

Nahrung und Nährstoffe bei Heranwachsenden

Volker Schmiedel

Schlüsselwörter

Ernährung, Heranwachsende, Vollwertkost, Lebensmittelzusatzstoffe, Nährstoffe, Hyperaktivität, Nahrungsmittelallergien, Wachstumsstörungen, Lernstörungen

Zusammenfassung

Die Ernährung von Kindern und Jugendlichen sollte überwiegend vollwertig sein. Bei Nährstoffdefiziten und bei Problemen wie Unruhe und Aggressivität, Wachstums- und Lernstörungen sind die orthomolekulare Medizin und die Modifikation der Ernährung wichtige Therapiebausteine.

Die Ernährung des Heranwachsenden sollte reich an essenziellen Nährstoffen sein. Eine rohkostreiche Vollwertkost (viel Obst, Gemüse und Salat) ist am besten geeignet, diese Anforderungen zu erfüllen und stellt eine gute Prophylaxe für viele Krankheiten dar. Tritt doch eine Krankheit auf (z.B. eine Infektionskrankheit), kann der gut versorgte Organismus der Krankheit besser begegnen. Fast Food ist dagegen nicht in der Lage, den Bedarf des jungen Menschen zu sichern. Es ist heutzutage jedoch praktisch nicht möglich, das Kind von einer solchen Kost fernzuhalten – es ist aber auch gar nicht nötig.

Je mehr die Eltern in bester Absicht Schokolade, Softdrinks u.ä. verbieten, umso größer wird das Verlangen. Die Kinder „schlagen dann richtig zu“, wenn sie unbeobachtet sind (z.B. Erwerb solcher Produkte mit dem eigenen Taschengeld, Geburtstagsfeier eines anderen Kindes). Wenn die Ernährung ansonsten „stimmt“, ist der gelegentliche Konsum eines Hamburgers mit Pommes und Cola durchaus drin. Es kommt



Abb. 1 Gesund, aber nicht dogmatisch sollte die Ernährung von Kindern sein und Orthomolekularia nur bei nachgewiesenem Defizit gegeben werden. © Chris Bernard Photography Inc./iStockphoto; nachgestellte Situation

eben auf das Gleichgewicht an. Der überwiegende Teil der Nahrung sollte also vollwertig sein.

Die Ernährung von Kindern sollte gesund, jedoch nicht dogmatisch sein. Das Grundkonzept der Ernährung ist von den Eltern vorzugeben, innerhalb dessen dem Kind Freiheiten und eigene Entscheidungsmöglichkeiten eingeräumt werden sollten. Auch nachweislich „ungesunde Nahrung“ muss gelegentlich gestattet sein (Ausnahmen sind z.B. mehrwöchiger „Auslassversuch“ von Milch und Milchprodukten bei rezidivierenden Entzündungen, strenge Zuckerkarenz bei nachgewiesener massiver Hefepilzbesiedlung des Darms).

Heilfasten ist bis zum Abschluss des Körperwachstums generell kontraindiziert.

Bedeutung von Ernährung und Nährstofftherapie

Vegetarische Ernährung

Entgegen früherer Ansichten führt eine ausgewogene vegetarische Ernährung nicht zu Mangelerscheinungen, auch nicht bei Eisen oder Protein. Bei einer streng veganen Ernährung sind Mangelzustände jedoch vorprogrammiert (z.B. von Vitamin D und Vitamin B₁₂).

Heutige Durchschnittskost von Kindern

Die Durchschnittskost der Kinder in Deutschland ist unter Vollwertaspekten zu reich an raffinierten, einfachen Kohlehydraten, wodurch die Gefahr der Darmdysbiose und der Immunschwäche besteht. Was bei Kindern beliebt ist, ist nicht unbedingt gut. Gerade die gro-

ße Menge von Lebensmittelzusatzstoffen ist bedenklich (z.B. in Süßigkeiten). Zwar werden für die einzelnen Stoffe keine toxisch relevanten Größen erreicht, die Wechselwirkungen der einzelnen Stoffe untereinander oder mit anderen Nährstoffen sowie Stoffwechselprozesse sind aber noch keineswegs vollständig erforscht. Zu bedenken ist auch, dass die Vielzahl und die große Menge der Lebensmittelzusatzstoffe die Allergieneigung fördern soll, selbst wenn keine Allergie gegen einzelne Zusatzstoffe besteht. Auch Konzentrationsstörungen, Hyperaktivität und Aggressionsneigung könnten mit der hohen Zufuhr an Lebensmittelzusatzstoffen zusammenhängen.

