g (2–3) Bananen  
1 Avocado  
600 ml Haferdrink  
40 g Schokolade

**Zubereitung**

Alle Zutaten miteinander aufmischen. Ohne Turbomixer 2 EL Kakao und 1 EL Leinöl statt der Schokolade verwenden.

**Enthält Magnesium, Kalzium!**

## Milchbildungskugeln

**Variante 1**

**Zutaten**

100 g Fünfkornflocken  
3 TL Getreidekaffee  
30 g Margarine  
30 g gekochter Vollkornreis  
30 g Agavendicksaft

**Zubereitung**

Die Fünfkornflocken in einem Standmixer fein vermahlen und in einer Pfanne ohne Fettzugabe leicht anrösten.  
Den Getreidekaffee in 25 ml heißem Wasser lösen und mit den restlichen Zutaten verkneten.  
Circa 12–14 Kugeln formen und im Kühlschrank hart werden lassen.

**Variante 2**

**Zutaten**

100 g Fünfkornflocken  
20 g gehackte Mandeln  
30 g Margarine  
20 g Vollrohrzucker  
20 g Mandelmus

**Zubereitung**

Die Fünfkornflocken in einem Standmixer fein vermahlen und mit den Mandeln in einer Pfanne ohne Fettzugabe sehr leicht anrösten.  
Die Margarine und den Zucker unterrühren, bis die Margarine geschmolzen ist und der Zucker sich gelöst hat.  
Zum Schluss das Mandelmus unterrühren und evtl. 2–3 EL Wasser dazu geben, dass eine formbare Masse entsteht.  
Circa 12–14 Kugeln formen und im Kühlschrank hart werden lassen.

**Für die Stillzeit!**

**Haltbarkeit & Lagerung:**

Im Kühlschrank 2 Wochen

# SALATE

## Rote-Bete-Salat

### Zutaten

400 g Rote Bete  
200 ml Orangensaft  
50 g rote Linsen  
½ TL Kreuzkümmel  
½ TL Koriander  
½ TL Fenchelsamen  
1 EL Olivenöl  
1 EL Leinöl  
Salz, Pfeffer, Orangenschale  
6 Walnüsse



### Zubereitung

Die Rote Bete im Ganzen garen, abschrecken und würfeln. Den Orangensaft aufkochen, die Linsen einrühren, 10 Min. mit Biss garen und 10 Min. auf der ausgeschalteten Herdplatte ausquellen lassen. Kreuzkümmel, Koriander und Fenchelsamen trocken in

einer Pfanne anrösten und mit den Linsen, der Roten Bete und den Ölen vermischen. Mit den Gewürzen abschmecken und den Walnüssen dekorieren.

**Enthält Eisen,  $\Omega$ -3-Fettsäuren, Zink!**

### Haltbarkeit & Lagerung:

Im Kühlschrank 3 Tage

### Tipp:

Besonders lecker mit frischem Koriandergrün.



# Petersiliensalat mit Quinoa

## Zutaten

120 ml Gemüsebrühe  
60 g Quinoa  
1 Knoblauchzehe  
40 ml Zitronensaft  
Salz, Pfeffer  
2 EL Olivenöl  
100 g rote Paprika oder Rote Bete oder Möhren  
100 g glatte Petersilie  
2 Stiele Minze  
30 g Pinienkerne



## Zubereitung

Die Gemüsebrühe aufkochen, Quinoa einrühren, 5–10 Min. köcheln lassen und etwa 15 Min. auf der ausgeschalteten Herdplatte ausquellen.

Knoblauch sehr fein schneiden und mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer und dem Olivenöl glattrühren.

Die Paprika in sehr feine Würfel schneiden. Petersilie und Minze fein schneiden.

Alles zusammen vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pinienkerne rösten und darüber geben.

