

**Zeitschrift:** Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch  
**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband  
**Band:** 115 (2017)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Vegan essen in der Schwangerschaft und Stillzeit  
**Autor:** Pfister-Lüthi, Barbara  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-949756>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 21.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Vegan essen in der Schwangerschaft und Stillzeit

«Ich esse seit fünf Jahren vegan.» Reaktionen zu diesem Statement während einer Schwangerschaftskontrolle sind oft stark geprägt von der persönlichen Haltung der begleitenden Fachperson. Die Diskussion zum Thema verläuft entweder klar ablehnend oder sehr unterstützend, und wichtige Sachfragen können nicht immer ausreichend beantwortet werden. Welches sind die Fakten, Besonderheiten und das Bedenkenswerte im Zusammenhang mit Veganismus während Schwangerschaft und Stillzeit?

Barbara Pfister-Lüthi

Die vegane Ernährungsweise hat in den letzten Jahren stark an Beliebtheit gewonnen und ist in der Bevölkerung oft ein Thema. Eine schweizerische Untersuchung von 2017 geht davon aus, dass sich 1,5 bis 3 % der Bevölkerung vegan und 7 bis 11% vegetarisch ernähren. In den verschiedenen Altersgruppen liegt der Anteil Veganer/innen bei den 15- bis 34-Jährigen am höchsten. Unter Vegetarier/innen beträgt der Frauenanteil über 50%, unter Veganern beläuft sich der Anteil Männer auf mehr als 50 % (Swissveg, 2017).

Fleischesser machen den grössten Anteil der schweizerischen Bevölkerung aus. Die zweitgrösste Gruppe, die Flexitarier, konsumieren nur gelegentlich Fleisch und Fisch und ernähren sich vorwiegend vegetarisch. Es werden diverse vegetarische und vegane Ernährungs- und Lebensformen praktiziert (siehe Kasten «Vegetarische Ernährungsformen»).

Der Begriff vegan geht auf die Grundform vegetare, lateinisch für wachsen, beleben, zurück. Es handelt sich um eine Ernährung und Lebensweise, die lebendig und belebend wirken soll und die das Lebendige achtet (Leitzmann, 2013). Auf die Frage nach Beweggründen für die vegane Ernährung wird an erster Stelle das Tierwohl genannt, gefolgt von Ethik, Ökologie und Welternährungslage. Gesundheitliche Aspekte werden erst an fünfter Stelle aufgeführt (Swissveg, 2017). Der persönliche Entscheid für eine vegane Ernährung und Lebensweise ist umfassend und bleibt meist auch während der Schwangerschaft und Stillzeit bestehen.

## Was wird empfohlen?

Fachgesellschaften haben sich in letzter Zeit unterschiedlich zum Thema vegane Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit geäussert: Sowohl die Eidgenössische Ernährungskommission (EEK) wie auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) raten von einer veganen Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit ab. Sie weisen auf mögliche Mangelerscheinungen hin, betonen die Wichtigkeit von Supplementen und empfehlen den Beizug von Fachpersonen, falls sich jemand in dieser Lebensphase vegan ernähren will (EEK, 2015; DGE, 2016). Diese Meinung unterstützt auch das deutsche Netzwerk «Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie» in seinen

Handlungsempfehlungen (Koletzko et al., 2016). In Amerika wird hingegen eine gut geplante, vegane Ernährung von der Academy of Nutrition and Dietetics (AND) für alle Lebensabschnitte als geeignet bezeichnet, und Vorteile veganer Ernährung im Zusammenhang mit der Therapie von chronischen Krankheiten werden explizit erwähnt (AND, 2016).

Grundsätzlich richten sich die Empfehlungen für eine gesunde Ernährung während Schwangerschaft und Stillzeit nach den Empfehlungen der Lebensmittelpyramide. Die EEK beschreibt dies folgendermassen: «Empfehlenswert für die Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit für die gesunde Frau ist eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung entsprechend der Lebensmittelpyramide, d.h. genügend Gemüse und Früchte, täglich Milch und Milchprodukte sowie Vollkornprodukte, zwei- bis dreimal Fleisch und ein- bis zweimal Fisch pro Woche. Auf eine genügende Flüssigkeitszufuhr (1,5–2 L) ist zu achten.» (EEK, 2007)

