

Vegane Ernährung auch während Mutter-Kind-Kur

Einrichtungen der KAG bieten auch alternative Ernährungsmethoden

- Mutter-Kind-Kuren auch für Veganer
- Ausgewogene Ernährung als therapeutisches Ziel

Freiburg, 15.07.2015 – Immer mehr Menschen ernähren sich vegan. Doch der konsequente Verzicht auf tierische Produkte macht es für Veganer nicht leicht, gesundheitlich notwendige Vorsorge- oder Rehamaßnahmen zu nutzen. Darum bieten spezialisierte Kliniken der Katholischen Arbeitsgemeinschaft (KAG) Müttergenesung für die dreiwöchige Mutter-Kind-Kur auch veganes Essen an. "Wer sich vegan ernährt, soll nicht von so wichtigen Gesundheitsmaßnahmen ausgeschlossen sein", sagt Margot Jäger, Geschäftsführerin der KAG Müttergenesung in Freiburg.

Anders als Vegetarier verzichten Veganer nicht nur auf Fleisch, sondern auf alle tierischen Produkte. Selbst Eier oder Honig stehen nicht auf ihrem Speiseplan. Vegane Ernährung ist für sie auch eine Philosophie, die sich während einer Mutter-Kind-Kur oder einer anderen Vorsorge- und Rehamaßnahme nicht einfach abstellen lässt. Nur wenige Kliniken und Krankenhäuser in Deutschland sind bereits auf vegane Patienten eingestellt. "Weil gesunde und ausgewogene Ernährung ein besonderer Schwerpunkt unserer Klinik ist, haben uns in der Vergangenheit immer wieder Frauen angesprochen, ob sie sich bei der Mutter-Kind-Kur auch vegan ernähren können", sagt Tamara Schaumburg, Diätassistentin in der Mutter-Kind-Klinik Talitha in Bad Wildungen. Das Küchenteam hat sich bereits vor zwei Jahren entschlossen, vegane Kost in den Menüplan aufzunehmen. Doch die Ernährungsexpertin mahnt auch zur Vorsicht: "Einseitigkeit und Extreme sind in der Ernährung immer gefährlich. Das gilt auch für veganes Essen."

Weil Ernährung und Gesundheit eng miteinander verknüpft sind, lernen Mütter in der Mutter-Kind-Klinik Talitha, wie sie sich gesund und ausgewogen ernähren. Der Umgang mit Essen ist Teil des Therapiekonzepts. Ziel ist eine abwechslungsreiche Ernährung, die Freude am Essen schenkt. Darum sieht Tamara Schaumburg in der veganen Ernährung allein nicht die optimale Lösung, aber eine Chance. "Viele Menschen, die sich vegan ernähren, achten besonders bewusst, auf das, was sie essen." Doch bestimmte Nährstoffe seien nur schwer zu ersetzen und gerade bei Kindern sei eine vegane Ernährung nicht bedarfsgerecht. "Aus diesem Grund bieten wir die vegane Ernährungsform für Kinder nicht in unserer Klinik an", so die Diätassistentin.

Experten gehen von rund acht Millionen Veganern in Deutschland aus. KAG Geschäftsführerin Margot Jäger freut sich, dass es für diese Personengruppe leichter geworden ist, Vorsorge- und Rehamassnahmen der Müttergenesung zu nutzen.

Zeichen: 2.462

Kontakt für Redaktionen:

Kath. Arbeitsgemeinschaft für Müttergenesung e.V.
Bundesgeschäftsstelle
Margot Jäger, Geschäftsführerin
Karlstraße 40, 79104 Freiburg
Tel: 0761/ 200-455; Fax: 0761/ 200-743
E-mail: muettergenesung@caritas.de
www.kag-muettergenesung.de

In der Katholischen Arbeitsgemeinschaft (KAG) Müttergenesung wirken 21 Fachkliniken und über 400 Beratungsstellen mit. Es ist der größte Trägerzusammenschluss innerhalb des Müttergenesungswerks. In den Kliniken der KAG Müttergenesung haben im vergangenen Jahr 14.000 Mütter und Kinder eine Vorsorge und Reha-Massnahme genutzt – 900 mehr als im Vorjahr. Die KAG verfügt über rund 12 Prozent Marktanteil im Bereich der Müttergenesung.