



ERNÄHRUNG BASICS FÜR KINDER



FRÜHSTÜCK – DIE WICHTIGSTE MAHLZEIT FÜR KINDER

Auch in der Nacht verbraucht der Körper Nährstoffe. Diese sind wichtig für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und die Vorräte müssen am nächsten Tag wieder aufgefüllt werden. Mit dem Frühstück tankt der Körper Energie und Flüssigkeit. Ein abwechslungsreiches Frühstück ist leicht zusammengestellt.

Milch und Milchprodukte gehören auf jeden Frühstückstisch. Diese sorgen dafür, dass die Kinder ausreichend Kalzium für den Knochenaufbau bekommen. Außerdem enthalten sie neben hochwertigem Eiweiß auch Vitamin B2 und B12 – Nervennahrung und Basis für eine optimale Entwicklung. Schulkinder brauchen für einen optimalen Start in den Tag ausreichend Kohlenhydrate. Dabei kommt es auf die Mischung an. Für die Initialzündung sorgen schnell verfügbare Kohlenhydrate aus Obst, Fruchtsaftschorle oder Marmelade. Diese Kohlenhydrate gehen schnell ins Blut über und liefern so rasch Energie. Dauer-Power geben allerdings eher die langsam verfügbaren Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten, wie Vollkornbrot oder Knäckebrot mit pflanzlichen Brotaufstrichen, Käse, magerer (Geflügel) Wurst, Honig oder Vollkornflocken bzw. Müslis mit frischem Obst, Milch, Joghurt oder Quark. Sie halten den Blutzuckerspiegel für längere Zeit auf einem gleichmäßigen Level.



DAS PASSENDE GETRÄNK ZUM FRÜHSTÜCK

Im Schlaf verliert der Körper Flüssigkeit über Atmung und Haut. Beim Frühstück sollte dieser Verlust wieder ausgeglichen werden. Kinder, die wenig trinken leiden schnell unter Müdigkeit, Konzentrationschwäche und auch Kopfschmerzen. Kleine Morgenmuffel kommen schneller in Schwung, wenn sie bereits im Bett ein kleines Glas Wasser oder Kakao erhalten. Wasser, verdünnte Fruchtsäfte, Malzkaffee, Kräuter- und Früchtetees sind morgens die ideale Ergänzung zum Frühstück.

Auch das Pausenbrot für Schulkinder lässt sich abwechslungsreich gestalten. Am besten eignet sich nach wie vor das klassische Brot oder Vollkorntoast. „Beilagen“ wie Gemüse, Obst und Joghurt machen es dazu noch bunt und verlockend. Frühstück und Pausenbrot sollten zur täglichen Routine gehören. Das können Kinder bereits in der Vorschule lernen.





ERNÄHRUNG FÜR KINDER MIT RHEUMA

Besonders wichtig bei Kindern und gleichzeitig auch eine besondere Aufgabe ist, die Balance zwischen gesunder Ernährung und den persönlichen Vorlieben zu finden. Erschwerend kommt bei Kindern mit JIA (Juveniler Idiopathischer Arthritis) hinzu, dass es im Zuge der medikamentösen Therapie zu Appetitlosigkeit und auch anhaltender Übelkeit kommen kann, bei anderen Kindern hingegen, z.B. durch hohe Kortisongaben, zu einer starken Gewichtszunahme, oft auch im Zusammenspiel mit mangelnder Bewegung aufgrund der starken Gelenkschmerzen. Dann kann es mitunter schon zu anstrengend sein, selbständig Messer und Gabel zu halten. Und auch die Eltern stellt es in einer solchen Situation vor extreme Herausforderungen – es bleibt oft genug nicht die Zeit und Kraft, um frisch zu kochen und es kostet viel Überwindung. Frisch gekochte Speisen sind die beste Möglichkeit bewusst wertvolle Nährstoffe in die Ernährung zu integrieren.

Da sich die Kinder noch im Wachstum befinden, ist zudem auch eine kalziumreiche Ernährung wichtig, da bei einer Erkrankung an JIA ein erhöhtes Risiko besteht, in späteren Jahren Osteoporose zu entwickeln. Auch haben Kinder und Jugendliche vor allem während Wachstumsschüben, aber auch akuten Krankheitsphasen, einen erhöhten Kalorienbedarf. Dieser sollte, in Absprache mit dem behandelnden Arzt, durch eine gesunde, vollwertige Ernährung gedeckt werden.

Von Kostverächtern über Allesesser bis hin zu kleinen Genießern - Kinder haben unterschiedliche Bedürfnisse. Sie alle brauchen aber wertvolle Lebensmittel und viel Bewegung, um gesund und aktiv zu sein. Es muss schmecken, fit machen und ansprechend aussehen.

DIE WAHL DER RICHTIGEN FETTSÄUREN

In ersten Untersuchungen haben sich Anhaltspunkte finden lassen, dass sich Omega-n-Fettsäuren (zu denen auch die Omega-3-Fettsäure gehört) positiv auf im Hinblick auf entzündliche Prozesse auswirken. Lebensmittel mit hohem Omega-3-Fettsäuregehalt: Leinöl und -samen, Öl aus Chiasamen, Lachs, Sardellen und Hering.

Arachidonsäure dagegen steht im Verdacht, Entzündungen auszulösen bzw. zu verstärken. Hierbei handelt es sich um eine vierfach ungesättigte Fettsäure tierischen Ursprungs. Bei einer unausgewogenen Ernährung, die viele zuckerhaltige Nahrungsmittel enthält, kann die Aufnahme der Arachidonsäure sogar verstärkt werden. Besonders hoch ist ihr Gehalt in Schweinefleischprodukten, allgemein in Leber, aber auch in Eigelb.



HILFE UND INFORMATION

Deutsche Kinderrheuma-Stiftung

Ludwigstrasse 62, 82467 Garmisch-Partenkirchen

Tel: 08821- 94 34 025

info@dkr-stiftung.de

www.kinder-rheumastiftung.de

www.rheumakids.de

SPENDENKONTO – Danke für Ihre Hilfe –

Stadtsparkasse München

Deutsche Kinderrheuma-Stiftung

BIC SSKMDEMMXXX

IBAN DE73 7015 0000 0000 5722 22