Autorin

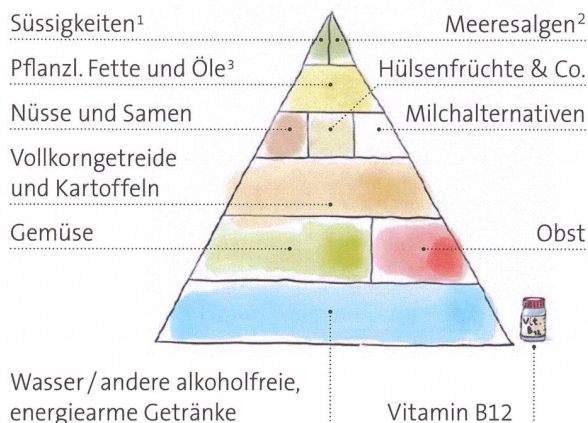


**Barbara Pfister-Lüthi**, BSc Ernährungsberaterin SVDE, Still- und Laktationsberaterin IBCLC i. A., arbeitet bei der Ernährungsberatung Oberaargau und in der Frauenklinik im Spital Region Oberaargau in Langenthal.

barbara.pfister@wickelwerk.ch  
www.ernaehrungsberatung-oberaargau.ch  
www.wickelwerk.ch

## Die vegane Lebensmittelpyramide

Keller und Gätjen, 2017, S. 64



<sup>1</sup> in Massen, falls gewünscht

<sup>2</sup> Nori bzw. Noriflocken mit einem Jodgehalt von 15 mg/100 g

<sup>3</sup> inkl. 200 mg Docosahexaensäure täglich aus angereicherten Ölen

## Vegetarische Ernährungsformen

Leitzmann und Keller, 2013

Bezeichnung	Meiden von <sup>1</sup>
Lakto-Ovo-Vegetarier	Fleisch und Fisch <sup>2</sup>
Lakto-Vegetarier	Fleisch, Fisch und Ei
Ovo-Vegetarier	Fleisch, Fisch und Milch
Veganer	Alle vom Tier stammenden Nahrungsmittel <sup>3</sup> (Fleisch, Fisch, Milch, Ei, Honig)

<sup>1</sup> Bei allen Lebensmitteln sind auch die jeweiligen daraus hergestellten Produkte eingeschlossen.

<sup>2</sup> Fisch beinhaltet hier alle aquatischen Tiere.

<sup>3</sup> Meist auch Meiden aller Gebrauchsgegenstände und Konsumgüter, die Rohstoffe von Tieren enthalten (z. B. Leder, Wolle, Reinigungsmittel mit Molke)

### Die vegane Ernährungspyramide

Viele Veganerinnen ernähren sich in bestimmten Bereichen in Sinne der Empfehlungen und konsumieren überdurchschnittlich viel Rohkost, Gemüse und Früchte sowie auch Vollkornprodukte, was sich positiv auf die Versorgung z.B. mit Nahrungsfasern,  $\beta$ -Carotin oder Magnesium auswirkt. Es liegt jedoch auf der Hand, dass die Ernährungspyramide für Veganerinnen angepasst werden muss, um Mangelversorgungen bei anderen Nährstoffen vorzubeugen. Keller und Gätjen (2017) zeigen dies in ihrem neuen Buch zur veganen Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit auf (siehe obenstehende Abbildung).

Für die vegane Mutter sind Informationen rund um die Lebensmittelgruppen der Eiweisslieferanten, Öle und Fette sowie fundiertes Wissen zu kritischen Nährstoffen während der Schwangerschaft und Stillzeit wichtig. Fragen, die sich in dieser Situation stellen sind: «Worauf soll ich jetzt im Besonderen beim Essen achten? Welche Zusätze sind unverzichtbar? Wo erhalte ich Antworten auf spezielle Fragen? Mache ich es richtig?»

### Kritische Nährstoffe: Besonderheiten

Da der Bedarf an verschiedenen Nährstoffen in der Schwangerschaft, Stillzeit und während des Wachstums eines Kindes ansteigt, besteht auch ein grösseres Risiko für die Entstehung eines Nährstoffmangels. Im Folgenden werden die Wichtigsten dieser Stoffe aufgeführt und je zwei Kernaussagen für die Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit formuliert.

#### Protein

Der Proteinbedarf steigt ab dem zweiten Trimenon um 20 % an und steigert sich in der Stillzeit auf einen Mehrbedarf von 35 %. Weil die Zufuhr von genügend Proteinen in der veganen Ernährung an und für sich eine Herausforderung darstellt, gilt es, während der Schwangerschaft und Stillzeit hier besonders acht zu geben.

