

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/was-hilft-gegen-was/risikogruppen/naehrstoffempfehlungen-fuer-kinder-und-jugendliche/print.html>

Nährstoffempfehlungen für Kinder und Jugendliche

Die Ernährung von Kindern ist unregelmäßig und unberechenbar

Und oft ist es ein Problem, sie dazu zu bewegen, regelmäßig und gut zu essen. Dieser Umstand kann, in Verbindung mit ihrem schnellen Wachstum und ihrem hohen Nährstoffbedarf, zu verschiedenen Nährstoffmängeln führen. Viele Teenager ernähren sich schlecht - bei Jugendlichen sind Nährstoffmängel aufgrund der Ernährung weiter verbreitet als bei jeder anderen Altersgruppe.

Der Mikronährstoffbedarf von Jugendlichen ist ausserordentlich hoch - insbesondere während des rasanten Wachstums in der frühen Pubertät - und doch ist bei Teenagern unzureichend mikronährstoffhaltige Ernährung weiter verbreitet als in jeder anderen Altersgruppe. Die Nährstoffe, an denen es am häufigsten mangelt, sind die B-Vitamine (insbesondere Vitamin B6 und Folsäure), Vitamin C, und die Mineralien Eisen, Zink und Kalzium.

Vitamine

Der Bedarf an den B-Vitaminen und Vitamin C ist in der Kindheit und der Pubertät besonders hoch. Thiamin, Riboflavin und Niacin werden in der Pubertät mehr gebraucht als in jedem anderen Alter. Das liegt daran, dass der Bedarf an B-Vitaminen mit dem erhöhten Energiebedarf ansteigt - in der Pubertät ist der Energiebedarf ja am höchsten.

Vitamin B6 spielt beim Proteinstoffwechsel eine wichtige Rolle, weshalb es für den Aufbau neuer Muskulatur, Knochen und anderer Organe reichlich benötigt wird. Die Bildung von großen Mengen Blut erfordert Unmengen Folsäure, Vitamin B6 und B12. Wegen seiner großen Bedeutung bei der Bildung von Kollagen (dem Hauptproteinbestandteil von Bindegewebe und Knochen) wird Vitamin C für den optimalen Aufbau von Knorpel, Knochen und Bindegewebe in Haut und Blutgefäßen in großen Mengen benötigt.

Bei Kindern und Jugendlichen, die unregelmäßig essen und kaum Obst und Gemüse zu sich nehmen, kann ein ausgewogenes Supplement mit B-Vitaminen und Vitamin C regelmäßige Versorgung und bessere Gesundheit sicherstellen.

Calcium und andere Mineralien

Eine Versorgung mit reichlich Calcium und Mineralien ist für junge Mädchen besonders wichtig. Ein 2jähriges Kind hat denselben täglichen Calciumbedarf wie seine erwachsenen Eltern. Der Calciumbedarf ist in der Pubertät höher als in jedem anderen Alter, weil das Knochengüst in diesem Lebensabschnitt so rasant wächst. Das Knochenwachstum geht bei Jugendlichen besonders schnell vor sich, denn in diesem Alter wird die Hälfte des ausgewachsenen Knochengüsts aufgebaut.

Ob jemand später einmal Osteoporose entwickelt, hängt nicht zuletzt davon ab, ob während des Wachstums genügend Knochenmineralien im Knochengüst eingelagert werden konnten. Je mehr Calcium in der Kindheit und Jugend im Knochengüst eingelagert wird konnte, desto größere Calciumreserven stehen im Alter zur Verfügung. Eine ungenügende Calciumversorgung über die Nahrung in der Kindheit und den Jugendjahren kann anhaltende Spätfolgen nach sich ziehen: sie kann

die Gesundheit der Knochen gefährden und die Häufigkeit von Knochenbrüchen, sowohl in der Jugend, als auch im späteren Leben, erhöhen.

Leider sind viele Jugendliche, insbesondere Mädchen, sehr schlecht mit Calcium versorgt. Optimal wäre eine Versorgung mit 1,2 - 1,5 g Calcium pro Tag. Die meisten jungen Mädchen nehmen aber nur etwa zwischen einem Drittel und der Hälfte dieser Menge auf. Calciumsupplemente können den Jugendlichen helfen, zu genügend Calcium zu kommen, und wer die Calciumversorgung verbessert, wird mit der Einlagerung von bedeutend mehr Mineralien in die Knochen, und damit mit widerstandsfähigeren, dichteren Knochen belohnt.

