

In der Rubrik „Literatur kompakt“ referieren und kommentieren diese Experten für Sie die wichtigsten Originalarbeiten aus der internationalen Fachliteratur.



Dr. med.
Martin Claßen,
Bremen



Dr. med. Thomas
Hoppen, M.A.
Koblenz

Grünes Licht für vegetarische Ernährung

Immer mehr Kinder ernähren sich vegetarisch oder vegan. Ob und wie sich diese Kostform auf Wachstum, Körpergewicht oder die Eisenversorgung auswirkt, wurde in einer großen Longitudinalstudie untersucht.

Die Auswirkungen verschiedener Ernährungsformen auf gesundheitliche Parameter (Wachstum, Vitamin D,

Eisen und Serumlipide) wurde longitudinal bei einer Kohorte von 8.907 Kindern (6 Monate bis 8 Jahre, mittleres Alter 2,3 Jahre) aus Kanada untersucht; 248 von ihnen ernährten sich vegetarisch, 25 vegan. Die Beobachtungsdauer betrug im Mittel 2,8 Jahre (SD 1,7). Bis auf eine längere Dauer des Gestilltwerdens (12,6 vs. 10 Monate) und eine höhere Rate an asiatischer Ethnie (33,8% vs. 19%) unterschied sich die Gruppe der Vegetarier nicht signifikant von den Omnivoren.

Unter den Vegetariern/Veganern zeigte sich eine höhere Odds-Ratio für Untergewicht, aber keine Assoziation mit Übergewicht und Adipositas. Das Wachstum unterschied sich in beiden Gruppen nicht. Von 4.673 Kindern lagen Labordaten vor. Bei den Vegetariern sah man nur in einer Gruppe mit Milchkonsum höhere Non-HDL-Cholesterinspiegel und niedrigere LDL-Cholesterine. Vergleicht

man vegetarische und nicht vegetarische Milchtrinker, ergaben sich keine Differenzen. Auch in Bezug auf Vitamin-D- und Eisenversorgung unterschieden sich Vegetarier nicht von Nicht-Vegetariern.

Elliott LJ et al. Vegetarian diet, growth, and nutrition in early childhood: a longitudinal cohort study. *Pediatrics* 2022;149:e2021052598

Kommentar

Nicht erst seit den Berichten über drohende Hungerkrisen und die Auswirkungen intensiver Landwirtschaft auf das Klima wird zum Teil mit missionarischem Eifer über die beste Kostform gestritten. Jede Ernährungsweise muss immer auf ihre Effekte hinsichtlich Wachstum, Gewicht und medizinische Parameter bei Kindern untersucht werden. Eine vegetarische Ernährung scheint auch nach den vorliegenden neuen Daten sicher für die Entwicklung der Kinder zu sein, was Querschnittstudien bestätigen. Lediglich auf Untergewicht sollte vermehrt geachtet werden. Folglich können die Aspekte des Klimaschutzes und der globalen Nahrungsversorgung durch Minderung des Verzehrs tierischer Nahrungsmittel mehr in den Fokus genommen werden.

Dr. med. Martin Claßen



© Raluca Ioana Cohn / Getty Images / iStock

Vegetarische Ernährung birgt für Kinder wohl keine gesundheitlichen Risiken.

Wie Allergien mit ADHS zusammenhängen

Je mehr Einflussfaktoren von ADHS bekannt werden, desto klarer wird auch, dass Krankheiten wie eine Epilepsie, inflammatorische oder gastrointestinale Erkrankungen eine ADHS begünstigen können – und vice versa. Dieses Wissen sollte Eingang in die pädiatrische Praxis erhalten.

In einer Metaanalyse wurde erfasst, ob und welche nicht mentalen Störungen über die gesamte Lebensspanne mit

ADHS assoziiert sind. Es wurde nicht nur beobachtet, welche organischen Störungen gehäuft bei ADHS auftreten, sondern

auch, ob ADHS mit diesen organischen Störungen assoziiert ist. Die Autoren diskutierten auch die Kausalitäten von gemeinsamen genetischen Ursachen über gemeinsame pathophysiologische Wege bis hin zu direkten Kausalitäten – soweit bekannt. Auch bidirektionale therapeutische Maßnahmen wurden hinsichtlich ihrer Wirksamkeit erfasst.

Vor allem die Epilepsie ist über die gesamte Lebensspanne hinweg hoch-