

14-TAGE-BEGLEITGUIDE FÜR ELTERN

Hilfe, mein Kind will *vegan!*

Wissen, das hilft. Begleitung, die hält.

Wissen · Sicherheit · Alltag · Kommunikation

Dein Kind hat einen Wunsch geäußert, der dich vielleicht überrascht hat. Oder vielleicht nicht. In jedem Fall stehen jetzt viele Fragen im Raum: Ist das gesund? Wie reagiere ich richtig? Was muss ich beachten?

Dieser 14-Tage-Guide begleitet dich Schritt für Schritt. Jeden Tag ein Thema, eine Information, ein Reflexionsmoment und ein konkreter Schritt für den Alltag.

Aus meiner Beratungspraxis weiß ich: Die meisten Eltern, die zu mir kommen, sind nicht überzeugt – aber sie wollen ihrem Kind nicht im Weg stehen. Genau dafür ist dieser Guide gemacht.

So funktioniert der Guide

Täglich 5 bis 10 Minuten. Ein Wissens-Impuls, eine Reflexionsfrage, ein konkreter Mini-Schritt. Trag deine Gedanken direkt hier ein – sie bleiben auf deinem Gerät und gehören nur dir.

Wichtig vorab

Öffne diesen Guide immer im selben Browser auf demselben Gerät. Nur so bleiben deine Einträge erhalten.

TAG 01

Warum will mein Kind das *eigentlich*?

Bevor wir über Nährstoffe sprechen, geht es heute um die wichtigste Frage überhaupt.



WISSEN DES TAGES

Der Wunsch hinter dem Wunsch

Kinder und Jugendliche wählen Veganismus aus sehr unterschiedlichen Gründen. Der Grund bestimmt viel darüber, wie ernst es gemeint ist und wie du am besten reagierst.

HÄUFIGE MOTIVE

- **Tiere:** Empathie und ethische Überzeugung – oft sehr stabil
- **Umwelt:** Klimabewusstsein, Nachhaltigkeit
- **Freundeskreis:** Zugehörigkeit, Identität
- **Gesundheit:** Körpergefühl, Neugier
- **Social Media:** Einfluss von Content – kann flüchtig sein

– OLIVER

Frag dein Kind offen und ohne Wertung. „Was ist dir dabei wichtig?“ öffnet ein Gespräch. „Bist du sicher, dass du das wirklich willst?“ beendet es.



FÜR DICH, MAMA

Was hat dein Kind gesagt - und was steckt dahinter?

Notiere hier, was du bisher gehört hast. In Stichpunkten reicht völlig.



REFLEXION

Wie hast du innerlich reagiert - und warum?

Es gibt kein richtig oder falsch. Sei ehrlich mit dir.



MINI-SCHRITT HEUTE

Ein offenes Gespräch - nicht zum Klären, zum Verstehen

Frag heute nach dem „Warum“. Hör zu, ohne zu werten. Schreib hier kurz auf, was du dir vornimmst.

TAG 02

Was sagt die *Wissenschaft*?

Weder Panikmache noch Verharmlosung – sondern was die Forschung tatsächlich zeigt.



WISSEN DES TAGES

Evidenzbasiert: Was wissen wir wirklich?

Die gute Nachricht zuerst: Vegane Ernährung im Kindes- und Jugendalter ist kein automatisches Gesundheitsrisiko. Studien zeigen, dass vegan ernährte Kinder oft sogar mehr Ballaststoffe, Folat, Vitamin C und Magnesium aufnehmen.

WAS DIE FORSCHUNG ZEIGT

- Vegan ernährte Kinder nehmen im Schnitt weniger Protein, Calcium und Vitamin B2 auf
- Sie nehmen mehr Ballaststoffe, Folat und Vitamin C auf
- Mit guter Planung ist normales Wachstum möglich
- Die Datenqualität ist begrenzt – viele Studien sind klein

WAS DIE DGE SAGT

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt bei Kindern qualifizierte Beratung und regelmäßige Kontrollen. Sie macht weder ein klares „Ja“ noch ein klares „Nein“.

Merksatz: Es geht nicht um „Vegan ist gut“ oder „Vegan ist schlecht“ – sondern: Unter welchen Bedingungen funktioniert es sicher?



