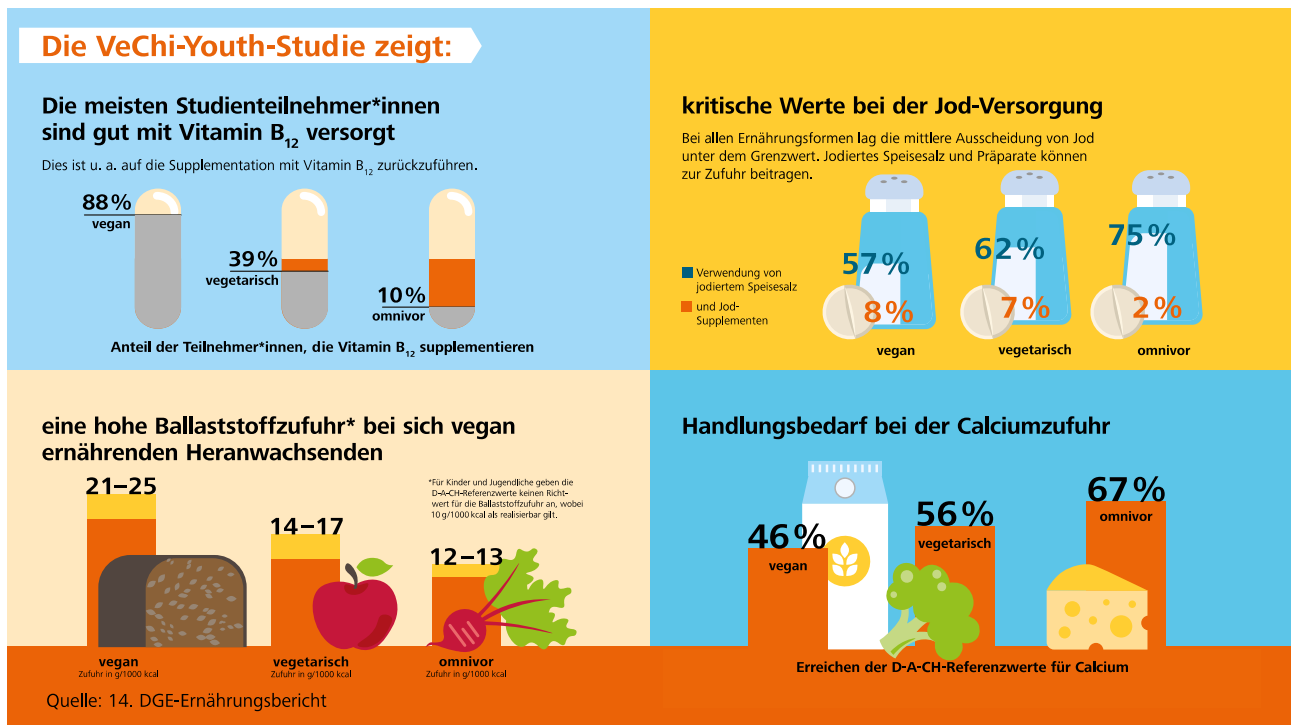


# Vegan, vegetarisch, Mischkost: nur geringe Unterschiede in der Nährstoffversorgung bei Kindern und Jugendlichen

Ergebnisse der VeChi-Youth-Studie im 14. DGE-Ernährungsbericht

Bericht: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

(dge) Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) veröffentlicht im [14. DGE-Ernährungsbericht](#) die Studie „Vegetarische und vegane Ernährung bei Kindern und Jugendlichen“ (VeChi-Youth-Studie). Sie untersuchte den Einfluss verschiedener Ernährungsformen auf die Nährstoffversorgung von Kindern und Jugendlichen. „Die Ergebnisse zeigen, dass sowohl bei veganer und vegetarischer Ernährung als auch bei einer Mischkost mit Fleisch die Versorgung mit den Hauptnährstoffen sowie den meisten Vitaminen und Mineralstoffen bei der überwiegenden Anzahl der Studienteilnehmer\*innen ausreichend ist“, sagen Dr. Ute Alexy, Universität Bonn, und Dr. Markus Keller, Institut für alternative und nachhaltige Ernährung (Ifane), die die Studie geleitet haben. „Auch bei einer vegetarischen oder rein pflanzlichen Ernährung war bei den meisten Kindern die Versorgung mit Vitamin B12 ausreichend. Bei den vegetarischen Ernährungsformen war zudem die Zufuhr an Ballaststoffen sehr hoch.“ Bei allen Ernährungsformen war die Versorgung mit Vitamin B2 und Jod kritisch, auch die Zufuhrdaten von Calcium zeigen Handlungsbedarf auf.



