

# Kinder

## Kinder und Vitalstoffe

„Keine Kekse mehr fürs Krümelmonster“, so lautet der Titel eines Beitrages in der Ärztezeitung über die Ernährungsgewohnheiten US-amerikanischer Kinder vom 12. April 2006. Das blaue Stofftier aus der beliebten TV-Serie Sesamstraße darf seit neustem im US-Fernsehen aufgrund seiner Vorbildfunktion nicht mehr so viele Plätzchen essen wie bisher, weil zu viele Kinder in den USA zu dick sind. Auch in Deutschland leiden immer mehr Kinder und Jugendliche an Übergewicht und den damit verbundenen Stoffwechselerkrankungen wie Typ-2-Diabetes.

Eine optimale, vitalstoffreiche Ernährung ist Voraussetzung für die gesunde körperliche und geistige Entwicklung in der Kindheit und Jugendjahren.

Nach aktuellen Schätzungen sind bis zu 20 % aller Kinder und Jugendlichen übergewichtig, 8 % gelten sogar als fettleibig. Dies entspricht im Vergleich zur Mitte der Achtziger Jahre (10 % übergewichtige Kinder) einer Verdoppelung. Auch die mit Übergewicht in ursächlichem Zusammenhang stehenden Erkrankungen nehmen im Kindesalter in erschreckendem Ausmaße zu. So weisen bereits 3 % der Kinder und Jugendlichen in Deutschland eine arteriellen Bluthochdruck auf und etwa 5.000 Kinder in Deutschland leiden unter Diabetes mellitus Typ 2 (Alterszucker). Etwa 6 % aller Kinder in Deutschland leiden unter Nahrungsmittelallergien. Dies sind erschreckende Zahlen, die allerdings vor dem Hintergrund der Lebens- und Ernährungssituation unserer Kinder wenig überraschend sind. Die allgemeine Wahrnehmung in der Bevölkerung und die Darstellung in den Medien, die von einer hochwertigen Ernährung und einer ausreichenden Versorgung der Bevölkerung mit allen wichtigen Nährstoffen ausgehen, spiegelt nicht die reale Situation in Bezug auf die Vitalstoffversorgung insbesondere der Kinder und Jugendlichen wider.

Kinder übernehmen die Ernährungsgewohnheiten der Eltern. Sie lernen von ihnen, was schmeckt und was nicht. Sind sie an Vollkornprodukte statt Pizza, Müsli, Mineralwasser statt Cola und Milchprodukte gewöhnt, werden sie diese Lebensmittel auch akzeptieren, wenn sie phasenweise im Kindergarten und der Schule anderen Einflüssen unterliegen. Durch ihr Vorbild und die Auswahl der Lebensmittel können Eltern eine gesunde Ernährung ihrer Kinder fördern.

Nach den Ärzten fordern jetzt auch immer mehr Lehrer ein Umdenken in puncto Ernährung und wollen das Thema „Gesunde Ernährung“ in die Schulen tragen. Die durchschnittliche tägliche Bewegung der Kinder hat sich in den zurückliegenden zwei Jahrzehnten dramatisch verringert. Die Freizeitgestaltung erfolgt immer mehr vor dem Fernseher oder Computer und immer seltener auf dem Fußball bzw. Spielplatz oder in der freien Natur. 20 % der Schulkinder verbringen täglich mehr als vier Stunden vor dem Fernseher oder Computer. Zu dem ausgeprägten Bewegungsmangel gesellt sich eine Fehlernährung, die einerseits reich ist an gesättigten Fetten, Zucker und anderen einfachen Kohlenhydraten, aber andererseits einen Mangel an wichtigen Mikronährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen aufweist.

**Tab.1: Symptome einer unzureichenden Vitalstoffversorgung bei Kindern**

Symptome	Betroffene Vitalstoffe
Abwehrschwäche, Infektanfälligkeit	Zink, Eisen, Vitamin C, Selen
Allergieneigung (z.B. Neurodermitis)	Selen, Omega-3-Fettsäuren, Zink
Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Symptome: leichte Ablenkbarkeit, Impulsivität, Unaufmerksamkeit, starke Stimmungsschwankungen, motorische Unruhe	Magnesium, Omega-3-Fettsäuren, Eisen, Zink
Blutarmut (Anämie)	Eisen

Störungen des Knochenwachstums	Calcium, Vitamin D, Zink, Jod
Lern-, Konzentrationsstörungen	B-Vitamine, Eisen, Jod
Schlafstörungen	Magnesium, B-Vitamine
Stressanfälligkeit (z.B. Schulstress)	Magnesium, B-Vitamine, Vitamin C

Gerade in der kindlichen Reifungs- und Entwicklungsphase ist die ausreichende Versorgung mit Vitalstoffen von besonderer Bedeutung. Dies betrifft sowohl die körperliche Entwicklung als auch die intellektuellen und sozialen Reifungsprozesse. Vitalstoffe sind unabdingbare Substrate und Cofaktoren für die Entwicklung und Reifung des zentralen Nervensystems (intellektuelle und soziale Entwicklung), Immunsystems (Allergie, Infektanfälligkeit) und Hormonsystems (körperliche Entwicklung und Reifung). Amerikanische Studien belegen, dass eine unausgewogene Ernährung mit hohem Fett- und Zuckeranteil sowie Mangel an Vitalstoffen mit verringerter intellektueller Entwicklung, Lernstörungen und verstärktem asozialen Verhalten (erhöhte Aggressivität und Gewalttätigkeit) einhergeht.

