



Februar 2026

Nachtrag zum EEK-Bericht: Übersichtsarbeit zu den ernährungsphysiologischen und gesundheitlichen Vor- und Nachteilen einer veganen Ernährung bei schwangeren und stillenden Frauen

Die Botschaften des obengenannten EEK-Berichts «Life cycle aspects of vegan diets during pregnancy» (Kapitel 7.1) sowie der BLV-Broschüre zur Ernährung rund um Schwangerschaft und Stillzeit sorgen beim Gesundheitspersonal und bei vegan lebenden Frauen für Verwirrung. Dies führt zu Unsicherheiten im gegenseitigen Austausch und kann die frühzeitige Erkennung potenzieller Risiken erschweren. Eine fachgerechte Begleitung vegan lebender Frauen ist daher von zentraler Bedeutung.

Entscheidet sich eine schwangere oder stillende Frau, sich vegan zu ernähren, wird Folgendes empfohlen:

- Durchführung einer individuellen Ernährungsbewertung durch eine/n gesetzlich anerkannte/n ErnährungsberaterIn
- Beachtung der allgemein anerkannten Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr während Schwangerschaft und Stillzeit
- Durchführung von spezifischen Blutuntersuchungen (z. B. Vitamin B12, Eisen).

Im Bericht: Kapitel 7.1; Seite 29 bis jetzt

“A vegan diet is not recommended during pregnancy according to general dietary recommendations by one of the standard references in the German-speaking area, Koletzko et al.¹¹⁶. However, if a vegan diet is strongly desired by the pregnant woman, specific blood analysis, based on an individual dietary assessment, followed by medical and nutritional counselling and supplementation are necessary, taking into account the generally recognized target nutrient intakes for pregnancy and lactation.”

Neuer Text:

Für Schwangere und Stillende wird eine ausgewogene, bedarfsgerechte Ernährung auf Basis der Empfehlungen des [BLV](#) und der [SGE](#) empfohlen. Plant eine schwangere oder stillende Frau, sich vegan zu ernähren, sollte sie zusätzlich zur regulären gynäkologischen Betreuung durch eine/n gesetzlich anerkannte/n ErnährungsberaterIn begleitet werden. Eine bedarfsgerechte Ernährung ist durch eine adäquate Supplementierung zu ergänzen. Neben der regulären Kontrolle des Eisenstatus empfiehlt sich eine Blutuntersuchung auf Marker für Vitamin B12 (inkl. Holotranscobalamin), um einen möglichen Nährstoffmangel zu erkennen, der auch für die Entwicklung des Kindes teilweise schwerwiegende Konsequenzen haben kann.*

**Gesetzlich anerkannte ErnährungsberaterInnen (BSc SVDE) können auf der Homepage des Berufsverbandes gefunden werden: [BeraterInnen-Suche](#)*

Im management summary Kapitel 3.4, Seiten 6 und 7 bis jetzt

Zu diesem Thema liegen keine Daten vor. Grundsätzlich wird davon ausgegangen, dass bei einer veganen Ernährung der höhere Bedarf an spezifischen Nährstoffen in der Schwangerschaft und Stillzeit berücksichtigt werden muss. In der Schwangerschaft sind die gleichen Nährstoffe kritisch, wie bei einer veganen Ernährung generell. Aus diesem Grund ist bei schwangeren Frauen, die sich vegan ernähren, eine Überwachung (z. B. Blutproben) und Ernährungsberatung nötig.

Neuer Text:

Entscheidet sich eine schwangere oder stillende Frau, sich vegan zu ernähren, wird Folgendes empfohlen:

- Durchführung einer individuellen Ernährungsbewertung durch eine/n gesetzlich anerkannte/n ErnährungsberaterIn
- Beachtung der allgemein anerkannten Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr während Schwangerschaft und Stillzeit
- Durchführung von spezifischen Blutuntersuchungen (z. B. Vitamin B12, Eisen).

Das BLV hat die Reformulierung betrachtet und Änderungen in seiner Broschüre und Leporello für schwangere und stillende Frauen durchgeführt.

Referenzen:

1. Magrys J, et al. *Nutrition clinique et métabolisme*. 2025;39:5–14.
2. Meulenbroeks D, et al. *Nutrients*. 2024;16:3329.
3. Schmincke S, et al. *Proceedings*. 2023;91:98. Abstract.