REFLEXION

Was war deine größte Sorge bisher?

Hat sich nach dem heutigen Wissen etwas daran verändert?



MINI-SCHRITT HEUTE

Drei Sorgen, drei Gegengewichte

Schreib drei Sorgen auf, die du hast. Und drei Dinge, die dich beruhigen könnten.

TAG 03

Vitamin B12 - das *eine* Pflichtteil

Kein Drama. Aber kein Spielraum. B12 muss ergänzt werden.



WISSEN DES TAGES

Warum B12 nicht verhandelbar ist

Vitamin B12 kommt in pflanzlichen Lebensmitteln praktisch nicht in ausreichender, verlässlicher Form vor. Ohne Supplementierung entsteht bei veganer Ernährung langfristig ein Mangel – mit möglichen neurologischen Folgen.

WAS DAS KONKRET BEDEUTET

- B12 muss täglich oder wöchentlich ergänzt werden
- Angereicherte Lebensmittel (z. B. Sojajoghurt, manche Pflanzendrinks) helfen, reichen aber meist nicht allein
- Ein dediziertes Supplement ist die sicherste Lösung
- Der B12-Status sollte beim Kinderarzt geprüft werden – idealerweise als Holo-TC, der aktive Anteil

PRAKTISCH

Eine feste Routine ist entscheidend. Beispiel: B12 jeden Morgen zum Frühstück. Nicht „wenn man dran denkt“, sondern als fester Bestandteil des Tages.

– OLIVER

Für Kinder gibt es B12 als Kautablette oder Tropfen. Frag beim Kinderarzt nach einer altersgerechten Dosis. Falls du selbst supplementieren möchtest: Sunday Natural ist eine vertrauenswürdige Option (Code TAN78908 für 10 % Rabatt – einmalig pro Person).



FÜR DICH, MAMA

Wie reagiert dein Kind auf Supplemente?

Offen, genervt, desinteressiert? Beobachte ohne zu werten.



MINI-SCHRITT HEUTE

B12-Plan auf den Weg bringen

Informiere dich heute über ein altersgerechtes B12-Supplement und nimm dir vor, beim nächsten Arzttermin gezielt nachzufragen.

TAG 04

Calcium, Jod & *Vitamin D*

Drei Nährstoffe, die im Alltag oft vergessen werden – die sich aber leicht mitdenken lassen.



WISSEN DES TAGES

Die drei unterschätzten Nährstoffe

CALCIUM - FÜR KNOCHEN UND ZÄHNE

Vegan ernährte Kinder nehmen im Schnitt weniger Calcium auf. Gute pflanzliche Quellen: Brokkoli, Sesam, Mandeln, calciumreiche Mineralwässer, Tofu mit Calciumsulfat und angereicherte Pflanzendrinks.

JOD - OFT ÜBERSEHEN

Jod ist bei veganer Ernährung besonders kritisch, weil Fisch und Milchprodukte wegfallen. Lösung: konsequent jodiertes Speisesalz verwenden. Bei sehr strikter Ernährung kann zusätzliche Jod-Supplementierung sinnvoll sein – mit dem Arzt klären.

VITAMIN D - FÜR ALLE KINDER RELEVANT

Nicht vegan-spezifisch, aber bei Kindern generell wichtig. Besonders im Winter oder bei wenig Sonnenlicht. Vitamin D3 aus Flechten ist die vegane Option.

Tipp: Ein guter angereicherter Hafer- oder Sojadrink kann Calcium, Vitamin D und oft auch B12 gleichzeitig liefern. Etikett prüfen!



REFLEXION

Welcher Nährstoff macht dir am meisten Sorgen?

Und warum gerade dieser? Manchmal ist es hilfreich, die Sorge zu benennen.



MINI-SCHRITT HEUTE

Zwei kleine Küchen-Checks

Prüf: Habt ihr jodiertes Speisesalz zuhause? Schau beim nächsten Einkauf nach einem angereicherten Pflanzendrink.

TAG 05

Protein, Eisen & *Omega-3*

Die Fragen, die Eltern am häufigsten stellen – mit den Antworten, die wirklich helfen.



