



**ELTERNRATGEBER**

# Vegetarische Ernährung

Stand 2/2026



Dieser und weitere  
Elternratgeber

ELTERNRATGEBER

# Vegetarische Ernährung

Imke Reese, München

## Liebe Eltern, liebe Jugendliche,

„Pflanzenbasierte Kostformen“ liegen hoch im Trend. In der Regel werden darunter vegetarische Kostformen verstanden, wobei traditionell wohl die meisten Menschen in Deutschland, mit Ausnahme von Säuglingen, bereits mehr pflanzliche als tierische Lebensmittel zu sich nehmen.

Eine vegetarische Ernährung zeichnet sich dadurch aus, dass auf Lebensmittel vom getöteten Tier (Fleisch und Fisch) verzichtet wird. Der Verzicht kann aber sowohl weiter gefasst und damit mehr oder alle tierischen Lebensmittel betreffen, als auch flexibler ausgelegt werden (Reduzierung statt Verzicht). Bei den vegetarischen Kostformen unterscheidet man zwischen folgenden Formen:

- ! ovo-lakto-vegetarisch: Verzicht auf Fleisch und Fisch
- ! lakto-vegetarisch: Verzicht auf Fleisch, Fisch und Eier
- ! vegan: Verzicht auf jegliche tierische Lebensmittel
- ! pescetarisch: Verzicht auf Fleisch
- ! flexitarisch: Reduzierung von Fleisch, aber meist gezielt ausgewählt

## Ist eine vegetarische Ernährung gesünder?

Eine vegetarische Ernährung wird häufig in Zusammenhang mit einem Vorteil für die Gesundheit gebracht, wobei die Vorteile aber maßgeblich einem gesünderen Lebensstil und nicht dem Verzicht



© AdobeStock/Anna

auf Fleisch und Fisch zuzuordnen sind. Menschen, die ihre Ernährung bewusst auswählen, treffen häufig auch in Bereichen körperliche Aktivität, Rauchen, Alkohol etc. gesundheitsbewusstere Entscheidungen. Verzichten Menschen dagegen aus geschmacklichen Gründen auf Fleisch und andere tierische Lebensmittel, treffen aber gleichzeitig keine gesundheitsbewusste Auswahl, sondern essen vermehrt Süßes und Fertigprodukte (sogenannte Pudding-Vegetarier), sind auch keine gesundheitlichen Vorteile zu erwarten.

Durch den Trend zu „pflanzenbasierten Kostformen“ findet sich inzwischen eine Vielzahl von sogenannten Ei-, Fleisch- und Milchalternativen in den Supermarktregalen, die häufig kalorienreich, aber nährstoffarm sind. Werden vermehrt solche pflanzlichen, hochverarbeiteten bzw.

ultraprozessierten Nahrungsmittel anstelle von traditionellen vegetarischen Gerichten in den Speiseplan integriert, ist zu befürchten, dass dies sogar Nachteile mit sich bringen wird. Denn ultraprozessierte Nahrungsmittel stehen im Verdacht, maßgeblich für die starke Zunahme von Zivilisationserkrankungen (Übergewicht, Typ-2-Diabetes etc.) verantwortlich zu sein.

In der wissenschaftlichen Literatur ist die mediterrane Ernährung diejenige Kostform, der die meisten gesundheitlichen Vorteile zugeschrieben werden. Diese zeichnet sich vor allem durch frische Zubereitung und Vielfalt aus, nicht aber durch Verzicht auf bestimmte natürliche Lebensmittel. Bevorzugt werden in dieser Ernährungsweise verschiedene frische Gemüse sowie pflanzliche Öle, wie Olivenöl.

## Frische und frisch zubereitete Lebensmittel auf den Teller

Mahlzeiten mit viel Gemüse und frischem Obst sind immer eine gute Grundlage – egal für welche Ernährungsform. Vor allem eine breite Gemüseauswahl versorgt den Körper mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und weiteren biologisch wirksamen Pflanzeninhaltsstoffen, die uns und unseren Darmbakterien zugutekommen – denn ein gesundes Darmmikrobiom trägt entscheidend zur Gesundheit bei. Kombiniert mit Eiweißlieferanten, Getreideprodukten und Karoffeln sowie Fett enthält die Ernährung idealerweise alles, was der Körper für Wachstum und Entwicklung braucht (ausführlichere Informationen s. unten). Je mehr frisch zubereitet auf den Teller kommt, desto besser. Hochverarbeitete Produkte sollten eher die Ausnahme als die Regel sein.