- Verschiedene proteinhaltige Nahrungsmittel sollen täglich kombiniert verzehrt werden, um die Wertigkeit der Proteine zu verbessern. Pro Tag werden für die Bedarfsdeckung bis zu drei Portionen kalziumangereicherte Milchalternativen und eine Portion eiweissreicher Lebensmittel z.B. in Form von Hülsenfrüchten, Tofu, Seitan und Lupine empfohlen.
- Proteine können nur adäquat verwertet werden, wenn grundsätzlich genügend Kalorien (Gewichtsverlauf beobachten) zugeführt werden. Ist eine Frau generell zu wenig, werden die Proteine zur Energiegewinnung verwertet, und eine Protein-Energie-Mangelsituation tritt auf (Keller und Gätjen, 2017).

#### Vitamin B12

Vitamin B12 wird nicht von Pflanzen produziert und kann daher in der veganen Ernährung nur mithilfe von Supplementen in ausreichenden Mengen zugeführt werden (Leitzmann, 2013, S. 252).

Das Vitamin ist für eine gesunde neurologische Entwicklung des Kindes unabdingbar. Der Bedarf an Vitamin B12 steigt während der Schwangerschaft um 17 % an, während der Stillzeit besteht ein Mehrbedarf von 33 % (Keller und Gätjen, 2017, S. 50).

- Pflanzliche Lebensmittel können keinen nennenswerten Beitrag zur Bedarfsdeckung von Vitamin B12 liefern, z.B. Sauerkraut, Nori, Spirulina (DGE, 2016).
- Für eine ausreichende Vitamin-B12-Zufuhr ist die Einnahme angereicherter Lebensmittel und eines Supplementes in der Tagesdosis von 10 bis 50  $\mu$ g notwendig. Diese Massnahme ist mit der heutigen Produktvielfalt einfach umsetzbar (Keller und Gätjen, 2017).



### Omega-3-Fettsäuren

Die Omega-3-Fettsäuren sind im Besonderen für die Gehirnentwicklung und die Bildung der Retina des Kindes von Bedeutung. Die Gesamtzufuhr der essenziellen Fettsäuren ist bei Veganern vergleichbar mit der Zufuhr bei Fleisch- und Fischessern, jedoch liegt die Versorgung mit Docosahexaensäure (DHA), einer wichtigen Omega-3-Fettsäure, deutlich tiefer (Leitzmann, 2013).

- Wird kein Fisch gegessen, ist eine tägliche Supplementierung von 200 mg DHA empfohlen.
- DHA können durch DHA-angereichertes Leinöl oder Olivenöl sowie mithilfe von Präparaten auf Algenbasis supplementiert werden.

(Keller und Gätjen, 2017)

### Kalzium

Dass Kalzium für den Aufbau und die Erhaltung der Knochen wichtig ist, ist allgemein bekannt. Veganerinnen haben aufgrund der kuhmilchfreien Ernährung eine zum Teil nur halb so hohe Zufuhr wie Frauen, die Milch und Milchprodukte konsumieren. In der Schwangerschaft und Stillzeit steigt der Bedarf nicht an, jedoch wird bei mangelnder Zufuhr aus der Nahrung Kalzium aus den Knochen der Mutter freigesetzt und Osteoporose so gefördert (Keller und Gätjen, 2017).

- Beim Konsum von Milchalternativen ist unbedingt auf kalziumangereicherte Produkte zu achten. Auch Mineralwasser soll kalziumreich sein (>300 mg/l).
- Empfohlen sind bis zu 3×100 g Milchalternativen pro Tag sowie weitere pflanzliche Kalziumlieferanten wie z. B. Sesam, grüne Gemüse, Mandeln.

(Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, 2015)

### Eisen

Eisenmangel in der Schwangerschaft ist weltweit das häufigste Nährstoffdefizit und kann zu Anämie, intrauteriner Wachstumsrestriktion und zu Neugeborenen mit geringem Geburtsgewicht (Small for Gestational Age) führen (EEK, 2015). Berechnungen zeigen, dass vegane Kost häufig sehr eisenreich zusammengestellt ist. Jedoch ist in pflanzlichen Nahrungsmitteln das dreiwertige Eisen enthalten, das vom menschlichen Körper schlechter aufgenommen werden kann. Daher erstaunt nicht, dass in der deutschen Veganstudie bei 40 % der Veganerinnen zu tiefe Serumferritinwerte (unter 12 µg/l) gemessen worden sind (Keller und Gätjen, 2017).

