

Pflanzenbasierte Ernährung kann für Kinder gesund sein

geschrieben von Redakteur | Dezember 17, 2025



Große internationale Studie zeigt: Vegane und vegetarische Kost braucht gezielte Ergänzung

Eine vegetarische oder vegane Ernährung kann das gesunde Wachstum von Kindern unterstützen – vorausgesetzt, sie ist gut geplant und wird durch geeignete Nahrungsergänzungsmittel ergänzt. Das ist das zentrale Ergebnis der bislang größten Auswertung zur pflanzenbasierten Ernährung bei Kindern, die unter Leitung der University of Florence durchgeführt wurde. Die Ergebnisse wurden in der Fachzeitschrift *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* veröffentlicht.

Umfangreiche Metaanalyse mit Daten aus aller Welt

Für die Studie werteten Forschende aus Italien, den USA und Australien Daten von mehr als 48.000 Kindern und Jugendlichen

aus. Insgesamt flossen 59 Einzelstudien aus 18 Ländern in die Metaanalyse ein. Untersucht wurden unter anderem Wachstum, Körperzusammensetzung, Nährstoffversorgung und gesundheitliche Risikofaktoren.

Nährstoffreich – aber nicht automatisch ausgewogen

Die Analyse zeigt: Pflanzlich ernährte Kinder nehmen häufig mehr Ballaststoffe, Folsäure, Vitamin C, Magnesium und Eisen auf als Gleichaltrige mit Mischkost. Gleichzeitig ist ihre Zufuhr an Energie, Protein, Fett sowie bestimmten Mikronährstoffen oft geringer. Besonders kritisch sind Vitamin B12, Zink, Calcium und Jod – vor allem bei veganer Ernährung.

Ohne angereicherte Lebensmittel oder Nahrungsergänzungsmittel erreichen viele Kinder hier nicht die empfohlenen Richtwerte. Co-Autorin Jeannette Beasley von der New York University betont insbesondere die Bedeutung von Vitamin B12, das über pflanzliche Lebensmittel kaum aufgenommen werden kann.

Günstige Effekte auf Herz und Stoffwechsel

Trotz möglicher Nährstoffrisiken zeigen die Ergebnisse auch positive Effekte einer pflanzenbasierten Ernährung. Vegetarisch und vegan ernährte Kinder weisen im Durchschnitt günstigere Herz-Kreislauf-Profile auf. So sind die LDL-Cholesterinwerte niedriger als bei Kindern, die regelmäßig Fleisch und Fisch essen.

Unterschiede bei Wachstum und

Körperzusammensetzung

Die Studie zeigt zudem leichte Unterschiede im körperlichen Wachstum. Vegetarisch und vegan ernährte Kinder sind im Durchschnitt etwas kleiner und leichter. Sie haben einen niedrigeren Body-Mass-Index, weniger Fettmasse und einen geringeren Knochenmineralgehalt. Die Forschenden betonen jedoch, dass diese Werte im Rahmen einer insgesamt gesunden Entwicklung liegen können, wenn die Ernährung ausgewogen gestaltet ist.

Gute Planung ist entscheidend

Die Ergebnisse machen deutlich: Eine pflanzenbasierte Ernährung kann für Kinder gesund sein, erfordert jedoch Fachwissen, Planung und gegebenenfalls ärztliche Begleitung. Für Eltern und pädagogische Fachkräfte bedeutet das, genauer hinzusehen und sicherzustellen, dass Kinder alle wichtigen Nährstoffe erhalten – unabhängig davon, ob sie sich vegetarisch, vegan oder gemischt ernähren.

Weitere Informationen unter:
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10408398.2025.2572983>