Die hohe Versorgung mit Milch- und Milchprodukten begünstigt möglicherweise die häufig auftretenden rezidivierenden Infekte der oberen Atemwege, besonders wenn diese mit Verschleimung einhergehen. Milchallergien kommen recht häufig vor, werden jedoch selten erkannt. Es wird einfach nicht daran gedacht und die Allergiediagnostik erfasst auch nicht alle Milchallergien bzw. -unverträglichkeiten. Die Eiweiß- und Kalziumzufuhr kann jedoch relativ leicht über andere Quellen gesichert werden.

Orthomolekulare Medizin

Die Zufuhr von Nährstoffen in orthomolekularer Form (z.B. Tabletten, Kapseln, auch Brausetabletten) sollte bei jungen Menschen sehr zurückhaltend und lediglich bei nachgewiesenem Defizit oder bei Vorliegen bestimmter Erkrankungen erfolgen. Nährstoffe sollten nur bei solchen Krankheiten und Mangelzuständen gegeben werden, die auf eine orthomolekulare Therapie gut ansprechen – und dann auch nur vorübergehend. Andernfalls ist die Versuchung sehr groß, Ernährungsfehler mithilfe von Vitamin-Mineral-Pillen zu kompensieren. Es besteht auch die Gefahr, dass die Kinder sich rasch an die Einnahme von Tabletten gewöhnen. Als Jugendliche oder im Erwachsenenalter neigen sie möglicherweise leichter dazu, Befindlichkeitsstö-

rungen mit Medikamenten – dann auch „härteren“ Substanzen – weg zu therapieren. Schließlich ist das Bestreben ehrgeiziger Eltern scharf zu kritisieren, ihre Kinder mithilfe von orthomolekularer Medizin für den Schulalltag fit zu machen. Dieses Leistungsdooping sollte unbedingt unterbleiben, da hier fatale psychische Mechanismen in Gang gesetzt werden (können).

Therapie von Unruhe und Aggressivität

Orthomolekulare Medizin

Folgende Nährstoffe können versuchsweise täglich zusätzlich zugeführt werden:

- Magnesium ist das „Anti-Stress-Mineral“, welches auch Kinder ausgeglichener machen kann (200–400 mg – je nach Alter, Gewicht und Verträglichkeit; bei Auftreten eines dünnen Stuhls Dosisreduktion).
- Außerdem sollte ein 3-monatiger Versuch mit ω -3-Fettsäuren unternommen werden (➔ Tab. 1).

Ernährung

Überaktivität soll mit einer Ernährung zusammenhängen, die reich an Lebensmittelzusatzstoffen ist. Auch der hohe Konsum koffeinhaltiger Softdrinks (z.B. Cola-Getränke) vermag Hyperaktivität und Aggressivität zu begünstigen. Insbesondere die mittlerweile als Kultgetränke dienenden Energy-Drinks sind nichts anderes als teurer, zuckerreicher Kaffee mit viel Chemie in Form von Aromastoffen und weiteren Lebensmittelzusatzstoffen.

Sogenannte maskierte Nahrungsmittelallergien werden ebenfalls als Auslöser verdächtigt. Das bedenkliche Nahrungsmittel sollte 5 Tage ausgelassen werden. Kommt es dann bei Provo-

Tab. 1 Nährstoffe bei Unruhe bzw. Aggressivität.