- In der Schweiz wird allen Schwangeren eine Hämoglobin- und Ferritinbestimmung zu Beginn der Schwangerschaft empfohlen. Dies ist für Veganerinnen von besonderer Bedeutung, um gegebenenfalls mit einer adäquaten Eisensupplementierung beginnen zu können (EEK, 2016).
- Eisenreiche pflanzliche Lebensmittel sollen gezielt mit Vitamin-C-Lieferanten kombiniert verzehrt werden (Eisenförderer). Kaffee und Schwarztee soll nicht gleichzeitig mit eisenreichen Lebensmitteln getrunken werden (Eisenhemmer) (Gätjen, 2015).

### Weitere kritische Nährstoffe

Im Weiteren werden Zink, Jod und Vitamin B2 als kritische Nährstoffe aufgeführt. Folsäure und Vitamin D sollen ebenfalls beide unabhängig von Ernährungsgewohnheiten supplementiert werden (EEK, 2016).

### Bedenkenswertes zum Abschluss

Die Ausführungen zum Thema vegane Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit zeigen, dass die Positionspapiere der Fachgesellschaften zu unterschiedlichen Antworten auf Fragen von veganen Müttern führen können. Im Praxisalltag ist oftmals die eigene Meinung der Fachperson dafür begleitend, wie Fragen in diesem Themenkreis beantwortet werden. Aus Sicht der Autorin kann eine kompetente Begleitung von veganen Müttern nur auf einer vertrauensvollen Beratungssituation aufgebaut werden, und die Fachperson ist aufgefordert, die Frau mit ihren Fragen und Unsicherheiten ernst zu nehmen. Dazu gehört einerseits, die bewusste Auseinandersetzung der Frau mit der eigenen Ernährung wertzuschätzen und die Vorteile der veganen Ernährung anzuerkennen, andererseits fundiert und klar auf kritische Nährstoffversorgungen hinzuweisen.

Zudem ist es grundlegend wichtig, die praktische Umsetzung am veganen Familientisch anzusprechen. Dazu gehören Themen wie Kochfertigkeiten, Zeitmanagement und Auswärtsessen sowie Gedankenanstösse zur Frage, wie man als Familie vegan seinen Weg beschreiten und offen mit Andersdenkenden umgehen kann.

Die beschriebenen kritischen Nährstoffe zeigen, dass es ein fundiertes Fachwissen braucht, um in der Schwangerschaft und Stillzeit mit veganem Essen optimal versorgt zu sein. Die Begleitung durch die Hebamme, die Gynäkologin und eine professionelle Ernährungsberaterin ergibt in dieser Lebensphase Sinn und vermittelt Sicherheit. Eine Sicherheit, die es fördert, das Essen zu genießen, sich am Essen zu freuen und Essen unbeschwert in Gesselligkeit zu erleben.

### Literatur

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE, 2016) Vegane Ernährung. «Ernährungs Umschau international», 4, S. 94 (siehe auch Seite 16).
- Eidgenössische Ernährungskommission (EEK, 2007) Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit: eine Gefahr für Mutter und Kind. [www.eek.admin.ch](http://www.eek.admin.ch) > EEK-Berichte und Dokumentationen > Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit (2007)
- Eidgenössische Ernährungskommission (EEK, 2015) Ernährung in den ersten 1000 Lebenstagen – von pränatal bis zum 3. Geburtstag. [www.eek.admin.ch](http://www.eek.admin.ch) > EEK-Berichte und Dokumentationen > Ernährung in den ersten 1000 Lebenstagen (2015)
- Gätjen, E. (2015) Vegane Ernährung ist auf dem Vormarsch. «E&M – Ernährung und Medizin», 30: 78–82.
- Academy of Nutrition and Dietetics (2016) Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. «Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics», 116, 1970–1980.
- Keller, M. und Gätjen, E. (2017) Vegane Ernährung – Schwangerschaft, Stillzeit und Beikost. Stuttgart: Ulmer.
- Koletzko, B. et al. (2016) Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen – Handlungsempfehlungen des Netzwerks «Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie». «Monatszeitschr. Kinderheilkd.», Sonderdruck 09, S. 19.
- Leitzmann, C. und Keller, M. (2013) Vegetarische Ernährung. Stuttgart: Ulmer.
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE, 2015) Vegetarische Ernährung [Merkblatt]. [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) > Ich und du > Essen und Trinken > Beliebte Themen > Vegetarische Ernährung
- Swissveg (2017) Veg-Umfrage 2017. [www.swissveg.ch/veg-umfrage](http://www.swissveg.ch/veg-umfrage), abgerufen am 31. Juli.