WISSEN DES TAGES

Die drei großen Elternfragen

PROTEIN - KEIN PROBLEM, ABER AKTIV DENKEN

Vegan ernährte Kinder nehmen im Schnitt weniger Protein auf. Die Lösung: bei jeder Hauptmahlzeit eine Proteinquelle einplanen – Linsen, Kichererbsen, Tofu, Tempeh, Nüsse, Sojajoghurt, Nussmus.

EISEN - BESSER ALS DER RUF, ABER MIT TRICK

Pflanzliches Eisen wird schlechter aufgenommen als tierisches. Vitamin C zur gleichen Mahlzeit (Paprika, Zitrone, Orangensaft) verbessert die Aufnahme deutlich. Kaffee und schwarzer Tee direkt zur Mahlzeit hemmen sie.

OMEGA-3 (DHA/EPA) - OFT VERGESSEN

Besonders für Kinder relevant. ALA aus Lein- und Chiasamen ist gut, aber die Umwandlung zu DHA ist begrenzt. Ein Algenöl-Supplement kann sinnvoll sein – das ist die pflanzliche Quelle, aus der auch Fische ihr Omega-3 beziehen.

Merksatz für Eltern: Jede Mahlzeit braucht eine Proteinquelle. Kein Fleisch nötig – aber Hülsenfrüchte, Tofu oder Nüsse.



FÜR DICH, MAMA

Was isst dein Kind regelmäßig?

Hülsenfrüchte, Tofu, Nüsse – was davon mag dein Kind? Was nicht?



MINI-SCHRITT HEUTE

Der Proteinquellen-Check

Schau auf den heutigen Speiseplan. War bei jeder Mahlzeit eine Proteinquelle dabei?

Wachstum & Gesundheit *beobachten*

Was du im Auge behalten solltest – und wann der Kinderarzt dran ist.



WISSEN DES TAGES

Was Eltern beobachten sollten

Bei veganer Ernährung im Kindesalter empfehlen Fachgesellschaften regelmäßige Kontrollen. Nicht weil Veganismus automatisch gefährlich ist – sondern weil die Fehlertoleranz kleiner ist als bei omnivorer Ernährung.

AUF DEM RADAR BEHALTEN

- Wachstum: Größe, Gewicht, Wachstumskurve beim Kinderarzt
- Energie und Konzentration in der Schule
- Müdigkeit, Blässe, häufige Infekte (mögliche Eisenmangel-Hinweise)
- Pubertäre Entwicklung im Verlauf

SINNVOLLE LABORWERTE

Beim Kinderarzt nach einem B12-Status (idealerweise Holo-TC), Ferritin (Eisenspeicher) und Vitamin D fragen. Einmal im Jahr ist ein guter Rhythmus.

– OLIVER

Einen Kinderarzt oder eine qualifizierte Ernährungsfachkraft ins Boot zu holen ist kein Zeichen von Panik. Es ist ein Zeichen von elterlicher Verantwortung.



REFLEXION

Wie war diese erste Woche für dich?

Was hat sich geklärt? Was ist noch offen?



MINI-SCHRITT HEUTE

Den Arzttermin vorbereiten

Trag einen Kinderarzttermin in den Kalender ein – oder schreib dir auf, welche Fragen du dort stellen möchtest.

Eine Woche - dein *Zwischenfazit*

Sieben Tage Wissen aufgebaut. Heute sortierst du, was bei dir angekommen ist.



SICHERHEITS-CHECKLISTE

Was muss gegeben sein?

Was muss gegeben sein, damit vegane Ernährung bei Kindern sicher funktioniert?

- B12 wird konsequent supplementiert
- Vitamin D wird ergänzt (besonders im Winter)
- Jodiertes Speisesalz wird zum Kochen verwendet
- Angereicherte Pflanzendrinks stehen regelmäßig auf dem Speiseplan
- Bei jeder Hauptmahlzeit eine Proteinquelle eingeplant
- Omega-3 (DHA/EPA) wird über Algenöl ergänzt
- Wachstum und Entwicklung werden beobachtet
- Regelmäßige Arztbesuche, Laborwerte (B12, Ferritin, Vitamin D)
- Qualifizierte Ernährungsberatung ist einbezogen oder geplant

Wenn diese Punkte erfüllt sind, ist vegane Ernährung bei Kindern nach aktuellem Wissensstand mit gutem Gewissen möglich.