Nährstoff	Dosierung (Tagesbedarf)
Magnesium	200–400 mg
ω -3-Fettsäuren	500–1000 mg

Tab. 2 Nährstoffe bei Wachstumsstörungen.

Nährstoff	Dosierung (Tagesbedarf)
Zink	10–40 mg
Vitamin B ₁₂	1 mg alle 3 Monate als Injektion (bei Verdacht auf Mangel)

kation mit dem Lebensmittel zu einer deutlichen Verstärkung der Beschwerden, ist eine maskierte Nahrungsmittelallergie wahrscheinlich. In nicht eindeutigen Fällen empfiehlt sich eine Wiederholung des Versuchs. Da nicht selten mehrere Nahrungsmittelallergien vorliegen, kann eine solche Austestung ggf. Monate dauern.

Eine Vollwertkost mit einem hohen Frischkostanteil und möglichst ohne Lebensmittelzusatzstoffe ist in jedem Fall sinnvoll. Zudem scheinen auch hier ω -3-Fettsäuren hilfreich zu sein [1]. Wenn eine hohe Zufuhr über fetten Seefisch, Lein-, Rapsöl u.a. Nahrungsmittel nicht möglich ist, können ω -3-Fettsäurekapseln verabreicht werden.

Weitere Maßnahmen

- Keine Behandlung ohne Beachtung der ordnungstherapeutischen Hinweise! Welche Probleme beunruhigen das Kind? Sind elterliche Verhaltensweisen oder Konflikte aggressionsfördernd? In schweren Fällen kann eine Psychotherapie erforderlich sein.

Tab. 3 Nährstoffe bei Lernstörungen.

Nährstoff	Dosierung (Tagesbedarf)
ω -3-Fettsäuren	500–1000 mg
Multimineral-Vitamin-Präparate	

■ Entspannungsverfahren sind sinnvoll (z.B. autogenes Training).

■ Pflanzliche Heilmittel beruhigen mild (z.B. Melisse, Baldrian, Passionsblume).

■ Das passende Homöopathikum kann entscheidend helfen.

Wachstumsstörungen

Orthomolekulare Medizin

Zink ist das wichtigste Mineral für das Wachstum. Bei Kindern mit Wachstumsstörungen lassen sich oft teilweise gravierende Mangelzustände nachweisen. Je nach Alter können dann 10–40mg dieses Spurenelements gegeben werden. Zinkbrausetabletten werden von

den Kindern meist besser toleriert als Kapseln. Die Verabreichung als Brausetablette verschleiert außerdem den Medikamentencharakter.

Bei einseitiger, sehr vegetarischer* Ernährung kann auch ein Vitamin-B₁₂-Mangel vorliegen. Dieser sollte dann mit 3-monatlichen Injektionen von Vitamin B₁₂ bis zur Normalisierung des entsprechenden Spiegels behandelt werden. Bei Ablehnung der Injektion durch das Kind kommen alternativ orale Präparate infrage (➔ Tab. 2).

Ernährung

Eine Vollwerternährung mit hohem Frischkostanteil enthält alle zum Wachstum erforderlichen Nährstoffe und stellt damit die beste Grundlage für gesundes Wachstum dar. Auch eine ovo-lacto-vegetarische Kost (mit Milch und Ei) enthält – im Gegensatz zu früheren Ansichten – alle wichtigen Bestandteile. Bei Säuglingen ist das Stillen die günstigste Maßnahme.

Weitere Maßnahmen

- Organische Ursachen sollten ausgeschlossen werden (z.B. Zöliakie, Laktoseintoleranz).
- Psychosomatische Zusammenhänge sollten bedacht werden.
- Bewegungstherapie fördert das Knochen- und Muskelwachstum.
- Das passende Homöopathikum kann hilfreich sein.

