

Gesunde Ernährung für Kinder

Prävention beginnt im Kindesalter

In keiner Phase des Lebens ist eine gesunde Ernährung so wichtig wie in der Kindheit. Zum einen muss der Bedarf an Energie und Nährstoffen gedeckt werden, der für Wachstum und Leistungsfähigkeit notwendig ist. Gleichzeitig legt eine frühzeitige gesunde Ernährung die Grundlagen für die Gesundheit im Erwachsenenalter, da bereits im Kindesalter die Prävention späterer ernährungsbedingter Krankheiten beginnt. Auch ernährungsphysiologische Gründe sprechen dafür, Kinder an eine gesunde Ernährung zu gewöhnen. Dabei spielt insbesondere im Kleinkindesalter die Vorbildfunktion der Eltern eine wichtige Rolle.

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind notwendige und entscheidende Bausteine für das Wachstum sowie die Leistung und Konzentrationsfähigkeit in der Schule. Sie werden ebenfalls gebraucht für die Unterstützung

- einer optimalen körperlichen und geistigen Entwicklung
- eines gesunden Appetits
- einer gesunden Entwicklung des Immunsystems
- des Aufbaus der Knochen.

Viele Studien stellen bereits bei Kindern und Jugendlichen Stoffwechsel-Ungleichgewichte fest, die auf Mikronährstoffmängel zurück zu führen sind. Neurodermitis, Ekzeme, Allergien, Asthma, Verhaltensauffälligkeiten und ein schwaches Immunsystem sind oft die Folge dieses Defizits.

Gesunde Ernährung – was ist zu beachten?

Viele Eltern sind allerdings verunsichert, wie eine gesunde Ernährung für ihre Familie gestaltet werden soll. Das sich kontinuierlich ändernde Lebensmittelangebot stellt dabei eine

zusätzliche Herausforderung dar. Auch andere Umwelteinflüsse (z.B. Werbung, Ernährungsaufklärung) und sich wandelnde Lebensumstände (z.B. zunehmende Berufstätigkeit beider Elternteile) führen zu einer Änderung der Ernährungsgewohnheiten. Für eine kompetente Ernährungsberatung ist es notwendig, diesen Änderungen Rechnung zu tragen.

Mineralstoff-, Spurenelement- und Vitaminpräparate sollen eine Ergänzung zu einer möglichst gesunden Essensweise sein. Der Speiseplan sollte viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, fettarme Milchprodukte, mageres Fleisch, Geflügel, Fisch und reichlich frisches Wasser enthalten. Möglichst zu meiden sind industriell verarbeitete und raffinierte Lebensmittel. Lebensmittelzusätze in Fertigprodukten, Zucker, Farbstoffe, gehärtete Fette (z.B. in Wurstwaren) haben keinen Nährwert und können zu Störungen des Stoffwechsels führen. Gesunde Zwischenmahlzeiten sollten immer zur Verfügung stehen: dazu gehören Obst, Nüsse, Joghurt und Vollkorngebäck. Das Frühstück sollte einen besonderen Stellenwert haben.

Nahrungsergänzungspräparate schon bei Kindern?

Der Nährstoffbedarf von Kindern und Jugendlichen ist für ein gesundes Wachstum höher als derjenige von Erwachsenen. Einerseits müssen viele Bausteine für das Wachstum bereitgestellt werden. Andererseits müssen sich die Kinder in der Schule konzentrieren können und gute Leistungen bringen. Darüber hinaus treiben viele Kinder in ihrer Freizeit Sport, was den Bedarf an Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen zusätzlich erhöht.

Ist eine ausgewogene Ernährung nicht möglich, so können speziell für Kinder konzipierte Nahrungsergänzungen (orthomolekulare Supplemente) hilfreich sein und die gesunde Entwicklung des Kindes positiv beeinflussen.

Wie lange sollen Nährstoff-Supplemente von Kindern genommen werden?

Orthomolekulare Supplemente sind nicht Medikamente, sondern eine Nahrungsergänzung. Daher können solche gut ausgewogenen Produkte Kindern im Alter von drei bis zwölf Jahren grundsätzlich täglich und während des ganzen Jahres verabreicht werden. Denn der Körper ist kontinuierlich auf die lebensnotwendigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zur Erhaltung der Gesundheit und für ein gesundes Wachstum angewiesen.

Die Zutaten von orthomolekularen Supplementen für Kinder sind hinsichtlich Auswahl und Dosierung sorgfältig auf die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen abgestimmt worden. Werden die angegebenen Verzehrempfehlungen eingehalten, besteht auch bei einer regelmässigen, langfristigen Verwendung keine Gefahr, dass es zu einem Zuviel an Nährstoffen kommt.

Dr. med. Antoinette J. Föhr

Abdruck honorarfrei!

Informationen zu orthomolekularen Nahrungsergänzungs-Produkten für Kinder sind erhältlich in den Apotheken, Drogerien, bei den Aerzten, Therapeuten oder Ernährungsberatern.

Informationen zur Orthomolekularmedizin im Allgemeinen:

<http://www.feos.ch>

*Informationen complemed: info@complemed.ch, 026 4000 430,
Fax: 026 4000434; <http://www.complemed.ch>,
<ftp://ftp.mediata.ch/complemed> (Texte, Dokumentationen und
Bilder)*