## Häufige Beweggründe für eine vegetarische Ernährung jeglicher Art

Die meisten Menschen, die sich für eine vegetarische Ernährung entscheiden, tun das aus Umwelt- oder Tierwohlgründen. Religiöse Gründe stehen hierzulande selten im Vordergrund. Eine Einschränkung tierischer Lebensmittel ist in Hinblick auf die planetaren Grenzen sicher notwendig und sinnvoll. Ob ein kompletter oder weitgehender Verzicht auf tierische Lebensmittel wirklich nachhaltiger ist, ist umstritten, da ungünstige Folgen für die Umwelt (Verlust an Biodiversität, Düngung, Kohlenstoffbindung im Boden) und für die Gesundheit (Fehl- und Mangelernährung) in der Diskussion oftmals nicht ausreichend berücksichtigt werden. Individuelle ethische Gründe sind nicht diskutierbar und ernst zu nehmen. Deshalb ist es umso wichtiger, sich den

Konsequenzen dieser Überzeugung in Hinblick auf einen den Nährstoffbedarf deckende Ernährung bewusst zu werden (s. unten). Wenn es eher um Tierwohl (Stichwort Massentierhaltung) anstatt um die Ablehnung von Nutztierhaltung per se geht, könnte ein Kompromiss sein, eine gezielte Auswahl von Produkten aus artgerechten Haltungsformen zu treffen und damit eine andere Art der Tierhaltung zu unterstützen.

## Kann eine vegetarische Ernährung den Bedarf an allen Nährstoffen decken?

Eine vegetarische Ernährung zur Bedarfsdeckung ist möglich, wenn die Lebensmittelauswahl gezielt erfolgt und Konsequenzen der Entscheidung berücksichtigt werden.

So ist eine ovo-lakto-vegetarische Ernährung in der Regel unproblematisch, solange Milch (und Milchprodukte) und Eier einen relevanten Anteil am Speiseplan haben. Da pflanzliche Öle keine sehr langkettigen Omega-3-Fettsäuren wie

EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) enthalten, die der Körper u.a. für eine gesunde Immunfunktion und Entzündungsantwort braucht, und der Körper aus der pflanzlichen Omega-3-Fettsäure (Alpha-Linolensäure) viel zu wenig EPA und DHA aufbaut, ist eine Ergänzung mit EPA und DHA, z. B. mit Fisch- oder marinen Algenölen zu empfehlen. Dies gilt in der Regel auch für Nicht-Vegetarier. Bei weiblichen Jugendlichen sollten die Eisenwerte regelmäßig überprüft werden, da Eisenmangel unter vegetarischer Kost häufig vorkommt. Das liegt daran, dass Eisen aus Pflanzen nur eingeschränkt aufgenommen wird bzw. aus Fleisch deutlich besser aufnehmbar ist.

Wird die Milch durch pflanzenbasierte Drinks (z. B. Hafer-, Reis, Mandeldrink etc.) verdrängt, fehlt eine wichtige Protein-, Calcium-, Jod-, Vitamin B2- und Vitamin B12-Quelle. Lediglich calciumangereicherte Sojadrinks bzw. calciumangereicherte Sojaprodukte können die Milch ernährungsphysiologisch als Protein- und Calciumquelle ersetzen, was nicht nur im frühen Kindesalter wichtig für Wachs-



tum und Gedeihen ist. Die Stabilität der Knochen ist in den gesamten ersten 30 Lebensjahren maßgeblich von guten Calciumquellen abhängig. In diesem Punkt werden viel zu selten die reichen Erfahrungen aus dem Bereich Allergologie berücksichtigt: Kinder mit einer Kuhmilchallergie jenseits der ersten Lebensjahre, in denen meist noch auf einen adäquaten Milchersatz geachtet wird, haben durch die Meidung von Kuhmilchprodukten ein erhöhtes Risiko für Wachstumsdefizite und eine reduzierte Knochendichte.

