

Bei Kindern kann Vitaminmangel drohen

Liebe Leserinnen und Leser,



Man sollte meinen, dass es in Industrienationen nicht zu einem Vitaminmangel kommen kann. Das stimmt bei ausgewogener Ernährung auch, aber in besonderen Situationen droht auch hierzulande die Unterversorgung. Diese ist insbesondere bei Kindern problematisch, weil gravierende Defizite die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigen können.

Nach Schlagzeilen wie "Deutschland leidet unter allgemeinem Vitaminmangel - alle sind betroffen" sah sich die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) im Mai 2003 gezwungen, eine Stellungnahme zur aktuellen Vitaminversorgung zu veröffentlichen. Ihr Fazit: Deutschland sei kein Vitaminmangel-Land. Insbesondere wenn man sich ausgewogen ernährt und an die von der DGE empfohlene Ernährungsweise 5-a-day (fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag) halten würde, sei der Vitaminbedarf gedeckt. Aber die DGE räumt auch ein, dass es in ihren Untersuchungen zur Vitaminzufuhr in der Bevölkerung große Streuungen gab und nicht alle Menschen die anzustrebenden Referenzwerte tatsächlich erreichten. Es seien in jeder Altersgruppe Risikopersonen mit vergleichsweise ungünstiger Nahrungsauswahl und ungünstiger Vitaminversorgung identifiziert worden, so die DGE.

Kinder: Schlechten Essern droht Vitaminmangel

Bei Kindern, die erfahrungsgemäß häufig insbesondere bei Obst und Gemüse die Nahrungsaufnahme verweigern, nannte die DGE folgende Faktoren, die zu Ernährungsproblemen führen können:

- kein/wenig Obst und Gemüse
- kein/geringer Fleischverzehr
- keine/wenig Milch und Milchprodukte
- geringe Nahrungsaufnahme ("schlechte Esser")
- Erkrankungen

Vitamindefizite drohen insbesondere dann, wenn die Kinder wenig Obst und Gemüse essen oder insgesamt wenig verzehren, denn die Aufnahme vieler Vitamine ist eng mit der Energieaufnahme verbunden. Auch mehrere aufeinander folgende Infektionserkrankungen mit entsprechenden Körpergewichtsverlusten stellen eine Gefahr dar.

Bei Jugendlichen kann Magersucht zur Unterversorgung führen

Bei Jugendlichen stellt sich die Situation anders dar. Sie haben zum einen auf Grund ihres starken Wachstums einen besonders hohen Nährstoffbedarf und kämpfen gleichzeitig häufig mit dem Schönheitsideal unserer Gesellschaft: Versorgungsprobleme könnten insbesondere dann entstehen, wenn auf Grund realer oder vermeintlicher Gewichtsprobleme über längere Zeit stark energiereduzierte Diäten durchgeführt würden, erklärte die DGE. Betroffen seien nahezu alle essentiellen Nährstoffe, weil mit einer 1.000-1.500 kcal-Diät eine Bedarfsdeckung nur mit speziellen Lebensmittelkenntnissen möglich sei.

Kinder und Jugendliche essen zu wenig Gemüse

Dass die genannten Risikofaktoren bei Kindern recht weit verbreitet sein müssen, belegt die so genannte DONALD-Studie vom Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) in Dortmund. Das Institut empfiehlt in ihrer optimiX-Broschüre zur optimalen Mischkost für Kinder pro Tag 120 (1-Jährige) bzw. 300-350 (15-18-Jährige) Gramm Gemüse. In der DONALD-Studie haben die Wissenschaftler überprüft, inwiefern ihre Empfehlungen in die Tat umgesetzt werden. Dafür ermittelten sie in den Jahren 1990 bis 2000 bei Kindern und Jugendlichen jeweils über drei Tage anhand von insgesamt mehr als 5.000 Wiegeprotokollen, wieviel Gemüse diese pro Tag verzehrten. Erfasst wurde frisches oder tiefgekültes Gemüse ebenso wie Gemüse in Konserven, Säften oder kommerzieller Säuglingsernährung.

Der tägliche Gemüseverzehr lag in dieser Auswertung im Alter von 0,5 bis 6 Jahren bei etwa 75 Gramm und stieg im Schulalter auf 140 Gramm (15-18-Jährige). Damit nahmen die 1-jährigen Kinder nur 64% und Klein- und Schulkinder sogar nur etwa die Hälfte der empfohlenen Menge Gemüse zu sich.

Quellen:DGE-Stellungnahme, Mai 2003: Vitaminversorgung in Deutschland

Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund: Gemüseverzehr von Säuglingen, Kindern und Jugendlichen in der DONALD-Studie.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.

Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln