

Eisenreiche vegetarische Ernährung bei Kindern

Auch ohne Fleisch kann ein Kind ausreichend mit Eisen versorgt werden. Bei einer vegetarischen Ernährung lohnt es sich jedoch, bewusst auf eisenreiche Lebensmittel und günstige Lebensmittelskombinationen zu achten. Das lässt sich meist gut in den Familienalltag integrieren.

Warum ist Eisen wichtig?

Eisen ist ein lebensnotwendiges Spurenelement. Der Körper benötigt es unter anderem für die Blutbildung und den Sauerstofftransport. Gerade bei Kindern und Jugendlichen, die wachsen und sich entwickeln, ist eine ausreichende Versorgung wichtig.

Auch pflanzliche Lebensmittel enthalten Eisen. Dieses sogenannte Nicht-Häm-Eisen kann vom Körper allerdings weniger gut aufgenommen werden als Eisen aus tierischen Lebensmitteln.

Eine gut zusammengestellte vegetarische Ernährung kann dennoch ausreichend Eisen liefern. Entscheidend sind eine abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl und günstige Kombinationen.

Gute Eisenquellen

Besonders geeignete pflanzliche Eisenquellen sind Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Nüsse, Kerne und Samen. Viele davon lassen sich unkompliziert und kindgerecht anbieten.

Lebensmittel	So mögen es viele Kinder
Haferflocken	Müsli, Porridge, Overnight Oats
Hirse	Hirsebrei mit Obst, Gemüse-Hirse, Bratlinge
Linsen	Linsen-Bolognese, Suppe, Bratlinge
Kichererbsen	Hummus, milder Kichererbsen-Curry, Bratlinge
Bohnen	Chili sin Carne, Eintopf, Wrap-Füllung
Tofu	Knusprig angebraten, in Gemüsepflanzen oder Tomatensoße
Vollkornprodukte	Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Müsli
Kürbiskerne und Sesam	Gemahlen im Müsli, auf Brot oder als Sesammus/Tahin
Nüsse und Nussmus	Nussmus auf Brot, im Porridge oder Müsli

Auch verschiedene Gemüsearten enthalten Eisen. Spinat beispielsweise liefert durchaus Eisen, ist aber nicht die außergewöhnlich eisenreiche „Eisenbombe“, als die er manchmal dargestellt wird.

Bei einer ovo-lacto-vegetarischen Ernährung können auch Eier zur Eisenversorgung beitragen. Trockenfrüchte wie getrocknete Aprikosen enthalten ebenfalls Eisen, eignen sich wegen ihres hohen Zuckergehalts aber eher als gelegentliche Ergänzung.

Vitamin C hilft

Vitamin C verbessert die Aufnahme von pflanzlichem Eisen im Darm. Deshalb ist es günstig, eine pflanzliche Eisenquelle mit Vitamin-C-reichem Obst oder Gemüse zu kombinieren.

Einfach kombinieren

Eisenquelle	+ Vitamin C	Zum Beispiel
Haferflocken	Beeren oder Kiwi	Porridge mit Beeren
Hirse	Obst	Hirsebrei mit Kiwi oder Beeren
Hummus	Paprika	Vollkornbrot mit Hummus + Paprikastreifen
Linsen	Tomaten	Linsen-Bolognese mit Tomatensoße
Bohnen	Paprika	Mildes Chili sin Carne mit Paprika
Tofu	Brokkoli oder Paprika	Tofu-Gemüse-Pfanne
Nüsse/Kerne	Frisches Obst	Müsli mit gemahlenen Nüssen und Obst

Merksatz: Eisenreich essen – Vitamin C dazu.

Dabei muss nicht jede einzelne Mahlzeit perfekt zusammengestellt sein. Entscheidend ist das Gesamtbild: regelmäßig eisenreiche Lebensmittel anbieten und möglichst häufig Vitamin C dazu kombinieren.

Frühstück und Schulbrot

Gerade Frühstück und Schulverpflegung bieten gute Möglichkeiten, eisenreiche Lebensmittel ohne großen Aufwand in den Alltag einzubauen.

Statt nur ...	Zum Beispiel eisenbewusst kombiniert
Toast mit Butter	Vollkornbrot mit Hummus + Paprikastreifen
Cornflakes	Haferflocken mit Nussmus + Beeren oder Kiwi
Nur Käsebrot	Vollkornbrot mit Hummus + Obst
Nur ein süßer Snack	Vollkornbrot + Nussmus + Obst
Nur Joghurt	Haferflocken mit gemahlenen Nüssen + frischem Obst

Mittagessen für Kinder

Hülsenfrüchte müssen nicht als „gesundes Extra“ auf dem Teller liegen. Sie lassen sich gut in Gerichte einbauen, die viele Kinder bereits kennen.

