

# Perfektionismus beim ethisch korrekten Einkaufen

Beitrag von „tibo“ vom 3. November 2018 20:28

## Zitat von Valerianus

@tibo: Blöd nur, dass die DGE und der BVJK strikt gegen vegane Ernährung von Kleinkindern sind und dass die amerikanischen Pendanten (ADA, AAP) zwar sagen, dass vegane Ernährung im ersten Lebensjahr möglich ist, solange die Kinder bis zum Ende des 1. Lebensjahres Muttermilch erhalten und B12, Zink, Eisen, Calcium und Vitamin D kontrolliert und supplementiert werden. Ich halte es da mit Dr. House: "Starving babies is bad - and illegal in many cultures." 🤪

Ja, weil die DGE halt ziemlich schwerfällig ist und nicht gerade als wissenschaftlich aktuell gilt.

Der Wortlaut der ADA ist übrigens:

## Zitat von ADA

It is the position of the American Dietetic Association that appropriately planned vegetarian diets, including total vegetarian or vegan diets, are healthful, nutritionally adequate, and may provide health benefits in the prevention and treatment of certain diseases. Well-planned vegetarian diets are appropriate for individuals during all stages of the life cycle, including pregnancy, lactation, infancy, childhood, and adolescence, and for athletes.

Das hört sich ganz anders an, als du es darstellen willst. Das ist eine uneingeschränkte Aussage. Für alle Kinder. Für jedes Alter. Vegane Ernährung richtig geplant ist gesund und kann Krankheiten vorbeugen. Australiens und Kanadas Ernährungsgesellschaften sehen das genau so.