

## Pescetarier, Flexitarier, Veganer... - Eignen sich diese Ernährungsformen für Kinder?

Im Dschungel der unterschiedlichen Ernährungsempfehlungen wird zwischen verschiedenen Ernährungsformen unterschieden. Hier eine kurze Einführung in die häufigsten Ernährungsformen und eine kurze Beurteilung, inwieweit die verschiedenen Ernährungsstile für Kinder geeignet sind.

### Fleischesser

...das sind die sogenannten „Alles-Esser“. In der Ernährung wird alles gegessen, auch Fleisch und Fisch. Wie hoch der Anteil an Fleisch(waren) ist, kann dabei stark variieren. Vor allem Männer verzichten nur ungern darauf und essen im Schnitt doppelt so viel Fleisch(waren) wie Frauen. Global gesehen könnte diese Ernährungsweise möglicherweise ein Problem darstellen: Denn wächst die Weltbevölkerung weiterhin so rasch, wird es bald nicht mehr genügend Fleisch für alle geben.



### Vegetarier



Weltweit ernährt sich rund eine Milliarde Menschen vegetarisch. Bei dieser Ernährungsweise wird auf Fleisch verzichtet. Hier gibt es unterschiedliche Untergruppen: Die Ovo-Lacto-Vegetarier meiden Fleisch und Fisch, essen pflanzliche Lebensmittel, Eier und Milch(produkte). Die Lacto-Vegetarier meiden Fleisch und Fisch, sowie Eier. Die Ovo-Vegetarier meiden Fleisch, Fisch und Milch(produkte).



### Veganer

...sind die „strikten“ Vegetarier. Sie meiden Fleisch, Fisch, sowie Eier und Milch(produkte). Hier werden überhaupt alle vom Tier stammenden Lebensmittel aus der Ernährung gestrichen, also auch z.B. Honig und Gelatine. Aus medizinischer Sicht ist diese Ernährungsweise bedenklich, da es an einigen Nährstoffen mangeln kann. Daher nehmen Veganer teilweise Nährstoffpräparate zu sich.

### Flexitarier

...sind sogenannte „Teilzeit-Vegetarier“. Sie verzichten nur teil-/zeit-weise auf Fleisch. Wenn Fleisch auf den Teller kommt, achten sie darauf, woher das Fleisch kommt, wie es gehalten wurde etc.

### Pescetarier

...verzichten ebenfalls auf Fleisch, manchmal auch auf Eier, Milch und Honig. Pescetarier essen jedoch Fisch und Meeresfrüchte.



**Kinder** sollten sich laut momentanem Stand der Ernährungswissenschaft möglichst abwechslungsreich ernähren, also **pflanzliche UND tierische Lebensmittel** verzehren. Eine vegane Ernährung im Kindesalter gilt medizinisch gesehen als bedenklich, da es zu Nährstoffmängeln kommen könnte. Ist eine Familie dennoch davon überzeugt, sich strikt nur von pflanzlichen Produkten zu ernähren, wird empfohlen, vor allem für die Kinderernährung eine begleitende Ernährungsberatung aufzusuchen und gut auf Nährstoffkombinationen und mögliche Supplementationen zu achten.