## Verzicht ohne adäquaten Ersatz ist immer ein Risiko

Grundsätzlich gilt: Je mehr die Bandbreite tierischer Lebensmittel eingeschränkt wird, desto mehr Wissen ist notwendig, desto ausgewählter muss der Speiseplan in Hinblick auf hochwertige Alternativen sein und desto eher muss die Versorgungslage regelmäßig überprüft werden. Jeder Verzicht bedeutet Einschränkungen und abhängig vom Umfeld ggf. auch eine reduzierte Teilhabe. Ein weitgehender oder kompletter Verzicht auf Lebensmittel, die Hauptquellen für bestimmte Nährstoffe sind, birgt das Risiko von Fehl- und Mangelernährung.

## Vorteile von tierischen Lebensmitteln nicht unterschätzen

Diese Überlegung sollte auch bei der Auswahl der Ernährungsform berücksichtigt werden. Denn tierische Lebensmittel bringen eine Menge gesundheitlicher Vorteile mit sich: In ihrer natürlichen Form enthalten sie meist hochwertiges Protein und sind gleichzeitig voll von Vitaminen (B2, B12, D u.a.) und Mineralstoffen (Eisen, Zink, Calcium, Jod, Selen u.a.), das heißt mit wenig Volumen werden viele lebenswichtige Nährstoffe zugeführt. Auch Hülsenfrüchte und Nüsse enthalten Protein,



© Shutterstock/Elena Shashkina

Vitamine und Mineralstoffe. Doch sie enthalten auch deutlich mehr Kohlenhydrate und Fett und sind damit nicht nur nährstoff-, sondern auch kalorienreich. Außerdem ist ihre Proteinqualität – mit Ausnahme von Soja – deutlich niedriger als die von tierischem Protein und enthaltene Vitamine und Mineralstoffe sind für unseren Stoffwechsel oft schwerer verfügbar, weil die Aufnahme im Darm durch andere Pflanzeninhaltsstoffe (antinutritive Substanzen) behindert wird. Optimal ist daher eine Kombination aus allen Proteinquellen. Je jünger die Menschen sind, desto einfacher ist es möglich, eine nährstoffbedarfsdeckende Ernährung mit höheren Anteilen tierischer Nahrungsmittel/Proteinquellen zu erreichen. Denn: Je höher der Anteil an pflanzlichen Proteinquellen, desto größer werden Volumen und Kalorienzufuhr der Mahlzeiten. Allein das kann eine nährstoffbedarfsdeckende Ernährung sehr schwierig machen.

## Kritische Nährstoffe im Blick behalten

Möchte man aufgrund unterschiedlicher Beweggründe eine Kombination aus allen Proteinquellen nicht umsetzen, muss auf eine ausreichende Zufuhr kritischer Nährstoffe geachtet werden. Eine Überprüfung in Form einer Nährwertanalyse durch eine Expertin bzw. einen Experten (s. unten) und ggf. über spezielle Laborparameter ist unbedingt zu empfehlen. Können kritische Nährstoffe nicht oder nicht ausreichend in Form von Nahrungsalternativen zugeführt werden, muss supplementiert werden. Eine vegane Ernährung kann ohne dauerhafte Einnahme von Supplementen nie den Nährstoffbedarf decken, aber auch bei einer vegetarischen Ernährung können Supplemente notwendig sein.

## Lassen Sie sich beraten!

Bei jeder Art von Einschränkung der Lebensmittelauswahl ist zu empfehlen, eine Beratung durch eine Ernährungsfachkraft in Anspruch zu nehmen, um die Ernährung in Hinblick auf die Versorgung mit allen Nährstoffen durch eine Nährwertanalyse überprüfen zu lassen. Aufgrund der umfangreichen Erfahrungen mit einschränkenden Kostformen im Bereich Allergologie ist eine Ernährungsfachkraft mit allergologischem Schwerpunkt (➔ [www.allergie-wegweiser.de](http://www.allergie-wegweiser.de)) dafür besonders geeignet.

Dr. rer. medic. Imke Reese

Diplom-Oecotrophologin  
Ernährungsberatung und -therapie,  
Schwerpunkt Allergologie  
München

### Weitere Informationen

Diesen und weitere Elternratgeber finden Sie ➔ hier

