

## Stellungnahme zum Artikel «*Bund warnt vor veganem Essen für Kinder*» der Zeitungen «Schweiz am Sonntag» vom 13. Sept. und «20minuten» vom 14. Sept. 2014

Winterthur, 16. September 2014

**In einem leider als tendenziös zu bezeichnenden Artikel thematisiert die «Schweiz am Sonntag» die vegane Ernährung von Kindern. Folgend die Stellungnahme von Swissveg.**

In direkten Gesprächen mit Ärzten und Müttern durften wir erfahren, dass es bei den in Behandlung befindlichen Kindern ausschliesslich um eine Unterversorgung an Vitamin B12 ging. Mit allen anderen Nährstoffen waren die Kinder ausreichend versorgt. Dass eine vegane Ernährung zu einem Mangel an B12 führen kann ist allgemein bekannt und wird von Swissveg seit vielen Jahren thematisiert.

Informierte Ärzte und Ernährungsberater raten nicht grundsätzlich von einer veganen Ernährung ab, sondern wissen um die zahlreichen Vorteile dieser Ernährungsweise, die da wären: Weniger Übergewicht, kein Cholesterin, mehr Vitamin C und Faserstoffe. Empfohlen wird jedoch eine zusätzliche Einnahme von Vitamin B12. So wie heute jeder Schwangeren empfohlen wird Folsäurepräparate einzunehmen, um der Gefahr eines Mangels vorzubeugen. Wobei Veganer grundsätzlich besser mit Folsäure versorgt sind als Fleischesser.

Swissveg empfiehlt ausdrücklich, bei der veganen Ernährung eine ausreichende Vitamin-B12-Zufuhr zu berücksichtigen. Informierte Menschen, welche sich vegan ernähren, achten dementsprechend darauf. Swissveg konnte in den vergangenen 20 Jahren schon viele vegane Mütter mit ihren Kleinkindern betreuen. Alle wuchsen gesund, ohne Mangelerscheinungen auf.

Der Artikel der Schweiz am Sonntag bietet leider keine ausgewogene Berichterstattung. So werden Mangelerscheinungen und andere ernährungsbedingte Krankheiten von



Kindern, welche sich nicht vegan ernähren nirgends erwähnt. Bei einem so wichtigen Thema wie der Gesundheit unserer Kinder wünschen wir uns eine fundierte und ausgewogene Berichterstattung.

Medienkontakt für weitere Informationen:

**Theo Favetto**

Presseabteilung Swissveg

Tel.: 071 477 33 77

Mobile: 079 440 99 84

E-Mail: [theo@swissveg.ch](mailto:theo@swissveg.ch)

**Swissveg**

Theo Favetto  
Mediensprecher

Niederfeldstr. 92  
CH-8408 Winterthur

**Tel.:** +41 (0)71 477 33 77  
**Fax:** +41 (0)71 477 33 78

**EMAIL** [info@swissveg.ch](mailto:info@swissveg.ch)  
**WEB** [www.swissveg.ch](http://www.swissveg.ch)

**Bankverbindung**  
Postkonto 90-21299-7