

Starke Kids durch clevere Ernährung

Aufgrund von Wachstum, Gehirnentwicklung und der Ausbildung des Immunsystems ist eine optimale Nährstoffaufnahme im Kindesalter besonders wichtig.



Liebe Frau Wille

«Unser Sohn (4) isst plötzlich nur noch wenige Lebensmittel und lehnt Neues ab.

Ist das normal und wie kann ich ihn ohne Druck zu mehr Vielfalt motivieren?»

Eliane Sommer, 26 Jahre



Liebe Frau Sommer

In diesem Alter ist ein phasenweise einseitiges Essverhalten ganz normal und kein Grund zur Sorge. Wichtig ist vor allem, Druck zu vermeiden:

Bieten Sie neue Lebensmittel immer wieder in kleinen Mengen an und bleiben Sie selbst entspannt. Kinder orientieren sich stark am Essverhalten der Eltern. Geduld ist wichtig, denn oft sind viele Versuche nötig, bis ein neues Lebensmittel akzeptiert wird.

Stephanie Wille

ist Dipl. Ernährungs-Psychologische Beraterin aus Brig (VS) und Mitglied beim Berufsverband ebp-schweiz. Ein Termin kann online auf sanasearch.ch gebucht werden.

Wenn es um gesunde Ernährung bei Kindern geht, denken viele Eltern zuerst an Nährstofftabellen: genug Eisen, ausreichend Calcium, viele Vitamine. Doch neben der reinen Menge spielt ein oft übersehener Faktor eine entscheidende Rolle: die sogenannte Bioverfügbarkeit. Sie entscheidet darüber, wie viel von einem Nährstoff der Körper tatsächlich aufnehmen und verwerten kann. Bioverfügbarkeit meint also den Anteil eines Nährstoffs, der nach der Verdauung tatsächlich ins Blut gelangt und im Körper wirksam wird. Anders gesagt: Es geht nicht nur darum, wie viel oder was ein Kind isst, sondern auch darum, wie gut der Kör-

per das Gegessene nutzen kann. Ein einfaches Beispiel: Spinat enthält Eisen. Aber nur ein kleiner Teil davon wird vom Körper aufgenommen; der grösste Teil wird ungenutzt wieder ausgeschieden. Kombiniert man aber ein eisenhaltiges Lebensmittel wie Spinat mit Vitamin C (z. B. aus Paprika), kann die Eisenaufnahme deutlich verbessert werden.

Bioverfügbarkeit ist bei Kindern besonders wichtig

Eine möglichst hohe Bioverfügbarkeit sollten alle anstreben. Bei Kindern – und alten Menschen – ist sie jedoch besonders wichtig. Denn Kinder befinden sich im Wachstum. Ihr Bedarf an

Energie, Eiweiss, Eisen, Calcium, Zink und Vitaminen ist, bezogen auf das Körpergewicht, häufig höher als bei Erwachsenen. Gleichzeitig essen sie jedoch kleinere Portionen. Das bedeutet, dass ihre Mahlzeiten besonders nährstoffreich und gut verwertbar sein müssen.

Eine unzureichende Nährstoffaufnahme hingegen kann bei Kindern zu Problemen wie etwa Konzentrations-schwierigkeiten, Müdigkeit, Wachstumsverzögerungen oder einer erhöhten Infektanfälligkeit führen. Gerade Eisenmangel ist im Kindesalter häufig. Besonders bei einer zu einseitigen Ernährung.

Faktoren, die die Bioverfügbarkeit beeinflussen

Ein entscheidender Faktor bei der Bioverfügbarkeit ist, wie wir schon erfahren haben, die Kombination von Lebensmitteln. Bestimmte Nährstoffe können sich gegenseitig in der Aufnahmefähigkeit fördern oder aber hemmen. Zu den förderlichen Kombinationen zählen – wie bereits erwähnt – Eisen und Vitamin C, z. B. Haferflocken mit Beeren, sowie Fett und fettlösliche Vitamine (A, D, E, K), etwa Rüebl mit etwas Öl. Hemmend wirken hingegen Kombinationen wie Eisen und grosse Mengen Calcium (z. B. eisenreiche Mahlzeit mit viel Milch) oder Eisen und Phytinsäure aus stark verarbeiteten Getreiden. Hier zeigt sich: Eine ausgewogene Mischkost wirkt oft günstiger als eine isolierte Zufuhr einzelner Nährstoffe.

Darüber hinaus spielt die Herkunft des Nährstoffs eine wichtige Rolle: Handelt es sich um eine tierische oder pflanzliche Quelle? Beim Eisen wird zwischen Hämeisen (aus tierischen Quellen, z. B. Fleisch) und Nicht-Hämeisen (aus pflanzlichen Quellen) unterschieden. Hämeisen wird in der Regel besser vom Körper aufgenommen, Nicht-Hämeisen hat eine geringere Bioverfügbarkeit. Das bedeutet jedoch nicht, dass eine vegetarische Ernährung für Kinder ungeeignet ist – sie erfordert lediglich eine bewusste Planung und eine gezielte Kombination von Lebensmitteln.

Praktische Beispiele aus dem Familienalltag

Auch die Art der Zubereitung beeinflusst die Nährstoffverfügbarkeit: Schonendes Garen bewahrt hitzeempfindliche Vitamine, während Einweichen oder Fermentieren – beispielsweise von Hülsenfrüchten – die Phytinsäure reduziert. Das Pürieren kann bei kleinen Kindern die Nährstoffaufnahme erleichtern. Zudem ist Rohkost nicht automatisch «gesünder». Insbesondere für kleine Kinder ist leicht gegartes Gemüse oft besser verwertbar.

Schonendes Garen bewahrt hitzeempfindliche Vitamine.

Ein Beispiel aus dem Alltag einer Familie: Statt Weissbrot mit Schokocreme zum Frühstück, würde eine Kombination aus Vollkornhaferflocken mit Naturjoghurt, frischen Beeren und etwas Nussmus gesunde Fette, Proteine und Vitamine liefern. Auch zum Mittag- und Abendessen gibt es gute Alternativen: Statt klassischer Nudeln mit Sauce bietet sich beispielsweise eine Linsenbolognese mit Peperoni und einem Schuss Rapsöl an, das die Eisenaufnahme und die Verwertung der fettlöslichen Vitamine begünstigt. ●

Sanasearch in Zusammenarbeit mit Stephanie Wille und dem Berufsverband der Ernährungs-Psychologischen BeraterInnen (ebp-schweiz).



Sanasearch ist die grösste Schweizer Therapeuten-Buchungsplattform. Mit über 20000 qualifizierten Therapeuten aus den Bereichen Psychotherapie, Massage, Komplementärtherapie, Alternativmedizin, Ernährungsberatung und vielen mehr, finden Therapiesuchende mit nur wenigen Klicks die passende Fachperson. Termine bei den Therapeuten können über oliv@sanasearch.ch oder direkt auf sanasearch.ch gebucht werden.