



Sie befinden sich hier: [Startseite](#) > **Huml rät von rein veganer Ernährung bei Kindern ab – Bayerns Gesundheitsministerin zum "Tag der gesunden Ernährung": Auf ausgewogene Kost achten**

Huml rät von rein veganer Ernährung bei Kindern ab – Bayerns Gesundheitsministerin zum "Tag der gesunden Ernährung": Auf ausgewogene Kost achten

6. März 2016

Bayerns Gesundheitsministerin Melanie Huml hat anlässlich des „Tages der gesunden Ernährung“ am 7. März davon abgeraten, Kindern nur pflanzliche Lebensmittel anzubieten. Huml betonte am Sonntag: „Kinder haben im Wachstum einen besonderen Nährstoffbedarf und brauchen eine ausgewogene Kost. Eine rein vegane Ernährung kann jedoch zu Mangelzuständen führen. Sie ist daher für Kinder nicht geeignet.“

Huml fügte hinzu: „Eine ausgewogene Ernährung in jungen Jahren wirkt sich nicht nur wesentlich auf Wachstum, Entwicklung und Leistungsfähigkeit aus, sondern beeinflusst auch die spätere Gesundheit als Erwachsener. Wir müssen Kindern einen gesunden Start ins Leben ermöglichen. Das liegt mir auch als Ärztin und Mutter zweier Kinder am Herzen.“

Bei einer veganen Ernährung werden ausschließlich pflanzliche Lebensmittel verzehrt. Auf alle tierischen Produkte – einschließlich Honig – wird verzichtet.

Huml unterstrich: „Aufgrund des Verzichts auf jegliche tierische Lebensmittel kann es zu einer Unterversorgung von Nährstoffen kommen. So ist zum Beispiel Vitamin B₁₂, das besonders wichtig für die Zellteilung, die Blutbildung und für die Funktion des Nervensystems ist, nahezu ausschließlich in tierischen Lebensmitteln enthalten.“

Nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) haben Kinder, die rein vegan ernährt werden, ein Risiko für die Entwicklung von Nährstoffmangelzuständen. Denn Kinder haben während des Wachstums einen hohen Anspruch an die Nährstoffdichte – und sie haben einen geringeren Nährstoffspeicher. Auch nach Ansicht der Europäischen Gesellschaft für Pädiatrische Gastroenterologie, Hepatologie und Ernährung (ESPGHAN) sollen Kleinkinder und Kinder nicht vegan ernährt werden.

Huml verwies darauf, dass die Kinder- und Jugendgesundheit ein Schwerpunktthema des Bayerischen Gesundheitsministeriums ist. Sie betonte: „Das gesunde Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen ist ein zentrales Handlungsfeld unseres Bayerischen Präventionsplans. Bereits jetzt setzen wir zusammen mit den Partnern im Bündnis für Prävention hervorragende Angebote, Maßnahmen und Projekte um. Unser gemeinsames Ziel ist es, die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen weiter zu stärken.“

Mehr Informationen zum Bayerischen Präventionsplan gibt es unter:

Pressemitteilung auf der Seite des Herausgebers

[Inhalt](#)

[Datenschutz](#)

[Impressum](#)

[Barrierefreiheit](#)