VeChi-Youth Ergebnisse zu Vitamin B12, Jod-Versorgung, Ballaststoff- und Calciumzufuhr ©DGE

Bislang gibt es keine aktuellen Daten zum Ernährungs- und Gesundheitsstatus von sich vegetarisch bzw. vegan ernährenden Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Aufgrund dieser unzureichenden Beurteilungsgrundlage befürwortet die DGE in ihrer Position zur veganen Ernährung und auch in der Ergänzung der Position vom September 2020 bei Kindern und Jugendlichen eine vegetarische Ernährung als Dauerkost, empfiehlt eine rein vegane Ernährung für diese Gruppen aber nicht. Die von der DGE initiierte VeChi-Youth-Studie soll zur Verbesserung der wissenschaftlichen Datenbasis beitragen. Die Querschnittsstudie verglich anthropometrische Daten, das Ernährungsverhalten sowie die Nährstoffzufuhr und -versorgung bei veganer, vegetarischer und omnivorer Ernährungsweise bei Kindern und Jugendlichen im Alter von 6 bis 18 Jahren. Von den 401 Proband\*innen ernährten sich 150 vegetarisch, 114 vegan und 137 omnivor. Die Daten wurden von Oktober 2017 bis Januar 2019 erhoben.

### **Vegetarier punkten mit gesundheitsfördernder Lebensmittelauswahl**

Die sich vegetarisch und vegan ernährenden Kinder und Jugendlichen zeigten ein insgesamt gesundheitsförderndes Lebensmittelmuster. Sie verzehrten mehr Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Nüsse. Insbesondere Veganer\*innen hatten den geringsten Verzehr an Süßwaren, Knabberartikeln und Fertiggerichten.

### **Wenig Unterschiede bei Energie und energieliefernden Nährstoffen**

Zwischen den drei Ernährungsformen gab es weder bei der Energiezufuhr noch bei der Energiedichte signifikante Unterschiede. In allen drei Gruppen lag die mittlere Energiezufuhr unter dem Richtwert der DGE. Insgesamt gab es wenig übergewichtige (4 %) und adipöse (0,5 %) Kinder im Gesamtkollektiv, was sich wahrscheinlich auf den hohen Sozialstatus der Teilnehmer\*innen zurückführen lässt. Auch in der Nährstoffversorgung der Kinder und Jugendlichen waren die Unterschiede zwischen veganer, vegetarischer und omnivorer Ernährung gering. In allen Fällen waren die Studienteilnehmer\*innen ausreichend mit den energieliefernden Nährstoffen sowie den meisten Mikronährstoffen versorgt. Der hohe Kohlenhydrat- und moderate Fettanteil der Energiezufuhr war in allen Gruppen vergleichbar und entsprach weitgehend den D-A-CH-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr für diese Altersgruppe. Die Kohlenhydrat- und Fettqualität unterschied sich allerdings zwischen den Untersuchungsgruppen. Kinder und Jugendliche, die sich vegan ernährten, hatten eine besonders hohe Ballaststoffzufuhr und aßen weniger zugesetzten Zucker sowie gesättigte Fettsäuren. Ihre Proteinzufuhr war niedriger als bei vegetarischer oder omnivorer Ernährung, lag im Mittel aber noch im Bereich der D-A-CH-Referenzwerte.

### **Grundsätzlich kritisch sind Vitamin B2, Vitamin D, Jod und Calcium**

Bei allen drei Ernährungsformen erwiesen sich Vitamin B2, Vitamin D, Jod und Calcium als kritische Nährstoffe. Die Blutuntersuchungen zeigten bei Veganer\*innen und Vegetarier\*innen eine signifikant niedrigere Eisenversorgung als bei sich mit Mischkost ernährenden Kindern. Dagegen lagen die Zufuhr und die Blutkonzentrationen von Folat bei den Veganer\*innen signifikant über den

Werten der beiden anderen Gruppen. Die Parameter der Vitamin-B12-Versorgung waren bei allen Ernährungsformen überwiegend im Normbereich. Die ausreichende Vitamin-B12-Versorgung ist bei Veganer\*innen darauf zurückzuführen, dass 88 % – wie empfohlen – supplementieren. Da sich vegetarisch ernährende Proband\*innen tendenziell schlechter mit Vitamin B12 versorgt waren, empfehlen die Autor\*innen auch für diese Ernährungsform zumindest eine gelegentliche Supplementation. Unabhängig von der Ernährungsform sollte bei Kindern und Jugendlichen vor allem die Versorgung mit Jod und Calcium verbessert werden.

Die Studienteilnehmer\*innen sind nicht repräsentativ für die deutsche Bevölkerung, daher sind die vorliegenden Studienergebnisse nur eingeschränkt aussagekräftig. Sie können z. B. Hinweise liefern, bei welchen Nährstoffen Handlungsbedarf besteht. Die Ergebnisse können aber nicht auf alle Kinder und Jugendlichen in Deutschland mit der entsprechenden Ernährungsweise übertragen werden.

---

24.11.2020

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

[www.dge.de](http://www.dge.de)