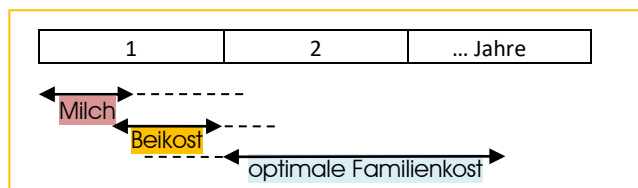




DIE KINDEROPTIMIERTE FAMILIENKOST



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, ...
- **zu wenig** gesunde mehrfach ungesättigte Fettsäuren
- **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 „eingefohrene 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:** 1x/Wo Österr. Fisch (**Alpenlachs, Gebirgsforelle, Saibling** (KEIN Meeresfisch!); **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, ...) – **bis 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 mind. 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: stark eingeschränkte Salzzufuhr nötig! - Salzen führt zur **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. Wollen wir wirklich **BANANEN** aus Mittelamerika, **ÄPFEL** aus Chile, **WEIZEN** aus Russland – alles in Babygläschen! – oder das ganze Jahr Erdbeeren am Speiseplan?

NEIN zur ABHOLZUNG: Pro Minute wird weltweit die Fläche von **20 Fußballfeldern Regenwald** abgeholzt und bedrohte **Tierarten** ausgelöscht – für **Palmöl-Plantagen**, als **Rinder-Weidefläche**, für **Soja-Monokulturen**, zur **Papierproduktion** (– daher verwendet unsere Ordination seit Jahren ausschließlich **RECYCLING-Papier!**)

kein Palmöl: in **Babymilchpulver, Backwaren, Brot, Schokolade, Keksen, Fertigprodukten, Müsli**, ... Es ist oft gar nicht leicht, etwas ohne Palmöl zu finden! Palmöl ist vor allem billig, hat aber fast **50% ungesunde gesättigte Fettsäuren**.

Weniger Fleisch: Zur Rindermast, auch in Europa, dienen riesige **Soja-Monokulturen**, massiv gedüngt – fast alles ehemaliger Regenwald! – Ein **Fünftel der Fläche Brasiliens** dient der **Rinderzucht**.

Fleisch, Milch und Milchprodukte belasten die **Gesundheit**: die **gesättigten Fettsäuren** schaden **Herz und Kreislauf**. Zuviel Energie macht dick!



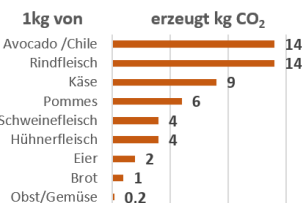
„JA“ zur fast VEGANEN Ernährung: wir Eltern müssen unsere Ernährung umstellen – für unsere **Gesundheit** und für das **Überleben des Planeten!** – zum **Vorbild** unserer Kinder!

„JA“ zu den MEEREN: egal wo wir leben, das Meer ist für uns Menschen lebensnotwendig, es erzeugt den Sauerstoff für jeden 2. Atemzug, hat bisher 90% der überschüssigen **Wärme absorbiert**, 30% aller **Kohlenstoffemissionen gebunden**.

- **Überdüngung** der Böden führt zu massivem Algenwachstum der Küsten-Meere
- **Überfischung** schädigt nachhaltig das Gleichgewicht
- **Aquakulturen** überleben nur durch Pestizide und Antibiotika. Jeder 5. gefangene Wildfisch wird zu Fischmehl – zur Fütterung der Aquakulturen.

KEIN Meeresfisch:

Zu viele Chemikalien, Gifte, Antibiotika, Mikroplastik!
Zu tödlich ist die Fischindustrie für unsere Meere!



➢ Kaufe **BIO-Produkte**, kaufe **REGIONALES**,

➢ kaufe **BEWUSST**

➢ Zurück zum **SONNTAGSBRATEN** – max. **1x/Wo Bio-Fleisch** oder **Österr. Fisch!**

➢ **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**

1. **Vollkornprodukte und Vollkornbrot** sowie **Folsäure reiches Gemüse** (Erbsen, Fenchel, Karfiol, Brokkoli, Spinat) **täglich**:
ZIEL: **MEHR Ballaststoffe** – weniger Verstopfung! **MEHR ungesättigte Fettsäuren**, MEHR Folsäure;
2. **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**;
3. **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**

4. **Wurst und Fleisch maximal 1x/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**;
5. **Österr. Fisch max. 1x/Woche** (va. in der kalten Jahreszeit) **und Zuchtpilze** (zB. Champignons)
ZIEL: **MEHR heimischer Fisch** – **MEHR Omega-3-Fettsäuren, EPA, DHA; MEHR Vitamin D**;
6. **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**;
7. **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**;
8. **2 Eier pro Woche** – inklusive „versteckter“ Eier in Kuchen und Aufläufen
ZIEL: **MEHR Folsäure, Vitamin D** – **WENIGER Eier**
9. **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**;
10. **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**
- **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.zotter.at