- **Nudeln:** Vollkornnudeln mit Linsen-Tomatensoße
- **Wraps:** gefüllt mit Bohnen, Mais, Salat und Paprika
- **Bratlinge:** aus Linsen, Kichererbsen oder Hirse
- **Chili sin Carne:** mild gewürzt mit Bohnen und Paprika
- **Curry:** Kichererbsen mit Gemüse und Reis
- **Gemüsepfanne:** mit Tofu und Brokkoli oder Paprika
- **Ofenkartoffel:** mit Hummus und Rohkost

Milch und Eisen

Milch, Käse und Joghurt sind **keine guten Eisenquellen**. Sie liefern Kindern jedoch andere wichtige Nährstoffe und können selbstverständlich Bestandteil einer ausgewogenen vegetarischen Ernährung sein.

Für die Eisenversorgung ist vor allem wichtig, dass große Mengen an Milch und Milchprodukten eisenreiche Lebensmittel nicht dauerhaft vom Speiseplan verdrängen. Trinkt ein Kind beispielsweise sehr viel Milch und isst dadurch weniger Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Gemüse oder andere eisenhaltige Lebensmittel, kann dies für die Eisenversorgung ungünstig sein.

Schwarzer und grüner Tee enthalten zudem Stoffe, die die Aufnahme von pflanzlichem Eisen vermindern können. Als regelmäßige Getränke für Kinder sind Wasser und andere altersgerechte ungesüßte Getränke die bessere Wahl.

Nüsse und Kerne

Nüsse, Kerne und Samen können einen wertvollen Beitrag zur vegetarischen Ernährung leisten. Bei jüngeren Kindern muss jedoch auf eine altersgerechte Zubereitung geachtet werden.

Ganze Nüsse und größere harte Kerne können ein Verschluckungs- und Aspirationsrisiko darstellen. Je nach Alter und Kauvermögen eignen sich deshalb beispielsweise:

- Nussmus auf Vollkornbrot
- ein Löffel Nussmus im Porridge
- gemahlene Nüsse im Müsli
- gemahlene Kürbiskerne über Müsli oder Porridge
- Sesammus/Tahin als Bestandteil von Hummus

Ein Tag als Beispiel

Mahlzeit	Vegetarisches Beispiel
Frühstück	Haferflocken mit Nussmus, Beeren und Kiwi
Schulfrühstück	Vollkornbrot mit Hummus + Paprikastreifen und Obst
Mittagessen	Vollkornnudeln mit Linsen-Tomatensoße, dazu Gemüse
Nachmittag	Obst mit Nussmus oder altersgerecht gemahlenden Nüssen
Abendessen	Vollkornbrot mit Hummus oder Ei, dazu Tomaten und Paprika

Weitere einfache Ideen

- Porridge + Nussmus + Beeren
- Vollkornbrot + Hummus + Paprika
- Hirsebrei + Obst
- Linsen-Bolognese + Tomatensoße
- Chili sin Carne + Paprika
- Hummus-Wrap + Gemüse

Es geht nicht darum, jeden Tag einen perfekten Ernährungsplan einzuhalten. Viel hilfreicher ist es, einige eisenreiche Lieblingsgerichte zu finden, die regelmäßig auf dem Familientisch stehen.

Wann Eisen kontrollieren?

Eine vegetarische Ernährung bedeutet nicht automatisch, dass ein Kind einen Eisenmangel hat. Eine ärztliche Beurteilung der Eisenversorgung kann jedoch sinnvoll sein, wenn Hinweise auf einen möglichen Eisenmangel oder besondere Risikofaktoren bestehen.

Sprechen Sie Ihre kinderärztliche Praxis insbesondere an bei:

- auffälliger Blässe
- ungewöhnlicher oder anhaltender Müdigkeit
- verminderter Belastbarkeit
- deutlichem Leistungsknick
- über längere Zeit sehr einseitiger Ernährung
- weiteren Hinweisen oder Risikofaktoren für einen Eisenmangel
- bereits bekanntem Eisenmangel

Ob eine Blutuntersuchung sinnvoll ist und welche Blutwerte bestimmt werden sollten, wird individuell entschieden.

Eisenpräparate sollten Kindern nicht vorsorglich und nicht ohne ärztliche Rücksprache gegeben werden.

Quellen und weitere Informationen

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Referenzwerte für Eisen
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Fragen und Antworten zu Eisen
- kindergesundheit-info.de: Vegetarische Ernährung für Kinder

Nützliche Links



Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Referenzwerte für Eisen

<https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/eisen/>



Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Fragen und Antworten zu Eisen

<https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/eisen/>



kindergesundheit-info.de: Vegetarische Ernährung für Kinder

<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/1-6-jahre/vegetarische-ernaehrung/>

Letzte redaktionelle Prüfung am: 20.08.2026