Lernstörungen und Legasthenie

Orthomolekulare Medizin

ω -3-Fettsäuren können die Lernbereitschaft und -fähigkeit beträchtlich steigern. Hierauf deuten Tierversuche als auch Untersuchungen an Kindern bzw. Schwangeren mit mehr oder weniger hohem ω -3-Fettsäurekonsum hin [2, 3]. Kinder mit Lernstörungen profitieren u.U. deutlich von einer Erhöhung der ω -3-Fettsäurezufuhr [4]. Die Aminosäure Glutamin soll zudem die Konzentration und geistige Leistungsfähigkeit verbessern [5].



Abb. 2 Kinder mit Lernstörungen profitieren u.U. deutlich von einer Erhöhung der ω -3-Fettsäurezufuhr. © ccvision; nachgestellte Situation

ω -3-Fettsäuren und Multivitamin- und Mineralpräparate können also unterstützend wirken (keine „Wundermittel“), wobei besonders auf den Gehalt an Magnesium, Zink, Selen, der Vitamine C, B₆, B₁₂, E, Niacin und β -Carotin geachtet werden sollte (➡ Tab. 3).

Ernährung

Wenn möglich, sollte eine nährstoffreiche und vollwertige Kost mit möglichst wenigen Lebensmittelzusatzstoffen verabreicht werden. Besonders günstig ist, wenn die Nahrung reich an ω -3-Fettsäuren ist (z. B. fette Seefische, Lein- und Rapsöl). Wird dies nicht mehrfach in der Woche toleriert, kann auch auf ω -3-Fettsäurekapseln zurückgegriffen werden.

Weitere Maßnahmen

Zu beachten sind die ordnungstherapeutischen Aspekte: Der Tagesablauf des Kindes sollte rhythmisch sinnvoll gegliedert sein; Aktivitätsphasen sollten sich also mit eher ruhigeren Spielphasen abwechseln. Konzentrationsspiele (z. B. Puzzle, Brettspiele) fordern und fördern zudem die geistigen Fähigkeiten, die

Konzentrationsfähigkeit und den sozialen Kontakt (Eltern, andere Kinder).

Literatur

- [1] Richardson AJ, Montgomery P. The Oxford-Durham Study: A randomized, controlled trial of dietary supplementation with fatty acids in children with developmental coordination disorder. *Pediatrics* 2005; 115: 1360–1366
- [2] Koletzko B, Lien E, Agostoni C et al. The roles of long-chain polyunsaturated fatty acids in pregnancy, lactation and infancy: review of current knowledge and consensus recommendations. *J Perinat Med* 2008; 36 (1): 5–14
- [3] Ryan AS. Assessing the effect of docosahexaenoic acid on cognitive functions in healthy, preschool children: a randomized, placebo-controlled, double-blind study. *Clin Pediatrics* 2008; 47 (4): 355–362
- [4] Richardson AJ, Montgomery P. The Oxford-Durham Study: A randomized, controlled trial of dietary supplementation with fatty acids in children with developmental coordination disorder. *Pediatrics* 2005; 115: 1360–1366
- [5] Schmiedel V. *Quickstart Nährstofftherapie*. Stuttgart: Haug; 2010

- [6] Schünke G, Kuhlmann D, Lau W. *Orthomolekulare Medizin: Bestandteile unserer Nahrung zur Prophylaxe und in der Therapie*. Stuttgart: Hippokrates; 1997

online: <http://dx.doi.org/10.1055/s-0042-106433>



Dr. Volker Schmiedel, M. A.

Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin
Naturheilverfahren,
Homöopathie
Paramed
Haldenstr. 1
CH-6340 Baar
E-Mail: v.schmiedel@
paramed.ch

Volker Schmiedel war von 1996–2015 Chefarzt der Inneren Abteilung der Habichtswaldklinik (Kassel) und ist seit Oktober 2015 Arzt im ganzheitlichen Ambulatorium Paramed in Baar (Schweiz). Er ist zudem Fortbildungsleiter für „Naturheilverfahren“ der Medizinischen Woche, Mitherausgeber der Zeitschrift „Erfahrungsheilkunde“ und des „Leitfaden Naturheilkunde“ sowie Autor zahlreicher weiterer naturheilkundlicher Bücher für Therapeuten und Laien.