REFLEXION

Wo steht ihr gerade?

Welche Punkte habt ihr schon? Was fehlt noch?



MINI-SCHRITT HEUTE

Sichtbar machen

Drucke die Checkliste aus oder schreib sie ab – und häng sie in der Küche auf.

TAG 08

Wie du *reagierst* - mit Worten

Die erste Reaktion der Eltern prägt alles Weitere. Heute geht es um Sprache und Haltung.



WISSEN DES TAGES

Was hilft - was nicht

SÄTZE, DIE GESPRÄCHE ÖFFNEN

- „Ich nehme deinen Wunsch ernst.“
- „Lass uns gemeinsam schauen, wie wir das gut lösen.“
- „Wir brauchen einen Plan – dann unterstütze ich dich.“
- „Was ist dir dabei am wichtigsten?“

SÄTZE, DIE TÜREN SCHLIESSEN

- „Das ist nur eine Phase.“ (Entwertung)
- „Dann kochst du eben selbst.“ (Ablehnung)
- „Das machen wir nicht.“ (Blockade)
- „Du machst uns das Leben damit schwer.“ (Schuld)

– OLIVER

Der entscheidende Shift heißt: vom Verhindern zum Begleiten. Eltern, die begleiten statt blockieren, haben am Ende mehr Einfluss auf die tatsächliche Umsetzung – nicht weniger.



FÜR DICH, MAMA

Wie hast du bisher reagiert?

Welche Reaktion hast du bisher gezeigt – und wie ist dein Kind damit umgegangen?



MINI-SCHRITT HEUTE

Einen öffnenden Satz aussprechen

Sag deinem Kind heute einen der öffnenden Sätze – und beobachte, wie es reagiert.

Familienessen ohne *Stress*

Wie das gemeinsame Essen gelingt – auch wenn nicht alle gleich essen.



WISSEN DES TAGES

Strategien für den Familientisch

Du musst nicht täglich zwei Mahlzeiten kochen. Mit ein paar Strategien klappt es deutlich entspannter.

MODULARES KOCHEN

Grundgericht vegan kochen (z. B. Tomatensauce mit Linsen), für andere Fleisch oder Käse separat ergänzen. Alle essen zusammen – jeder wählt seine Variante.

NATÜRLICH VEGANE GERICHTE

Viele Lieblingsgerichte sind zufällig vegan: Nudeln mit Tomatensauce, Gemüsecurry, Hummus-Wraps, Suppen, Pfannkuchen mit Pflanzendrink. Das Repertoire ist größer als gedacht.

KLARE FAMILIENREGELN

Nicht jede Mahlzeit neu verhandeln. Einmal besprechen: Was wird gemeinsam gekocht? Was kocht das Kind selbst? Klare Absprachen schützen alle.

Tipp: Einmal pro Woche ein komplett veganes Familienessen einführen. Das macht das Kind sichtbar und nimmt Druck aus dem Alltag.



REFLEXION

Was stresst dich am meisten?

Aufwand, Akzeptanz, etwas anderes? Sei ehrlich.



MINI-SCHRITT HEUTE

Ein veganes Familienessen planen

Plane ein veganes Familienessen für diese Woche – etwas, das alle mögen könnten.

TAG 10

Sorgen *übersetzen*

Hinter jeder Sorge steckt ein Bedürfnis. Heute lernen wir, Sorgen in Lösungen umzuformulieren.



WISSEN DES TAGES

Von der Sorge zur Lösung

„MEIN KIND ISST ZU WENIG.“

→ Dann brauchen wir klare Mahlzeiten mit Protein und Energie. Nicht nur Salat und Gemüse.

„DAS IST ZU KOMPLIZIERT FÜR MICH.“

→ Dann starten wir mit drei festen Gerichten, die verlässlich funktionieren.

„ICH WILL NICHT EXTRA KOCHEN.“

→ Dann suchen wir Familiengerichte, die sich leicht anpassen lassen.

