



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.

Godesberger Allee 18
53175 Bonn
Tel.: 0228 3776-600
Fax: 0228 3776-800
<https://www.dge.de>

Esther Schnur
Tel.: 0228 3776-653
Fax: 0228 3776-78653
schnur@dge.de

DGE • Godesberger Allee 18 • 53175 Bonn

Herr
Daniel Böhme
Puchanstr. 7
12555 Berlin

AZ: F-GV-AK-2016/es

Bonn, 2. Mai 2016

Bitte um Stellungnahme – Ihr Schreiben vom 12.10.2015

Sehr geehrter Herr Böhme,

den Link zur DGE-Position „Vegane Ernährung“ hatten wir Ihnen bereits am 12. April 2016 zukommen lassen. Hier nun wie bereits zugesichert, weitere Informationen zu Ihren Fragen:

Zu Frage 1: Besteht trotz Supplementierung und ärztlicher Kontrolle ein Risiko für Nährstoffdefizite bei veganer Ernährung von Kindern? Das Risiko für eine Nährstoffunterversorgung bzw. für einen Nährstoffmangel wird umso größer, je stärker die Lebensmittelauswahl eingeschränkt wird und je weniger abwechslungsreich die Ernährung ist. Wenn auf eine ausreichende Zufuhr aller (kritischen) Nährstoffe durch eine gezielte Lebensmittelauswahl, angereicherte Lebensmittel und Nährstoffpräparate geachtet und der Versorgungszustand ärztlich kontrolliert wird, ist nicht mit Nährstoffdefiziten zu rechnen.

Zu Frage 2: Ist es richtig, dass die DGE sich gegen Supplementierung ausspricht?

Gesunde, die sich vollwertig ernähren, sind in der Regel ausreichend mit essenziellen Nährstoffen wie Vitaminen (Ausnahme: Vitamin D bei fehlender körpereigener Bildung) versorgt. Die Einnahme von Nährstoffpräparaten ist bei ihnen überflüssig. In bestimmten Situationen kann eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen (und anderen essenziellen Nährstoffen) auch bei Gesunden nicht gegeben und eine gezielte Ergänzung der Ernährung mit einzelnen Nährstoffen angezeigt sein.

Dies betrifft Neugeborene (orale Gabe von 3 x 2 mg Vitamin K), Säuglinge (täglich 10 µg Vitamin D und 0,25 mg Fluorid), Frauen, die schwanger werden wollen oder könnten (täglich 400 µg Folsäure; möglichst schon vor der Konzeption; spätestens 4 Wochen vor Beginn der Schwangerschaft und während des ersten Drittels der Schwangerschaft), Schwangere und Stillende (nach Rücksprache mit dem Arzt Jodid [100(–150)] g pro Tag, bei nachgewiesenem Eisenmangel auch Eisen). Bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen muss die Vitamin-D-Versorgung (25-Hydroxy-Vitamin-D-Serumkonzentration von mindestens 50 nmol/l) zusätzlich zur Ernährung über die körpereigene Bildung (mithilfe von UVB-Licht in der Haut) und/oder über die Einnahme eines Vitamin-D-Präparates gedeckt werden.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Hauptgeschäftsstelle Bonn, Godesberger Allee 18, 53175 Bonn

Geschäftsführer
Dr. Helmut Oberitter

Eingetragen im Vereinsregister
Bonn unter Nr. VR 008114
UStIdNr: DE 114234841

Bankverbindung
Sparkasse KölnBonn
IBAN DE74 37050198 0024001927
BIC-SWIFT COLSDE33

Verkehrsanbindung: vom Hauptbahnhof Bonn mit U-Bahn-Linie 63/16, Richtung Bad Godesberg, Haltestelle Wurzerstraße

Bei fehlender körpereigener Bildung ist die Einnahme eines Vitamin-D-Präparats notwendig, um die Differenz zwischen der Zufuhr mit der Ernährung (1 bis 2 µg pro Tag bei Kindern, 2 bis 4 µg pro Tag bei Jugendlichen und Erwachsenen) und dem Schätzwert (20 µg pro Tag) auszugleichen. Bei häufiger Sonnenbestrahlung kann die gewünschte Versorgung ohne Einnahme eines Vitamin-D-Präparates erreicht werden.

Zu Frage 3: Sollen oder dürfen vegane Kinder gezwungen werden, Nahrung tierischen Ursprungs zu konsumieren?

