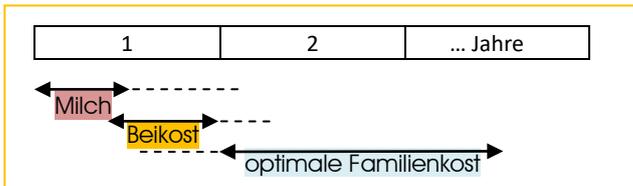




DIE KINDEROPTIMIERTE FAMILIENKOST



Wo steht die Kleinkinder-Ernährung (1-3 Jahre) heute?

- **bis 1 Jahr:** Stillen, Säuglingskost liefern Nährstoffe + Vitamine
- **1-3 Jahre:** Umstieg auf „Erwachsenen-Kost“ – **ZU WENIG** an Hochwertigem + **ZU VIEL:** **Eiweiß, Zucker, Fett**
- **zu wenig Vitamine A, C, D, E;**
- **zu wenig Folsäure, Eisen, Kalzium;**
- **zu wenig Gemüse & vollwertige Kohlenhydrate:**
Rohkost, Erdäpfel, Vollkornnudeln, Vollreis, Vollkornbrot, ...
- **ungesunde Fettsäuren:** zu wenig **mehrfach ungesättigte FS**
- **zu viel „zuckerartige“ Kohlenhydrate:**
Weißbrot, Striezel, Semmeln, Backwaren, Süßes
- **zu viel Eiweiß und Salz:** Fleisch, Wurst, Käse;
- **ab 2-4 Jahre:** der feste Wille der Kinder → Trotzten „eingefahrenen Gewohnheiten“ noch schlechtere Nährstoffzufuhr
→ **Noch MEHR Fertiges, Zucker, Fett, Salz;**

Kritische Nährstoffe in der Kinderernährung:

- **Eiweiß:** lebenswichtig für alle Körperfunktionen
 - **doch: zu viel** tierisches Eiweiß (Milch!) im Alter von 8-24 Monaten führt zu **späterem Übergewicht** (bei Schuleintritt)
 - Wurst und Fleisch nur eingeschränkt zuführen (1x/Wo)
 - Milchprodukte beschränken: **max. 300ml Milch täglich**
- **einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren:**
 - diese können vom Körper nicht gebildet, sondern **müssen zugeführt werden:** va. für die **Gehirn-Entwicklung** und die **Netzhaut** wichtig!
 - Die Omega-3-FS **Eicosapentaen- (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) sind besonders wichtig:** eine hohe Zufuhr in Schwangerschaft und Stillzeit führte zu besserer Sehleistung mit 4 Mo., höherer Problemlösungskompetenz mit 9 Mo. und höherer Lernfähigkeit im Schulalter.
 - Ein Mangel – va. Omega-3-FS im Verhältnis zu Omega-6-FS – kann zu Lernstörungen und psychomotorischen Auffälligkeiten führen. (zB: ADHS).
 - Omega-3-FS wirken auch **entzündungshemmend im Immunsystem:** ein Mangel kann mit einem erhöhten Diabetes-Risiko einhergehen.
 - Seit 2014 müssen EU-weit der **Fettgehalt** und der Gehalt an **gesättigten Fettsäuren** auf **allen Lebensmittelpackungen aufgedruckt** sein.
 - **Omega-3-FS, EPA, DHA:** 2x/Wo **Alpenlachs, Gebirgsforelle, Saibling** (Lachs, atlant. Hering, Makrele); **Rapsöl, Leinsamen**
- **Zucker:**
 - 1-3 Jahre: Zuckerkonsum **verdoppelt** sich meist; dazu kommen **zuckerhaltige Getränke:** → **noch mehr Energie, noch weniger Nährstoffe**
 - Zucker „überschwemmt“ den Körper **kurzfristig** mit zu viel Energie → **Stress** → viel Insulin wird freigegeben → der Blutzucker fällt damit rasch ab
→ **Stress** → Heißhunger-Gefühl: Kinder brauchen rasch wieder Energie, greifen gerne wieder zu Zucker → **„Zuckersucht“**
 - **Geschältes Getreide** („normales“ Mehl in hellem und dunklem Brot, weißer Reis): die enthaltenen Kohlenhydrate werden sehr rasch in die einzelnen Zuckerteilchen aufgespalten. **So hat geschältes Getreide eine dem Zucker recht ähnliche, ungesunde Wirkung im Körper**
 - **„Zuckerschäden“ im Körper:** Karies, Übergewicht, Heißhunger-Attacken, erhöhtes Diabetes-Risiko, Konzentrationsstörungen, ...
 - als Getränk ausschließlich **Leitungswasser** oder ungezuckerter Tee; - **Gewöhnung** an einen normalen Geschmack OHNE Süßung!
 - möglichst kein Zucker sondern geschnittenes / geschabtes **Obst zur Süßung** von Speisen; **keine „Quetschies“** – zu süß, zu wenig Natur!
 - Auch „100% Fruchtsaft“ meiden: wenn überhaupt dann **mindestens 1:6 mit Wasser verdünnen!**
- **Eisen & Folsäure:**
 - essentiell notwendige Nährstoffe für **Wachstum, Blutbildung und Gehirnentwicklung** (0-2 Jahre: Zeit der stärksten Gehirnentwicklung!);
 - bis zu **7 % der 1-Jährigen** haben einen **Eisenmangel**; (Blässe, brüchige Nägel, „Mundecken“, diffuser Haarausfall, Müdigkeit)
 - Die 1-3-Jährigen nehmen oft nur 50% des Folsäure-Bedarfs zu sich!
 - **EISEN:** **Fleisch; Vollkorn, Kräuter;** - **DAZU Vitamin C** (Zitronensaft) fördert die Eisenaufnahme - **keine Milch** (hemmt)!
 - **FOLSÄURE:** **Vollkornprodukte, Folsäure reiche Obst- und Gemüsesorten, Eier, angereicherte Frühstückszerealien**
- **Vitamin D:**
 - **Knochen:** Vit. D fördert die **Kalziumaufnahme** aus der Nahrung und den Einbau in den Knochen bis zum Alter von etwa 30 Jahren
 - **Immunsystem:** verbesserte **Abwehr**, Schutz vor Autoimmun-Krankheiten (Diabetes, ...) - **über 50%** der Kindern haben einen **Mangel!**
 - Möglichst viel körperliche Aktivität mit Anstrengung **im Freien** zu jeder Jahreszeit! (Vit D wird durch Lichteinwirkung in der Haut gebildet)
 - Vitamin D in **Fisch** (Hering, Lachs, Makrele) und **Zuchtpilzen** (Champignons)
 - **Oleovit D3-Tropfen:** 2 Tr./Tag mindestens für die **ersten 2 Lebensjahre**; später **Vit-D-LOGES**-Kautabletten 1x/Woche
- **Kochsalz:**
 - Die Salzzufuhr ist meist schon **mit 1-4 Jahren zu hoch**, steigt dann in allen Altersklassen weiter an und ist bei Buben höher als bei Mädchen.
 - die kindliche Niere ist erst mit etwa 18 Monaten ausgereift: bis dahin ist eine stark eingeschränkte Salzzufuhr nötig!
 - vermehrtes Salzen führt zu einer **Geschmacksgewöhnung** und einer Vorliebe für Salziges; - Risikofaktor für Bluthochdruck
 - **sparsamer Umgang** mit salzreichen Produkten: Wurst, Salzgebäck, ...
 - **kein Nachsalzen:** Gewöhnung an einen milden Geschmack;

Es spielt alles ineinander – und unsere Ernährung ist mittendrin!

Die Ernährung unserer Kinder muss nicht nur **gesund**, sondern auch **NACHHALTIG** sein! – Schließlich sind es unsere Kinder und Enkelkinder, die von den heutigen Klimasünden und der Naturausbeutung mit voller Wucht getroffen werden!

Regionale Produkte: Wo unser Essen herkommt, können wir schon unseren Kleinsten erklären. Weshalb soll die **BANANE** zum Standardobst meines Kindes gehören, kommt sie doch aus Mittelamerika? Brauchen wir **ÄPFEL** aus Chile, **KARTOFFELN** aus Polen, **WEIZEN** aus Russland, **REIS** aus Pakistan – alles zu finden in Babygläsern – oder das ganze Jahr Erdbeeren am Speiseplan unserer Kinder?