Stark einseitige und vitalstoffarme Ernährung mit Süßigkeiten und Fast Food (Pizza, Hamburger) belastet den Organismus von Kindern besonders in der wichtigen Wachstums- und Entwicklungsphase zwischen dem 3. und 9. Lebensjahr!

Aus präventivmedizinischer Sicht müssen wir daher besonders auf die Bedeutung einer ausreichenden Versorgung mit Mineralstoffen, Vitaminen, Aminosäuren, Fettsäuren und sekundären Pflanzenstoffen für die regelrechte Entwicklung bei Kindern achten und eine gute Versorgung mit Mikronährstoffen sicherstellen.

## Vitalstoff-Check

Zeilen Nr	Kriterien	Ja
1	<b>Ernährung und Lebensstil</b>	
2	<b>Ist Ihr Kind ausreichend mit Vitaminen und anderen Vitalstoffen versorgt?</b>	
3	Ihr Kind isst weniger als 1 Portion FRISCHES Obst am Tag (1 Portion = 1 Handvoll, 1 Glas, 1 Stück, z.B. ein Apfel)?	<input type="checkbox"/>
4	Ihr Kind isst weniger als 1 Portion FRISCHES Gemüse/Salate (1 Portion = 1 Handvoll, 1 Glas, 1 Stück, z.B. eine Karotte, Kartoffeln)?	<input type="checkbox"/>
5	Ihr Kind nimmt kein Multivitamin-/Mineralstoffpräparat ein?	<input type="checkbox"/>
6	Ihr Kind isst wenig Milchprodukte (z.B. Joghurt, Käse)?	<input type="checkbox"/>
7	Ihr Kind isst keinen Seefisch (z.B. 1x pro Woche)?	<input type="checkbox"/>
8	Sie verwenden zum Kochen kein jodiertes Speisesalz?	<input type="checkbox"/>
9	Ihr Kind trinkt wenig Milch (z.B. 300 ml Milch/Tag: weniger als 4x pro Woche)	<input type="checkbox"/>
10	Ihr Kind isst regelmäßig Fast Food (z.B. 2-3x Woche und mehr: Hamburger, Pommes frites, Brühwürstchen)	<input type="checkbox"/>
11	Ihr Kind trinkt gerne und regelmäßig (z.B. 2-3x Woche und mehr) süße Limonaden (z.B. Cola)?	<input type="checkbox"/>

- 12 Ihr Kind leidet unter Schlafstörungen oder Schlafmangel?
- 13 Ihr Kind steht häufig unter Schulstress, ist starken Belastungen ausgesetzt?
- 14 Ihr Kind trinkt Fertigsäfte aus dem Supermarkt anstelle von frisch zubereiteten Obst- und Gemüsesäften?
- 15 Ihr Kind treibt regelmäßig (2-3x/Woche) Sport?
- 16 **Allgemeine Befindlichkeit**
- 17 Ihr Kind fühlt sich häufig müde, kraftlos und abgespannt?
- 18 Ihr Kind hat oft Konzentrationsstörungen
- 19 Ihr Kind ist leicht anfällig für Erkältungen (ist mehr als 3-mal pro Jahr erkältet)?
- 20 Ihr Kind ist leicht reizbar und häufig unruhig oder aggressiv?
- 21 **Risikogruppen**
- 22 **Ihr Kind gehört zu einer der folgenden Risikogruppen**
- 23 Kleinkinder und Jugendliche in der Wachstumsphase?
- 24 Stressgeplagte (in der Familie, Schule)?
- 25 **Ist Ihr Kind von einer Erkrankung mit erhöhtem Bedarf an Mikronährstoffen betroffen**
- 26 Allergie (z.B. Heuschnupfen)
- 27 Atemwegserkrankungen (z.B. Asthma bronchiale)
- 28 Diabetes mellitus
- 29 Epilepsie
- 30 Hauterkrankungen (z.B. Neurodermitis)
- 31 Magen-Darm-Erkrankungen/-Störungen (z.B. Zöliakie, Milchzuckerunverträglichkeit)
- 32 Mukoviszidose
- 33 Phenylketonurie
- 34 Hyperaktivität
- 35 **Arzneimittel**
- 36 **Arzneimittel, die den Vitalstoffbedarf erhöhen können bzw. bei deren Einnahme eine Kontrolle des Vitalstoffstatus (→) erfolgen sollte**
- 37 Nimmt Ihr Kind regelmäßig eines der folgenden Medikamente ein:
- 38 Mittel gegen Epilepsie (Antiepileptika) (→ Vitamin D, Calcium)
- 39 Kortisonpräparate (→ Vitamin D, Calcium, Zink)
- 40 Ritalin (→ Magnesium, Fettsäurestatus, Eisen)

## Auswertung Ihres Vitalstoff-Checks