Die DGE spricht sich grundsätzlich dagegen aus, Kinder zum Verzehr von Mahlzeiten bzw. einzelnen Lebensmitteln zu zwingen. Dies ist unabhängig von der Ernährungsweise. Andererseits benötigen Kinder und Jugendliche zur Prägung ihrer Sinne ein Angebot an Lebensmitteln, das eine Vielfalt in Geschmack sowie in Geruch, Konsistenz, Aussehen und Hörerlebnissen bietet. Dies ist umso besser möglich, je vielfältiger das Lebensmittelangebot ist. Das schließt auch das regelmäßige Probieren von (zu Beginn) auch unbekannten Lebensmitteln ein. Durch wiederholtes Probieren lässt sich die Akzeptanz neuer Geschmacksrichtungen verbessern.

Zu Frage 4a: Wie ist es aus ernährungswissenschaftlicher Sicht zu bewerten, wenn vegane Kinder sich vegane Bestandteile aus dem regulären Mittagessen ‚herauspicken‘?

Im Kontext dieser Frage weisen wir zunächst auf folgende Aspekte hin: Lt. „DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung“ wird – bezogen auf 5 Verpflegungstage – der Einsatz von mindestens 2 x Milch und Milchprodukten, mindestens 1 x Seefisch und maximal 2 x Fleisch/Wurst gefordert. Das bedeutet konkret, dass es rein rechnerisch an 3 Tagen pro Woche problemlos möglich ist, Gerichte ohne tierische Bestandteile anzubieten und gleichzeitig die Kriterien des DGE-Qualitätsstandards einzuhalten. Wenn ein Mittagessen auf Basis des „DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung“ angeboten und von den Kindern verzehrt wird, ist in Bezug auf die Mittagsmahlzeit von einer adäquaten Nährstoffzufuhr auszugehen. Wird die Mittagsmahlzeit nicht oder nur in Teilen verzehrt – das gilt nicht nur für das vegane „Picken“, sondern auch bei sogenannten „schlechten Essern“ – müssen die weiteren Mahlzeiten hier für einen entsprechenden Ausgleich in der Nährstoffzufuhr sorgen. Allgemein gilt, dass eine Aussage über die Versorgung mit Nährstoffen nur getroffen werden kann, wenn der gesamte Lebensmittelverzehr über eine Woche bekannt ist.

Zu Frage 4b: .. wenn Kinder zur Selbstversorgung auf eine Brotdose zurückgreifen?

Aus ernährungsphysiologischer Sicht ist es irrelevant, zu welcher Tageszeit eine warme bzw. eine kalte Mahlzeit eingenommen wird. Entscheidend ist, was insgesamt über den Tag bzw. im Wochendurchschnitt an Lebensmitteln resp. Nährstoffen zugeführt wird. Über den „Wert“ der

Brotdose entscheidet der Inhalt und dieser kann von dem, der die Brotdose packt, bezogen auf Energie- und Nährstoffgehalt, Geschmack und Aussehen, ausgewogen zusammengestellt werden.

Zu Frage 5: Wie wichtig ist es für Kinder, dass ihnen ermöglicht wird, an der Gemeinschaftsverpflegung teilzunehmen? Oder: Welche Folgen hat es, Kinder von der Gemeinschaftsverpflegung auszugrenzen?

Lt. „DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung“ (Seite 23) muss „... jeder Schüler die Möglichkeit haben [...], an der Mittagsverpflegung teilzunehmen, und zwar unabhängig vom jeweiligen sozioökonomischen und religiösen Hintergrund.“ „Gemeinschaft“ bedeutet in erster Linie, dass die Kinder gemeinsam eine Mahlzeit verzehren. Es gibt durchaus Besonderheiten wie Lebensmittelunverträglichkeiten, Krankheiten etc., die es notwendig machen, dass ein Kind eine andere Mahlzeit einnimmt als andere Kinder. Daher wird in dem DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung darauf hingewiesen, dass diesen Kindern die Möglichkeit der Teilnahme an der Mahlzeit gegeben wird, z. B. durch ein spezielles Essensangebot, eine Auswahl einzelner Komponenten oder (falls nicht anders möglich) durch ein von **zu Hause** mitgebrachtes, aufzuwärmendes Essen.

Mit freundlichen Grüßen

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.



Dr. Helmut Oberritter
Geschäftsführer



Esther Schnur
Referat Gemeinschafts-
verpflegung und
Qualitätssicherung



Dr. Eva Leschik-Bonnet
Leitung Referat Wissenschaft

cc: Sebastian Joy (vebu)