

Kleiner Mensch, großer Nährstoffbedarf

Die Bedeutung von Zell-Vitalstoffen für Kinder und Heranwachsende

Eine ausgewogene Ernährung ist für einen gesunden Stoffwechsel der Körperzellen und natürlich für die Gesundheit insgesamt von großer Bedeutung. Insbesondere Kinder, die in der Wachstumsphase verständlicherweise eine rasante körperliche und geistige Entwicklung durchmachen, sind auf die tägliche Zufuhr der notwendigen Nährstoffe angewiesen. Eine gesunde Ernährung sollte daher vorrangig das Ziel haben, eine Versorgung mit einer ausreichenden Menge an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und weiteren Mikronährstoffen sicherzustellen. Allerdings zeigen Untersuchungen, dass die Empfehlungen für eine gesunde Ernährung von Kindern schon genauso wenig umgesetzt werden wie von einem Großteil der Erwachsenen.

Aufgrund einer meist ungünstigen, einseitigen Ernährung tragen viele Kinder ein hohes Risiko für spätere ernährungsbedingte Krankheiten wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. So weisen laut einer Untersuchung an rund 3500 Grundschulern bereits ein Drittel erhöhte Blutdruck- und Cholesterinwerte auf (Quelle: Bayer. Staatsministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz). Andere Studien ergaben, dass 30 Prozent der übergewichtigen Kinder unter einer Störung des Zuckerstoffwechsels, der Vorstufe für Altersdiabetes, leiden (Quelle: Focus Online) oder ein 13-jähriger Junge, der 13 kg mehr als der Durchschnitt wiegt, im Vergleich zu einem Jungen mit Normalgewicht ein ca. 33 Prozent höheres KHK-Risiko im Alter von 60 Jahren aufzeigt (Childhood body-mass index and the risk of coronary heart disease in adulthood; Baker JL et al., N Engl J Med 2007 Dec 6; 357:2329).



Ergebnisse wie diese unterstreichen, dass es aus präventivmedizinischer Sicht große Defizite bei der Umsetzung von Ernährungsempfehlungen gibt. Eine erschreckend hohe Anzahl von Kindern und Jugendlichen ernährt sich falsch, d. h. ungesunde Nahrungsmittel werden in zu großen und gesunde in zu geringen Mengen verzehrt. Während Schulkinder z. B. mehr Fleisch und Wurstwaren essen als empfohlen, wird auf andere nährstoffreiche Nahrungsmittel, vor allem aus der Gruppe der kohlenhydratreichen Lebensmittel, häufig verzichtet.

Dies belegt auch die DONALD-Studie (Dortmund Nutritional and Anthropometrical Longitudinally Designed Study), die 1985 am Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund als Langzeitstudie begonnen wurde und bei Kindern eine zu hohe Zufuhr von Eiweiß, Fett und Zucker auf der einen Seite, sowie auf der anderen Seite eine nicht ausreichende Versorgung mit Mineralstoffen – insbesondere Kalzium, Eisen und Jod – und Vitaminen feststellte. Laut Studie ist vor allem die Aufnahme von Vitamin D und Folsäure verbesserungswürdig, aber auch die Vitamine B1 und B6 kommen im Speiseplan von Kindern erheblich zu kurz.

Die vorliegenden Ernährungsdefizite legen nahe, dass einer ausreichenden Versorgung mit Mikronährstoffen – sowohl durch eine gesunde Ernährung als auch eine spezielle Ergänzung mit Zell-Vitalstoffen – deutlich mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden muss. So sollten bei der Lebensmittelauswahl möglichst frische Produkte mit einem hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen bevorzugt werden.

Zu den bedeutendsten Kalziumquellen gehören beispielsweise einige Gemüsesorten wie Fenchel, Brokkoli und Grünkohl sowie Milch und Milchprodukte, welche vor allem im Hinblick auf das Knochendichtewachstum vor und während der Pubertät, aber auch hinsichtlich der Osteoporose-Prävention, von großer Wichtigkeit sind. Folsäure ist in Vollkornprodukten, grünem Blattgemüse, Weizenkeimen oder Nüssen enthalten und spielt insbesondere in der Wachstumszeit des Menschen bei der Zellteilung und –neubildung, aber auch für die Blutbildung eine entscheidende Rolle. Lebensmittel wie Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte sind mögliche Eisenlieferanten. Letztere haben ebenfalls einen Einfluss auf die Versorgung mit Vitamin B1 und Vitamin B6. Fast alle Nahrungsmittel tierischer Herkunft (auch Eier und Milchprodukte) enthalten Vitamin B12. In Synergie mit Vitamin C, Vitamin B6 und Folsäure schafft es eine wichtige Grundlage für die Bildung von Blutzellen, die der Versorgung des heranwachsenden Körpers mit Sauerstoff und Nährstoffen sowie dem Aufbau des körpereigenen Abwehrsystems dienen.

