

# Pressemitteilung

01. November 2021

## **Euregio-Klinik veranstaltet Fortbildung zur veganen und vegetarischen Ernährung während der Schwangerschaft und im Kindesalter**

**Nordhorn.** Über den Umgang mit der Ernährung in der Schwangerschaft gibt es zahlreiche Stellungnahmen und Handlungsempfehlungen, wie beispielsweise der Verzicht auf rohen Fisch oder rotes Fleisch. In der heutigen Gesellschaft rückt allerdings zunehmend das Thema vegetarische und vegane Ernährung in den Fokus. So ernähren sich bereits zahlreiche Schwangere vegetarisch oder vegan. Ganz unbedenklich ist dies allerdings nicht, denn fachliche Studien geben diesbezüglich zumindest klare Hinweise, dass es bei diesen Ernährungsformen zu Mangelzuständen kommen kann. Auch von einer rein veganen Kost im Kindesalter wird von den entsprechenden Fachgesellschaften abgeraten.

Aus diesem Grund luden die Klinik für Frauenheilkunde und die Klinik für Kinder- und Jugendmedizin der Euregio-Klinik Frauen- und Kinderärzte, Ernährungsberater, Pflegefachkräfte und Hebammen zu einer Fortbildungsveranstaltung zur veganen und vegetarischen Ernährung während der Schwangerschaft und im Kindesalter ein. Den Fachvortrag übernahm dabei die renommierte Ernährungswissenschaftlerin Prof. Dr. Mathilde Kersting, die sich im Rahmen ihrer Tätigkeit am St. Josef Hospital der Ruhr Universität in Bochum als Leiterin des Forschungsdepartment Kinderernährung sehr intensiv mit dem Thema auseinandersetzt.

Caroline Bonte, Case Managerin vom Bunten Kreis und Co-Organisatorin, zeigt sich zufrieden: „Unserer Einladung sind über 70 Kinderärzte, Hebammen, pädiatrisches und gynäkologisches Pflegepersonal, Gynäkologen und Ernährungsberater gefolgt. Für uns war diese Fortbildung sehr hilfreich, damit wir die Kernbotschaften später an die Eltern weitergeben können.“

Innerhalb ihres Vortrags ging Kersting nicht nur darauf ein, was es bei der vegetarischen und veganen Kost bei Schwangeren zu beachten gilt und welche Hintergründe eine Rolle spielen, sondern gab außerdem praktische Tipps zur Beratung und Betreuung. Im zweiten Teil ging sie außerdem auf das Thema vegetarische, vegane und Mischkost-, Ernährung in kritischen Phasen von Wachstum bei Säuglingen und Kleinkindern ein.

Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin der Euregio-Klinik Dr. med. Jörg Langlitz ergänzte den Vortrag von Kersting durch Praxisbeispiele. „Bei einer rein veganen Ernährung ist eine ausreichende Versorgung mit einigen Nährstoffen nur erschwert möglich. Mangelzustände können zu schwersten neurologischen Schäden bei den Kindern führen. Schwangere und Eltern müssen sich daher sehr gut informieren, gegebenenfalls supplementieren und kontrollieren.“

Zu den potentiellen kritischen Nährstoffen bei veganer Ernährung gehören außerdem Protein bzw. unentbehrliche Aminosäuren, langkettige n-3-Fettsäuren wie weitere Vitamine (Riboflavin, Vitamin D, Vitamin B 12, Vitamin A) und Mineralstoffe (Kalzium, Eisen, Jod, Zink, Selen). Eine einfache Substituierung mit den herkömmlichen Präparaten reiche hier nicht aus,

Michael Kamp, Geschäftsführer

Christin Anbergen, Öffentlichkeitsarbeit

EUREGIO-KLINIK Graftschaft Bentheim Holding GmbH • Albert-Schweitzer-Straße 10 •

48527 Nordhorn • Telefon 05921 84-1010 • Fax 05921 84-1015 •

Internet: <http://www.euregio-klinik.de> • E-Mail: [info@euregio-klinik.de](mailto:info@euregio-klinik.de)

um eine adäquate ausreichende Versorgung mit den entsprechenden Nahrungsstoffen zu gewährleisten. Daher seien zusätzliche Kontrollen der Nährstoffe im Blut und Urin notwendig, da nur dadurch wirkliche Mangelzustände aufgedeckt werden können.

Eine entsprechende Infoveranstaltung für Schwangere und Eltern ist im nächsten Jahr im Rahmen des Veranstaltungsformats der Grafschafter (Online) Visite der Euregio-Klinik geplant. Außerdem besteht über das Forschungsdepartment Kinderernährung von Prof. Kersting das Angebot einer telefonischen Beratung. Diese findet jeden Montag von 8 bis 13 Uhr unter der Telefonnummer 0234/509-2649 statt.