„WAS ESSEN WIR BEI OMA?“

→ Dann besprechen wir soziale Situationen vorher – mit dem Kind gemeinsam.

„WAS SAGEN ANDERE ELTERN?“

→ Das ist eine Frage der Sicherheit, nicht der Außenwirkung. Mit einem guten Plan kannst du das selbstbewusst vertreten.

– OLIVER

Die Haltung, die alles verändert: „Wir prüfen das gemeinsam sachlich – statt ideologisch.“ Das nimmt Druck raus. Auf beiden Seiten.



FÜR DICH, MAMA

Welche Sorge kennst du am meisten?

Was steckt bei dir konkret dahinter?



MINI-SCHRITT HEUTE

Eine Sorge umformulieren

Formuliere deine größte Sorge um – von „Das Problem ist...“ zu „Dafür brauchen wir...“

TAG 11

Schule, Kita, *Oma*

Vegan zuhause ist einfach. Im Alltag außerhalb der Familie braucht es Vorbereitung.



WISSEN DES TAGES

Vegan im Alltag außer Haus

SCHULE UND KITA

Viele Schulen und Kitas bieten vegane Optionen auf Anfrage an – oder das Kind bringt sein eigenes Essen mit. Frühzeitig kommunizieren, nicht abwarten.

BEI FREUNDEN UND GEBURTSTAGEN

Das Kind kann lernen, selbst zu kommunizieren: „Ich esse kein Fleisch und keine Milchprodukte – aber ich freue mich über alles andere.“ Das stärkt Selbstständigkeit. Eltern müssen nicht für jede Situation einen Plan haben.

BEI DER OMA

Ein offenes Gespräch im Vorfeld hilft mehr als Überraschungen am Tisch. Oma muss nicht alles verstehen – aber sie muss wissen, dass das Kind das ernst meint. Ein gemeinsam gekochtes einfaches veganes Gericht kann Brücken bauen.

Tipp: Für Feste eine vegane Mitbring-Idee parat haben – Kuchen, Dip, Aufschnitt. Das wirkt integrierend, nicht ausgrenzend.



REFLEXION

Welche soziale Situation macht dir Sorgen?

Dir – oder deinem Kind?



MINI-SCHRITT HEUTE

Einen Satz gemeinsam üben

Bespreche mit deinem Kind: Wie möchtest du es in der Schule oder bei Freunden handhaben? Übt gemeinsam einen einfachen Satz.

TAG 12

Verantwortung *aufteilen*

Wer trägt was? Diese Frage entscheidet, ob vegane Ernährung im Familienalltag nachhaltig funktioniert.



WISSEN DES TAGES

Wer ist wofür zuständig?

Ein häufiger Fehler: Eltern tragen entweder die ganze Last des Mehraufwands – oder geben dem Kind die komplette Verantwortung. Beides funktioniert nicht gut.

WAS ELTERN VERANTWORTEN

- Supplemente bereitstellen und Routine sicherstellen
- Wachstum und Gesundheit beobachten
- Grundnahrungsmittel einkaufen
- Arzttermine organisieren

WAS DAS KIND ÜBERNEHMEN KANN (ALTERSABHÄNGIG)

- Eigene Mahlzeiten planen und zubereiten lernen
- Sich selbst in sozialen Situationen erklären
- Eigene Recherche zu Rezepten und Lebensmitteln

Das Kind bekommt Mitverantwortung – aber nicht die komplette Last. Eltern behalten Schutzverantwortung. Das ist kein Misstrauen. Das ist Fürsorge.



FÜR DICH, MAMA

Welche Erwartungen sind da?

Was erwartet dein Kind von dir – und was erwartest du von ihm?



MINI-SCHRITT HEUTE

Eine Verantwortungs-Liste erstellen

Erstellt gemeinsam eine kleine Liste: Was übernimmt wer? Das muss nicht perfekt sein – es geht ums gemeinsame Klären.

TAG 13

Wenn es *nicht klappt*

Was tun, wenn das Kind abnimmt, Mängel auftreten – oder der Wunsch aus dem Ruder läuft?



WISSEN DES TAGES

Warnzeichen und klare Grenzen

Vegane Ernährung kann für Kinder gut funktionieren. Aber es gibt Situationen, in denen Eltern eingreifen sollten.

