



## Abteilung für Kinder- und Jugendmedizin

**Prof. Dr. med. Alfred Längler**  
Leitender Arzt



## Ihr Ansprechpartner

**Dr. med Nibras Naami**  
Oberarzt der Kinder- und Jugendmedizin

### Terminvereinbarung

**Telefon** 02330 62-3907

**E-Mail** [kinderambulanz@gemeinschaftskrankenhaus.de](mailto:kinderambulanz@gemeinschaftskrankenhaus.de)



### QR-Code scannen und mehr erfahren!

In diesem Video erläutert Dr. med. Nibras Naami das Beratungsangebot für vegetarisch und vegan ernährte Kinder und Jugendliche.



# Pflanzenbasierte Ernährung

Gesund und sicher für Ihr Kind!

 GEMEINSCHAFTSKRANKENHAUS  
HERDECKE



Gerhard-Kienle-Weg 4  
58313 Herdecke  
Telefon 02330 62-0  
[www.gemeinschaftskrankenhaus.de](http://www.gemeinschaftskrankenhaus.de)



Art. 2.42.5001 Stand September 2024

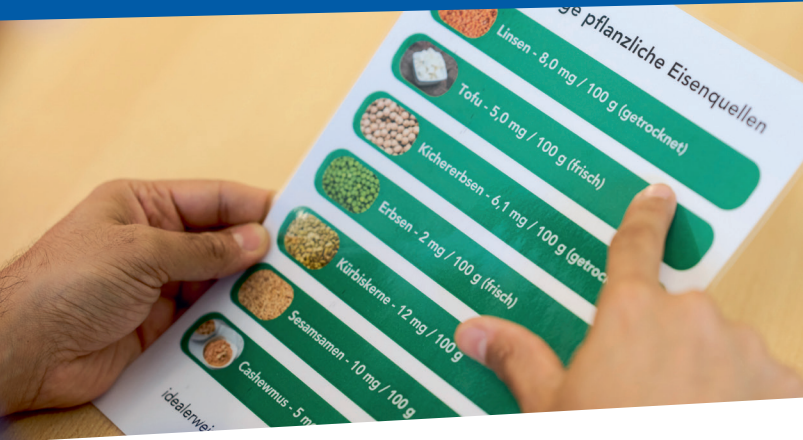


GEMEINSCHAFTSKRANKENHAUS  
HERDECKE



# Pflanzenbasierte Ernährung

Gesund und sicher für Ihr Kind!



## Sprechstunde für vegetarisch und vegan ernährte Kinder und Jugendliche

Immer mehr Familien in Deutschland entscheiden sich für eine pflanzenbasierte Ernährung. Etwa 12 % der Bevölkerung leben bereits vegetarisch oder vegan – Tendenz steigend. Doch eine gut geplante Ernährung ist entscheidend, um Nährstoffmängel zu vermeiden und insbesondere bei Kindern und Jugendlichen eine gesunde Entwicklung sicherzustellen.

### Warum eine sorgfältige Planung wichtig ist

Eine unzureichend geplante pflanzenbasierte Ernährung kann Nährstoffmängel verursachen, die die gesunde Entwicklung Ihres Kindes gefährden. Fachgesellschaften empfehlen daher, eine Beratung und Betreuung durch qualifizierte Fachkräfte in Anspruch zu nehmen. Eine ausgewogene vegetarische oder vegane Ernährung für Kinder und Jugendliche erfordert besondere Sorgfalt in der Planung. Vor allem bei einer veganen Ernährung ist die Ergänzung von essenziellen Nährstoffen wie Vitamin B12, Omega-3-Fettsäuren und Jod unverzichtbar.

### Unser Angebot – Ihre Sicherheit

Dr. med. Nibras Naami, Oberarzt unserer Kinder- und Jugendmedizin, steht Ihnen als vertrauensvoller Ansprechpartner zur Seite. Mit seiner Erfahrung in der Kindergesundheit und -ernährung berät er Sie und Ihr Kind.

## In unserer spezialisierten Sprechstunde bieten wir Ihnen eine umfassende Betreuung:

1. Gründliche körperliche Untersuchung – Wir erfassen den Gesundheitszustand Ihres Kindes ganzheitlich.
2. Ernährungsanamnese – Detaillierte Analyse der Ernährungsgewohnheiten zur Erkennung möglicher Defizite.
3. Regelmäßige Laboruntersuchungen – Überprüfung wichtiger Laborwerte (Blut, Urin), um den Nährstoffstatus genau zu bestimmen.
4. Individuelle Ernährungsberatung – Wir empfehlen wichtige Lebensmittel und Supplemente, um den Ernährungsplan Ihres Kindes zu optimieren.

### Gesundheit, die es wert ist

Die Kosten für die präventive Ernährungsberatung werden meist nicht von Krankenkassen übernommen und müssen selbst getragen werden. Bei Verdacht auf Nährstoffmangel kann eine Überweisung durch den Kinderarzt erfolgen.

### Jetzt Termin vereinbaren und die Gesundheit Ihres Kindes sichern!



**Mehr Informationen zu unserer Sprechstunde finden Sie online.**

<https://www.gemeinschaftskrankenhaus.de/medizin-therapiepflege/fachabteilungen/kinder-/jugendmedizin/ernaehrung>