Kein Palmöl: Es ist schon fast in jedem 2. Produkt im Supermarkt enthalten – und in unserer Ernährung: in **Babymilchpulver, Backwaren, Brot, Schokolade, Keksen, Fertigprodukten, Müsli, ...** Es ist oft gar nicht leicht, etwas ohne Palmöl zu finden! Es ist das billigste und beliebteste Öl der Welt, hat aber fast **50% ungesunde gesättigte Fettsäuren**. Für die Produktion wird massiv **Regenwald** zerstört und bedrohten **Tierarten** der Lebensraum genommen. Pro **Minute** wird weltweit die Fläche von **20 Fußballfeldern** abgeholzt. (Auch für Holzplantagen zur Papierproduktion – daher verwendet unsere Ordination seit Jahren ausschließlich **RECYCLING-Papier!**)

Weniger Fleisch: Die Fleischerherstellung verschlingt **Unmengen von Wasser** und Ressourcen und ist um ein Vielfaches **klimaschädlicher als der Gemüseanbau!** Weshalb sind unsere **Speisekarten** also derart von Fleisch dominiert?

SO VIEL FLEISCH KÖNNEN WIR UNS ÖKOLOGISCH GESEHEN NICHT LEISTEN!

Fleisch, Milch und Milchprodukte **belasten die Gesundheit:** die enthaltenen **gesättigten Fettsäuren** schädigen **Herz und Kreislauf**. Das Zuviel an Energie **macht dick:** uns und unsere Kinder!

Ein **Fünftel der Fläche Brasiliens** dient der **Rinderzucht** – fast alles ehemaliger Regenwald! – und zur Rindermast, auch in Europa, dienen riesige **Soja-Monokulturen**, massiv gedüngt, auch auf einstigen Regenwaldflächen! Ein einziges Rind braucht in Brasilien etwa 1 Fußballfeld an Weideland – **15%** aller vom Menschen verursachten Treibhausgase stammen aus der **Fleischindustrie**.

- Kaufe **BIO-Produkte**, kaufe **REGIONALES**, kaufe **BEWUSST**
- Zurück zum **SONNTAGSBRATEN** – 1x/Wo Fleisch!
- **VEGETARISCH** ist cool – und gesund!

10 praxisnahe Tipps für den Alltag:

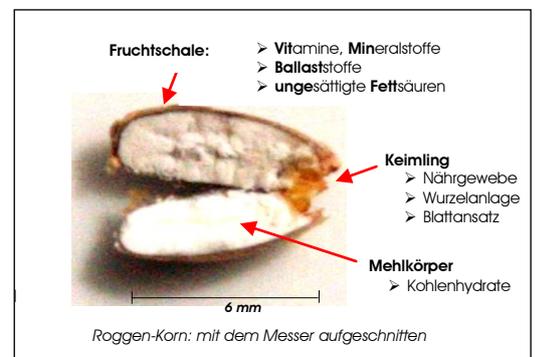
Kinder haben einen großen Teil der **Entwicklung noch vor sich**. Von einigen Nährstoffen benötigen sie bezogen auf ihr Gewicht viel mehr als Erwachsene, von anderen deutlich weniger. -- **SIE entscheiden, was Ihr Kind isst! – Vorbildwirkung**

- Vollkomprodukte und Vollkornbrot** sowie **Folsäure reiches Gemüse** (Erbsen, Fenchel, Karfiol, Brokkoli, Spinat) **täglich**:
ZIEL: **MEHR Ballaststoffe** – weniger Verstopfung! **MEHR ungesättigte Fettsäuren**, **MEHR Folsäure**;
- Frisches Obst und Gemüse**: als **Rohkost** hilft es bei der „Geschmacksschulung“ und liefert Vitamine und Mineralstoffe:
 - Vit A**: Karotte, Kürbis, Kohl; -- **Vit E**: Sonnenblumenöl, Olivenöl und Rapsöl (Vit E bis 140 °C hitzestabil)
 - Vit C**: Obstsorten, Zitrusfrüchte, Petersilie;
 - Keine „Quetschies“**: zu viel Zucker, verursachen Karies, gelten als Süßigkeit – **BESSER**: frisches, geschnittenes Obst, mit allen Sinnen wahrnehmen, Kauen fördert die Sprachentwicklung und den Speichelfluss, der vor Karies schützt.ZIEL: **MEHR Frisches, Unverarbeitetes** – **MEHR Vitamine A, C, E, Folsäure, Eisen**;
- Leitungswasser als Getränk erster Wahl!** Alternativ ungezuckerter Tee (Fenchel-, Kamillen-, Pfefferminztee).
 - 100%ige Fruchtsäfte – wenn überhaupt – mindestens 1:6 mit Wasser verdünnen!
 - Ab 1 Jahr: täglich mindestens 600ml Flüssigkeitsaufnahme über Getränke empfohlenZIEL: **MEHR Wasser** - **WENIGER Zucker**