WARNZEICHEN, DIE ERNST ZU NEHMEN SIND

- Deutliche Gewichtsabnahme oder stagnierendes Wachstum
- Anhaltende Müdigkeit, Konzentrationsschwäche
- Zunehmende Einschränkung des Essens – über Veganismus hinaus
- Sozialer Rückzug rund ums Thema Essen

WICHTIGE UNTERSCHIEDUNG

Es gibt einen Unterschied zwischen „vegane Ernährung aus Überzeugung“ und „Essensvermeidung unter veganer Flagge“. Wenn das Kind immer weniger isst und Essen zunehmend kontrolliert, ist das kein Ernährungsthema mehr. Das gehört in professionelle Begleitung.

– OLIVER

Wenn du Warnzeichen siehst: Nicht warten, nicht allein entscheiden. Sprich mit dem Kinderarzt oder einer Ernährungsfachkraft. Du machst nichts falsch, indem du Hilfe suchst.



REFLEXION

Wie ist der aktuelle Umgang mit Essen?

Wie schätzt du den Umgang deines Kindes mit Essen ein – entspannt oder zunehmend kontrolliert?



MINI-SCHRITT HEUTE

Deine roten Linien definieren

Schreib auf: Was wären für dich klare „rote Linien“ – Situationen, in denen du eingreifen würdest?

TAG 14

Dein *Sicherheitsrahmen* steht.

Zwei Wochen. Du hast Wissen, Haltung und einen Plan. Heute schließt du deinen persönlichen Rahmen.



WISSEN DES TAGES

Was gute elterliche Begleitung ausmacht

Am Ende dieser zwei Wochen geht es nicht darum, dass du alles über vegane Ernährung weißt. Es geht darum, einen Rahmen geschaffen zu haben, in dem dein Kind seinen Weg gehen kann – sicher und begleitet.

DIE FÜNF SÄULEN DIESES RAHMENS

- **Anerkennung:** Den Wunsch ernst nehmen
- **Wissen:** Die kritischen Nährstoffe kennen
- **Struktur:** Supplemente und Routinen sicherstellen
- **Beobachtung:** Wachstum und Gesundheit im Blick
- **Kommunikation:** Offen, sachlich, gemeinsam

– OLIVER

Du musst nicht vegan essen, um dein Kind gut zu begleiten. Du musst informiert sein, präsent sein und offen sein. Das bist du jetzt.



ABSCHLUSS-REFLEXION

Was hat sich in deiner Haltung verändert?

Von Tag 1 bis heute – was ist anders geworden?



FÜR DEIN KIND

Was möchtest du sagen?

Was möchtest du deinem Kind heute sagen – über deinen Weg der letzten zwei Wochen?



DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Was kommt als Nächstes?

Was ist die eine konkrete Sache, die du jetzt als Nächstes tust?

ABSCHLUSS

RÜCKBLICK

Dein *Rückblick*

14 Tage begleitet. Heute nimmst du dir Zeit für das große Bild.



WAS NEHME ICH MIT?

Was hat dieser Guide dir gegeben?



WAS HAT SICH VERÄNDERT?

Verglichen mit Tag 1 - was ist anders?



MEIN KIND UND ICH

Wie hat sich das Gespräch entwickelt?



WAS KOMMT JETZT?

Drei konkrete Dinge für den Alltag

Welche drei konkreten Dinge nimmst du aus diesem Guide mit in deinen Alltag?

Du hast dir zwei Wochen Zeit genommen, dein Kind wirklich zu begleiten.

Das ist kein kleiner Schritt.

Das ist gute Elternschaft.

Wichtige Einordnung: Dieser Guide gibt dir Orientierung, ist aber kein Ersatz für individuelle Beratung. Jedes Kind ist anders. Bei konkreten Fragen zur Gesundheit deines Kindes wende dich bitte an deinen Kinderarzt oder eine qualifizierte Ernährungsfachkraft. Bei Verdacht auf eine Essstörung oder andere medizinische Themen ist fachärztliche Begleitung erforderlich.

Sei mutig und geh euren Weg. 

Ernährungsberatung Oliver Haas · oliverhaas1977.de