Eisen und Zink

Der Eisenbedarf von Kindern und Jugendlichen ist sehr hoch - ein zwölfjähriger Junge benötigt etwa 25% mehr Eisen als sein erwachsener Vater. Die Ernährung vieler Kinder liefert jedoch nicht genug Eisen. Milch ist in diesem Alter ein wichtiger Energielieferant, enthält aber kaum Eisen. Daher ist Eisenmangel der bei dieser Altersgruppe am weitesten verbreitete Nährstoffmangel - in Europa leidet jedes vierte Kind und jeder vierte Jugendliche darunter.

Die Symptome von Eisenmangel sind bei schweren Fällen leicht zu erkennen: Kinder erscheinen lustlos, werden blass, ermüden leicht und werden anämisch. Anämie ist jedoch nur eine der vielen Erscheinungsformen des Eisenmangels. Kinder, die über zu wenig Eisen verfügen, haben keinen Appetit, sind infektionsanfälliger, und wachsen langsamer als ihre gesunden Altersgenossen. Oft sind sie leicht abzulenken, unaufmerksam und reizbar. Eisenmangel beeinträchtigt die Lernfähigkeit und die motorische und geistige Entwicklung. Bei Jugendlichen, die Sport treiben, ist Eisenmangel ein verbreitetes Problem, und er schlägt sich auf Leistungsfähigkeit und Ausdauer nieder.

Was kann unternommen werden, um bei Kindern und Jugendlichen eine gute Eisenversorgung zu gewährleisten? Vitamin C verbessert die Eisenaufnahme bedeutend, während Milch sie hemmt. Achten Sie darauf, welches Getränk die Mahlzeiten begleitet: Orangensaft verdoppelt die Aufnahmefähigkeit des Körpers für Eisen aus der Nahrung, während Milch sie stark vermindert. Wenn die Hauptquelle für Protein in einer Mahlzeit Fleisch, Fisch, oder Geflügel ist, wird vier Mal soviel Eisen aufgenommen, wie wenn das Protein in Form von Milchprodukten oder Eiern auf den Tisch kommt. Um eisenmangelbedingte Anämie bei Kindern und Jugendlichen zu verhindern, sollten sie regelmäßig mit guten Eisenquellen wie grünem Blattgemüse, Fisch, magerem Fleisch oder Geflügel versorgt werden. Bei Kindern und Jugendlichen, die diese Lebensmittel nicht regelmäßig essen, und deren Eisenversorgung begrenzt ist, ist ein Supplement von 5-10 mg Eisen angezeigt.

Erheblicher Zinkmangel bei Kindern und Jugendlichen kann das Wachstum nachhaltig beeinträchtigen und die Entwicklung zur Geschlechtsreife hinauszögern. Selbst ein geringfügiger Zinkmangel kann das Wachstum verlangsamen und ein Kind davon abhalten, seine volle Größe zu erreichen. Viele Kinder kommen nicht zu genügend Zink, weil ihre Ernährung nicht genug Vollkornprodukte, Fleisch und Fisch liefert.

Viele Kinder werden aus scheinbar unerfindlichen Gründen ungezogen, erregbar oder unaufmerksam. Plötzliche Veränderungen dieser Art können eine Folge von Schlaf- oder Bewegungsmangel, seelischem Ungleichgewicht, dem Wunsch nach Aufmerksamkeit, Angst oder vielen anderen Faktoren sein. Auch die Ernährung kann großen Einfluss auf das Verhalten von Kindern haben. Bei mangelhaft ernährten Kindern treten häufiger Verhaltensstörungen und schlechte schulische Leistungen auf. Kinder werden träge und unaufmerksam, wenn sie unter Eisen-, Zink-, Protein-, Vitamin-C- oder B-Vitaminmangel leiden.

Nährstoffempfehlungen für Kinder und Jugendliche

Alle essentielle Vitamine, Mineralien und Spurenelemente: Der Bedarf an den Vitaminen und Mineralien ist in der Kindheit und der Pubertät besonders hoch. Die Ernährung von Kindern ist unregelmäßig, und oft ist es ein Problem, sie dazu zu bewegen, regelmäßig und gut zu essen.

Links zu weiteren Informationen

Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>