



Universität Hohenheim (766)
Fort- und Weiterbildungs-
einrichtung der Universität
Hohenheim für die DGE-BW
Fruwirthstrasse 14
70599 Stuttgart



**Sektion
Baden-Württemberg der
Deutschen Gesellschaft
für Ernährung e. V.**
Geschäftsstelle:
Schelztorstraße 22
73728 Esslingen
Telefon 0711/469959-10
Telefax 0711/469959-08
zentrale@dge-bw.de
<http://www.dge-bw.de>

Position der DGE zu veganer Ernährung

1. Empfehlung der DGE: Vollwertige Mischkost aus allen Lebensmittelgruppen, größtenteils pflanzlich und zum kleineren Teil aus tierischen Lebensmitteln sichert adäquate Nährstoffzufuhr
2. Vegane Ernährung ohne angereicherte Lebensmittel bzw. Nährstoffpräparate führt zu unzureichender Nährstoffzufuhr
3. Kritischster Nährstoff Vitamin B₁₂: In größeren Mengen ausschließlich in tierischen Lebensmitteln enthalten
4. Potenziell kritische Nährstoffe: Protein bzw. essentielle Aminosäuren, langkettige n3-Fettsäuren (EPA und DHA), Riboflavin, Vitamin D, Calcium, Eisen, Jod, Zink, Selen
5. Mängel können zu erheblichen, z.T. irreversiblen, negativen Folgen für die Gesundheit führen
6. Dauerhafte Einnahme Vitamin-B₁₂-Präparat und regelmäßige ärztliche Überprüfung des Vitamin-B₁₂-Status und gegebenenfalls weiterer kritischer Nährstoffe empfehlenswert
7. Großes Ernährungswissen notwendig
8. Beratung durch qualifizierte Ernährungsfachkraft
9. Vegane Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit sowie im gesamten Kindes- und Jugendalter von der DGE nicht empfohlen
10. Rein vegane Kita- und Schulverpflegung wegen potentieller Nährstoffmängel ungeeignet