Die Vorteile einer gezielten Nahrungsergänzung mit Zell-Vitalstoffen schon in den frühesten Lebensphasen sind durch zahlreiche Studien belegt. Nachfolgend sind einige interessante Untersuchungsergebnisse aufgeführt:

Bitte wenden 

Vorteile einer Vitamin-D-Supplementation bei Heranwachsenden und Schwangeren

- Ein Mangel dieses Vitamins bei Kindern hat nachteilige Folgen für die Gesundheit wie z. B. Wachstumsstörungen und Rachitis. Verzehren Kinder und Jugendliche weniger als 1 Liter mit Vitamin D angereicherter Milch pro Tag, ist im Hinblick auf das Risiko, an bestimmten Infektionen oder chronischen Krankheiten zu erkranken, eine Nahrungsergänzung mit Vitamin D ratsam.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20229973>

- Kinder, deren Mütter während der Schwangerschaft Vitamin-D-Präparate einnehmen, haben im Alter von 9 Jahren eine höhere Knochendichte als andere Kinder. Langfristig wirkt sich die Knochendichte auf das Osteoporoserisiko im Alter aus.

<http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140673606679221/abstract>

Einfluss verschiedener Mikronährstoffe auf kognitive Fähigkeiten von Klein- und Schulkindern

- Eine Untersuchung der Konzentration antioxidativer Vitamine (A, E und C) im Nabelschnurblut neugeborener Kinder und im Blut deren Mütter ergab, dass Kinder mit höheren Vitamin-A- und Vitamin-E-Spiegeln im Nabelschnurserum im Alter von 2 Jahren bessere motorische und adaptive Fähigkeiten besitzen als Kinder mit niedrigeren Vitaminspiegeln während der Geburt. Die soziale und sprachliche Entwicklung wird von einem hohen Vitamin-E-Transport über die Plazenta positiv beeinflusst.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19286336>

- 7- bis 11-jährige Schulkinder, die ein mit Vitamin A, B2, B6, B12, Folsäure, Niacin, Calciumpantothenat, Vitamin C, E, Lysin und Kalzium angereichertes Schulessen bekamen, zeigten bessere kognitive Fähigkeiten als Schüler der Kontrollgruppe, die nicht in der Schule zu Mittag aßen. In 5 der 7 Gedächtnis- und Aufmerksamkeitstests waren die Resultate der ersten Gruppe erheblich besser als die der Kontrollgruppe. Die Forscher führen dies auf verbesserte Hämoglobin- und Hämatokritwerte sowie die Zahl der roten Blutkörperchen zurück.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18716734>

Wirksamkeit von Carnitin bei Behandlung von Kindern mit Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS)

- Eine Studie zur Auswertung der Sicherheit und Wirksamkeit von Carnitin bei der Behandlung von ADHS stellte fest, dass die Aufmerksamkeitsprobleme und das aggressive Verhalten der an der Untersuchung teilnehmenden erkrankten Jungen mit Hilfe einer regelmäßigen Carnitin-Gabe signifikant reduziert werden konnten.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12213433>

Einfluss einer Nahrungsergänzung mit Spurenelementen und Vitaminen auf Erkrankungshäufigkeit von Kindergartenkindern

- In einem Zeitraum von 3 Monaten erhielten 37 Kindergartenkinder vitamin- und spurenelementhaltige Kautabletten. 12 Kinder der aus 36 Personen bestehenden Kontrollgruppe mussten während dieser Zeit mit Antibiotika behandelt werden, aber nur eines der Mikronährstoff-Gruppe. Interessant ist vor allem, dass nur 11 Kinder der letzteren Gruppe erkrankten, als sie mit Personen in Kontakt kamen, die an Windpocken erkrankt waren – eine Krankheit, die sonst eine über 90-prozentige Ansteckungswahrscheinlichkeit aufweist. Ebenso war die Größenzunahme der Kinder erheblich höher als die der unbehandelten Kinder.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11243023>

- In einer gleichzeitig verlaufenden Studie erhielten 20 Kleinkinder, die jünger als 2 Jahre waren und alle Geschwister hatten, die einen Kindergarten besuchten, ACD-Drops zur täglichen Nahrungsergänzung. 8 Kinder erkrankten (12 in der Kontrollgruppe), aber die Krankheitsdauer war nur halb so lang wie die der Kontrollgruppe, und nur halb so viele Kinder mussten mit Antibiotika behandelt werden. Auch hier war die Größen- und Gewichtszunahme der mit Vitaminen behandelten Kinder erheblich höher als die der unbehandelten Versuchsteilnehmer.

Quelle: Ebd.

Die vorliegenden Ergebnisse verdeutlichen einmal mehr, dass die Prävention ernährungs(mit)bedingter und anderer Erkrankungen durch eine gezielte Ergänzung mit Zell-Vitalstoffen schon in frühen Lebensphasen beginnen sollte. Da sich der Mensch seine Ernährungsgewohnheiten schon in frühester Kindheit aneignet und diese ab etwa dem 2. Lebensjahr weitgehend beibehält, ist es umso wichtiger, Kinder (und auch deren Eltern) auf die Notwendigkeit einer ausgewogenen Ernährung, die zudem reich an Mikronährstoffen ist, hinzuweisen. So lassen sich rechtzeitig die Weichen für einen gesundheitsorientierten Ernährungsstil stellen. Wenn Kinder sich ausgewogen ernähren und viel bewegen, ist das eine wichtige Basis für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung sowie für Gesundheit bis ins hohe Erwachsenenalter.

Bitte nennen Sie uns im Falle eines Anrufs den Namen der Person (siehe Stempelfeld), von der Sie diesen Gesundheits-Brief erhalten haben