**Enthält Folsäure, Eisen, Vitamin C!**

## Haltbarkeit & Lagerung:

Im Kühlschrank 2 Tage



# BEIKOST

## Möhren-Kartoffelbrei mit Getreide – der Klassiker

### Zutaten

50 g Kartoffeln  
100 g Möhren  
50–60 ml Wasser  
1 EL Haferflocken (20 g)  
1 EL Rapsöl oder Leinöl oder Leinöl + DHA  
1 Msp. Nori-Flocken

### Zubereitung

Die geschälten Kartoffeln in feine Scheiben schneiden und mit Wasser bedeckt in einem kleinen Topf mit Deckel aufsetzen.  
Die geputzten Möhren in 2–3 cm große Stücke schneiden und mit den Haferflocken auf die Kartoffeln geben.  
Nach dem ersten Aufkochen die Temperatur reduzieren und 8 Min. weiter garen. Das Gemüse ist dann bissfest und die Kartoffeln sind dann weich gegart.  
Mit dem Wasser in einem Pürrierbecher pürieren, evtl. noch etwas Wasser hinzugeben, um die Konsistenz einzustellen.  
Das Öl und die Nori-Flocken unterrühren.



### Als mediterrane Variante

#### Zutaten

50 g Kartoffeln  
80 g Zucchini  
1 EL rote Linsen (20 g)  
3 Kirschtomaten  
1 EL Rapsöl oder Leinöl + DHA  
1 Msp. Nori-Flocken

### Zubereitung

Die geschälten Kartoffeln in feine Scheiben schneiden und mit Wasser bedeckt in einem kleinen Topf mit Deckel aufsetzen.  
Die geputzten Zucchini in 3–4 cm große Stücke schneiden und mit den roten Linsen auf die Kartoffeln geben. Nach dem ersten Aufkochen die Temperatur reduzieren und 8 Min. weiter garen. Das Gemüse ist dann bissfest und die Kartoffeln sind dann weich gegart.  
Mit dem Wasser und den Kirschtomaten in einem Pürrierbecher pürieren, evtl. noch etwas Wasser hinzugeben, um die Konsistenz einzustellen. Das Öl und die Nori-Flocken unterrühren.

## Obst-Getreidebrei – der Klassiker

### Zutaten

1 EL Haferflocken (20 g)  
50 ml Wasser  
100–150 g Apfel, Birne  
1 TL Rapsöl

### Zubereitung

Haferflocken mit Wasser im Pürierbecher mind. 1 Stunde einweichen.  
Das kleingeschnittene Obst dazu geben, alles durchpürieren. Zum Schluss das Öl unterrühren.



## Apfel-Zwiebackbrei

### Zutaten

2 ungesüßte Vollkorn-Zwiebacke (ca. 20 g)  
50 ml Apfelsaft  
150 g Apfel  
1 getrocknete Aprikose  
1 TL Cashewmus  
40 g Avocado

### Zubereitung

Zwiebacke mit Apfelsaft im Pürierbecher mind. 1 Stunde einweichen und mit den restlichen Zutaten pürieren.

## Getreidebrei – der Klassiker

### Zutaten

180 ml Wasser  
2½ EL Dinkelvollkorngrieß  
6 Messlöffel Säuglingsmilchnahrung auf Sojabasis  
20–30 g pürierter Apfel/Birne

### Zubereitung

Wasser und Dinkelvollkorngrieß zum Kochen bringen, 2–3 Min. köcheln und von der Herdplatte nehmen. Die Säuglingsmilchnahrung unterrühren, Obstmus unterziehen.

**Dieser Brei ersetzt eine Muttermilchmahlzeit!**

## Hirse-Getreidebrei

### Zutaten

100 ml Haferdrink, 100 ml Sojadrink  
2½ EL Hirseflocken  
1 TL Leinöl  
20–30 g frisches Obstmus

### Zubereitung

Haferdrink und Sojadrink mit den Hirseflocken zum Kochen bringen, 2–3 Min. köcheln und von der Herdplatte nehmen. Leinöl und das Obstmus unterrühren.

## Apfel-Mandel-Fäustlinge

### Zutaten

#### Für 10–12 Stück

50 g feine Haferflocken  
60 ml Mandeldrink  
2 Datteln  
170 g pürierter Apfel  
1 EL Mandelmus  
25 g Dinkel-Vollkorn Grieß  
Haferflocken in Mandeldrink mind. 1 Stunde einweichen.  
Den Backofen auf 160 °C vorheizen.

### Zubereitung

Die Datteln sehr fein würfeln und mit den restlichen Zutaten unter die Haferflocken rühren. Mit einem Teelöffel ca. 10–12 Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes

Backblech setzen. Diese Häufchen in eine längliche Form bringen. 20 Min. backen.

