

# Bekommt mein Kind alle Nährstoffe, die es braucht?

---

Wie Sie Ihr Kind in seinem gesunden Wachstum stärken können

Die Bedeutung von Vitaminen für eine gesunde Entwicklung ihres Kindes ist den meisten Eltern bewusst. Jedoch ist es nicht immer so einfach, Kinder zum regelmässigen Essen von vitaminreichem Gemüse und Früchten zu animieren.



Die Symptome sind nur allzu bekannt...

Plötzliches Auftreten von Übelkeit, Bauchschmerzen oft verbunden mit Erbrechen und/ oder Durchfall charakterisieren einen Magen-Darm-Infekt. Ausgelöst wird er meist durch Viren oder Bakterien. Das allgemeine Krankheits- oder Schwächegefühl ist ebenfalls typisch.

**Wofür benötigen Kinder bestimmte Vitamine und Mineralstoffe?**

Für das Wachstum von gesunden Knochen, für Herzmuskel und Nervensystem benötigen Kinder vor allem *Calcium* und *Phosphor*. Die wichtigste Quelle dafür ist die Milch. Kinder brauchen aber auch *Vitamin D*, um das Calcium richtig in die Knochen einbauen zu können. Über die Sommermonate kann dies durch genügend Sonne in der Haut aufgebaut werden, wenn Ihr Kind viel draussen spielt. Von Oktober bis Mai reicht die Sonnen-Intensität nicht aus. Daher sollte das Vitamin D3 z.B. in praktischer Tropfenform täglich gegeben werden.

**Bei welchen Nährstoffen treten im Kindesalter oft Mängel auf und wie bemerke ich das?**

Ständige Müdigkeit, Antriebslosigkeit oder fahle Haut können ein Zeichen für einen Mangel an **Vitamin B12** oder **Eisen** sein. Wird das Kind vegan ernährt, braucht es eine ständige Substitution dieser Mikronährstoffe, zusätzlich auch noch **Calcium**.

**Vitamin D3** wurde bis anhin häufig nur für Säuglinge und Kleinkinder bis zum 3. Lebensjahr gegeben. Heute ist klar, dass das nicht reicht. Alle Kinder und Jugendlichen weisen wegen unserer veränderten Lebensgewohnheiten praktisch rund ums Jahr einen Mangel auf und sollten bei diesem wichtigen Wachstumsvitamin mit einer täglichen Gabe unterstützt werden.

### *Eisen für Muskeln, Blut und Nerven*

Für das gesunde Wachstum ebenso unentbehrlich ist der Mineralstoff Eisen. Er wird für die Bildung von Blut und für das Wachstum von Muskeln benötigt. Auch für die Funktion der Nervenzellen ist er bedeutsam. Ein Hinweis auf einen Mangel bemerken Sie, wenn ihr Kind ständig reizbar und müde ist oder gar über Schwindel klagt.

### *Omega 3-Fettsäuren*

So viel fetten Meerfisch wie Kinder essen sollten, um ihr Omega 3-Fettsäuren-Bedarf zu decken, ist hierzulande praktisch nicht möglich. Dabei spielen diese eine bedeutende Rolle bei der Entwicklung des kindlichen Gehirns. Sie können jedoch bequem in flüssiger Form oder als Kautabletten ergänzt werden, um Ihrem Kind ein gesundes Wachstum zu ermöglichen.



### *Wie kann die Versorgung sichergestellt werden?*

Seien Sie ihren Kindern ein gutes Vorbild und achten Sie auf ausgewogene, selbst gekochte Mahlzeiten. Es gibt ein paar Tricks, um Kinder zum Essen vitaminreicher Gemüse und Früchte zu animieren

Viele Kinder essen rohes Gemüse lieber als gekochtes. In einem solchen Fall sollte im Haushalt immer etwas Obst oder rohes Gemüse, gewaschen und in appetitlichen Happen in erreichbarer Höhe stehen. Eine praktische Faustregel zur benötigten Menge an Obst und Gemüse: Fünf Kinderhände voll Obst und Gemüse über den Tag verteilt. Für ein Vierjähriges sind das zum Beispiel zwei kleine Tomaten, ein halber Apfel, zwei Stückchen rohe Kohlrabi, eine halbe Banane, ein Stück Gurke.

Gerne helfen wir Ihnen, herauszufinden, welche Nährstoffe kritisch sein könnten bei Ihrem Kind und was Sie selbst unternehmen können.

*Wir in der UrsDrogerie Apotheke sind eine zertifizierte Kinderapotheke. Kommen Sie bei Fragen und Unklarheiten gerne vorbei.*