katja hübener
NATURHEILKUNDE

Nährstoffversorgung bei Kindern und Jugendlichen

Bei Kindern und Jugendlichen ist der Bedarf an Makronährstoffen (Eiweisse, Kohlenhydraten, Fetten) und Mikronährstoffen (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente) besonders hoch, da sie täglich Höchstleistungen in der Schule, beim Sport oder den Hausaufgaben erbringen. Sie sind ständig in Bewegung, stehen oft unter grossen Druck in der Schule und sogar in der Freizeit und beim Sport findet ein harter Wettkampf statt. Diese Faktoren lassen den Stoffwechsel auf Hochtouren laufen, was wiederum viel Energie und Ressourcen benötigt.

Die Ernährung ist vor allem im Kindesalter die Basis für einen starken und gesunden Stoffwechsel. Ist die tägliche Ernährung nicht ausgewogen oder steht das Kind ständig unter grossem Druck, muss davon ausgegangen werden, dass es zu chronischen Mangelsituationen kommen kann. Eine Kombination von gesunder Ernährung und sinnvoll, phasenweise eingesetzten Mikronähsrtoffpräparaten wie Vitamine, Spurenelemente, Eiweisse und Fettsäuren legt die Basis für eine gute Entwicklung bei Kindern.

Vitamine unterstützen Wachstum und Entwicklung der Organe, Mineralstoffe und Spurenelemente sind unter anderem für Skelett und Blutbildung wichtig. Eiweisse für den Aufbau von Muskeln und Fettsäuren spielen bei der Reifung des Gehirns eine wichtige Rolle.

Katja Hübener Dufourstrasse 131 8008 Zürich 079 639 52 53 praxis@huebener.ch

Ernährungstipps für optimales Lernen:

Kinder benötigen optimal drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten täglich. Diese sollten jeweils aus qualitativ hochwertigen Grundnahrungsmitteln bestehen.

Viele Kinder gehen ohne Frühstück aus dem Haus oder lassen den Znüni weg. Dies führt rasch zu einer Unterzuckerung, bei der das Lernen und die Konzentration schwer fallen.
Ein eiweissreiches Frühstück beeinflusst die Leistungsfähigkeit positiv und hält den Blutzucker stabil.
Ein warmes Frühstück aus Haferflocken (Porridge) enthält Pantothensäure und Zink, welche die Konzentrationsfähigkeit fördern.

Die Mittagsmahlzeit sollte die Hauptmahlzeit des Tages darstellen und sie sollte aus Kohlenhydraten, Eiweiss, Gemüse und Öl bestehen.

Süssigkeiten und raffinierte Kohlenhydrate (Pasta, Pizza, Brot) sollten allgemein reduziert werden, denn diese lassen den Blutzucker nach dem Anstieg rasch wieder absinken.

Zu Früchten mit hohem Fruchtzuckergehalt immer auch etwas Salziges (zbsp Salzstängeli) anbieten oder sie direkt anschliessend an eine Mahlzeit servieren. Denn losgelöst von einer Mahlzeit treiben sie, ähnlich wie raffinierter Zucker, den Blutzucker in die Höhe

Fertiggerichte meiden, denn sie enthalten oft Konservierungs- und Zusatzstoffe, die den Hirnstoffwechsel negativ beeinflussen können und zum Beispiel ein ADHS begünstigen oder verstärken können. Dasselbe gilt für Energy- und zuckerhaltige Softdrinks

Genügend gute Öle (Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Hanföl) einsetzten, denn auch diese halten den Blutzucker länger stabil und unterstützen den Hirnstoffwechsel.

Kräuter und Gewürze in die tägliche Ernährung einbauen: Ingwer, Kurkuma, Zimt, Rosmarin, Oregano, haben antioxidative Eigenschaften und unterstützen den Stoffwechsel.

Geeignete Zwischenmahlzeiten sind zum Beispiel: Nüsse, Früchte, Trockenfrüchte, Maiswaffeln, Reiswaffeln, Roggen-Knäckebrot mir Butter

Zürich, 10.1.2016

Katja Hübener
Praxis für Naturheilkunde, Ernährung und Vitalstofftherapie
Dufourstrasse 131
8008 Zürich
079 639 52 53
www.huebener.ch, praxis@huebener.ch