### Haltbarkeit & Lagerung:

Tiefkühlfach, Kühlschrank 4–5 Tage

## Kürbis-Möhren-Fäustlinge

### Zutaten

#### Für 10–12 Stück

50 g feine Haferflocken  
60 ml Möhrensaft  
100 g Kürbis, 100 g Möhren  
25 g Dinkel-Vollkorn Grieß

### Zubereitung

Haferflocken in Möhrensaft mind. 1 Stunde einweichen. Kürbis und Möhren würfeln und 5–8 Min. in 50 ml Wasser bissfest garen und pürieren. Das Gemüseemus mit dem Grieß unter die Flocken rühren. Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Mit einem Teelöffel ca. 10–12 Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Diese Häufchen in eine längliche Form bringen. 20 Min. backen.

### Haltbarkeit & Lagerung:

Tiefkühlfach, Kühlschrank 4–5 Tage

# ÜBER AUTOR UND AUTORIN



## **Dr. oec. troph. Markus Keller**

ist Ernährungswissenschaftler, Mitgründer und Leiter des Forschungsinstituts für pflanzenbasierte Ernährung gGmbH (IFPE). Er ist an zahlreichen Forschungsprojekten und Publikationen zu veganer, vegetarischer und nachhaltiger Ernährung beteiligt.

Dr. oec. troph. Markus Keller ist Mitautor des Fachbuchs „Vegetarische und vegane Ernährung“ (Ulmer Verlag, 4. Aufl.) sowie Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der BKK ProVita.

Er lebt mit seiner Familie bei Gießen.



## **Edith Gätjen**

ist Ökotrophologin, systemische Paar- und Familientherapeutin in eigener Praxis sowie Präsidentin des Verbands für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V. (UGB). Dort ist sie zudem Dozentin im Bereich vegetarischer und veganer vollwertiger Familienernährung. Außerdem ist Edith Gätjen als Lehrbeauftragte an der Hochschule für Gesundheit in Bochum und als Ausbilderin für Ernährungsfachkräfte und Hebammen an verschiedenen Institutionen tätig.

Sie lebt mit ihrer Familie in Köln.

Gemeinsam haben sie folgende Bücher verfasst: „Das genial vegetarische Familienkochbuch“ (Trias Verlag), „Vegane Ernährung – Schwangerschaft, Stillzeit, Beikost“ (Ulmer Verlag) und „Vegane Kinderernährung – Gut versorgt in jeder Altersstufe“ (Ulmer Verlag). Außerdem leiten sie die Fortbildung zum „Fachberater Vegane Ernährung“ an der UGB-Akademie ([www.ugb.de/seminare/fortbildungen/vegane-vollwert-ernaehrung](http://www.ugb.de/seminare/fortbildungen/vegane-vollwert-ernaehrung)) und bieten Fortbildungen und Workshops zu veganer Ernährung über die IFPE-Akademie an ([www.ifpe-giessen.de/termine](http://www.ifpe-giessen.de/termine)).

## Impressum:

Herausgeber:  
BKK ProVita • Münchner Weg 5 • 85232 Bergkirchen  
T 08131/6133-0 • [www.bkk-provita.de](http://www.bkk-provita.de)

Fachliche Konzeption und Text:  
Dr. oec. troph. Markus Keller, Forschungsinstitut für pflanzenbasierte  
Ernährung gGmbH (IFPE) [www.ifpe-giessen.de](http://www.ifpe-giessen.de)  
Edith Gätjen, Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e.V. (UGB)  
[www.ugb.de](http://www.ugb.de)

Grafische Gestaltung: ID:DEPOT, München  
5. Auflage: 2.000 Exemplare, © 05/2022

Bilder iStock: Seiten 4, 6, 8-12, 14-26, 29, 30-46, 48-52  
Bilder EyeEm: Titel #174319399, S. 6 #120584940, S. 11 #165154721,  
S. 12 #122068817, S. 17 #166701126, S. 22 #165849622, S. 26  
#121871741, S. 30 #152723168, S. 32 #167769952, S. 50 #159030577  
Bilder fotolia: 31 ©narstudio,



Die Kasse fürs Leben.

**BKK ProVita**  
Münchner Weg 5  
85232 Bergkirchen

**Kostenfreies Servicetelefon**  
Tel.: 0800 6648808

**info@bkk-provita.de**  
**www.bkk-provita.de**



**GEMEINWOHL**  
**ÖKONOMIE**   
Ein Wirtschaftsmodell  
mit Zukunft