- Wurst und Fleisch 1-2x/Woche** (in Summe 200g für 1-Jährige, 250g für 2-3-Jährige)
 - mageres Fleisch und Schinken ist besser als Wurst
 - vegetarisch: eisenreiches Vollkorn-Getreide: Hafer, Hirse, Amaranth, QuinoaZIEL: **MEHR Eisen** – **Fleisch SELTENER dafür aber HOCHWERTIGER** – **WENIGER gesättigte Fettsäuren**;
- Fisch 1-2x/Woche** (va. in der kalten Jahreszeit) **und Zuchtpilze** (zB. Champignons)
ZIEL: **MEHR heimischen Fisch** – **MEHR Omega-3-Fettsäuren, EPA, DHA**; **MEHR Vitamin D**;
- Milchprodukte beschränken**: maximal 300ml Milch täglich (NICHT über den Tag verteilt!)
 - 100ml Milch = 100ml Joghurt = 30g Weichkäse = 15g SchnittkäseZIEL: **MEHR Eisen** – **WENIGER Milch** – **WENIGER Eiweiß**;
- Geriebene Nüsse und geriebene Samen** (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen):
 - eingerührt in Müsli, Joghurt, Suppen und Brot helfen sie, Nährstofflücken zu schließen.**Hülsenfrüchte**: (Erbsen, Linsen, Bohnen) **mindestens 1x/Woche** als Basis einer warmen Hauptmahlzeit einplanen
ZIEL: **MEHR Nüsse / Samen / Hülsenfrüchte** – **MEHR Eisen, Folsäure, ungesättigte Fettsäuren, pflanzliches Eiweiß**;
- 2 Eier pro Woche** – inklusive „versteckter“ Eier in Kuchen und Aufläufen
ZIEL: **MEHR Folsäure, Vitamin D** – **WENIGER Eier**
- Omega-3-reiches Öl zum Kochen und für Salate**:
 - Rapsöl** (besonders hitzestabil), **Weizenkeimöl**, **Walnuss-**, **Sesam-**, **Leinsamen-Öl**ZIEL: **MEHR gesunde Fette** – **MEHR mehrfach ungesättigte Fettsäuren**;
- Salzreiche Lebensmittel nur selten und bewusst in kleinen Mengen anbieten**:
 - Knabbergebäck, Fertigsuppen, Hartkäse, Hartwürste, salzbestreutes Gebäck.
 - Beim Kochen für Kinder bis 2 Jahre: kaum Salz begeben; grundsätzlich ist jodiertes Speisesalz zu verwenden.ZIEL: **WENIGER Salz** – **MEHR Kräuter**


Frisches Vollkornmehl

- liefert **viele Nährstoffe** im ausgewogenen Verhältnis
- kann die **Basis der Familienkost** darstellen
- aus der **eigenen Getreidemühle** oder dem **Bioladen** – zB: **Naturstube**, **Wienergasse 30, Perchtoldsdorf**
- Vollkornbrot selbst backen** – **Sie wissen was drin ist!**
siehe auch: **INFO – Vollkornbrot - Rezept**
- Der enthaltene **Natursauerteig stimuliert** als Probiotikum die Darmflora und das **Immunsystem** und trägt zum Gesundbleiben bei – in jedem Alter!
siehe auch: **INFO – Gesund bleiben durch eine gestärkte Darmflora**



Auswahl an Kontakten:

- > www.schaetzeausoesterreich.at
- > www.nahgenuss.at
- > www.alpenlachs.at
- > www.fischessen.at
- > www.michis-frische-fische.at
- > www.naturstube.at
- > www.zotter.at