

Vitamin D und Omega-3 Fettsäuren

Wichtige
Begleiter
für gesunde
Kinder



Die gesunde Entwicklung von Kindern hängt in hohem Maße von einer ausgewogenen Ernährung und ausreichend Bewegung ab. Bereits der präkonzeptionelle Lebensstil der Mutter hat signifikante Auswirkungen auf die Gesundheit des Kindes. Dies gilt natürlich erst recht während der Schwangerschaft und der Stillzeit. Sobald die Kinder in der Lage sind, eigene Nahrung aufzunehmen, sollte diese mindestens so reich an Vitalstoffen sein, wie es auch für Erwachsene empfohlen wird. In keiner anderen Lebensphase ist die Nahrung so wichtig wie im Kindesalter. Eine ausgewogene Ernährung sichert das Wachstum sowie die Entwicklung von Kindern, stärkt ihr Immunsystem, vermeidet Mangelzustände und beugt ernährungsbedingten Krankheiten wie Diabetes, Konzentrationsstörungen und Übergewicht vor. Und schließlich erlernen Kinder in den ersten zehn Lebensjahren das Ernährungsverhalten, das die Grundlage für ihre lebenslangen Essgewohnheiten bildet.

Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D und Omega-3 Fettsäuren ist für Schwangere und Kinder dabei besonders wichtig und gleichzeitig oft kritisch.

Das Sonnenvitamin

Vitamin D ist wichtig für das Immunsystem, die Knochen und die Zähne. Außerdem soll es eine positive Wirkung auf bestimmte Krankheiten haben. Hierzu zählen beispielsweise Krebs, Multiple Sklerose, Osteoporose oder Diabetes. Und auch Depression kann mit einem Vitamin-D-Mangel

zusammenhängen. Bei Kindern sorgt Vitamin D vor allem für eine gesunde Knochenbildung, ein gesundes Wachstum und ist für bestimmte Muskelfunktionen wichtig. Ein Mangel an Vitamin D, das eigentlich von der Haut bei Sonnenbestrahlung gebildet wird, kann bereits entstehen, wenn die werdende Mutter oder das Kind sich zu wenig im Freien aufhalten oder zu wenig dem Sonnenlicht ausgesetzt sind. Dies ist zum Beispiel während der Winterzeit in nördlichen Breitengraden der Fall, oder wenn man sich ausschließlich bedeckt oder mit Sonnencreme geschützt dem Sonnenlicht aussetzt. Zudem tendieren Kinder in der heutigen Zeit immer mehr zu Aktivitäten im Haus, weil sie entweder vom Angebot der medialen Welt oder vom schulischen Leistungsdruck, davon abgehalten werden, draußen zu klettern, zu spielen und sich mit ihren Altersgenossen in verschiedenen sportlichen Disziplinen zu messen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. empfiehlt in diesen Fällen der fehlenden Vitamin-D-Eigensynthese für Schwangere und alle anderen Personen ab dem Kleinkindalter eine Vitamin-D-Aufnahme von 20µg (800IU) täglich. Die mittlere Aufnahmemenge von Vitamin D über die Nahrung liegt nur bei 2–4µg täglich. Dies reicht nicht aus, um bei begrenzter Sonnenexposition und geringer körpereigenen Produktion von Vitamin D ganzjährig eine ausreichende Versorgung zu erreichen. Deshalb wird eine zusätzliche Aufnahme, zum Beispiel über Nahrungsergänzungsmittel empfohlen. Vitamin D wird häufig aus tierischen Produkten wie fettem Seefisch, Eiern und Milchprodukten gewonnen. Für die vegane Ernährung gibt es alternative Produkte, die Vitamin D aus Flechten gewinnen.

Fit im Kopf mit Omega-3

Omega-3-Fettsäuren gehören zu den wichtigsten Fetten für die Gesundheit. Sie sind Bestandteil der Gehirnzellen, fördern die Hirnleistung und sorgen für geistige Ausgeglichenheit. Sie gehören zu den essenziellen Fettsäuren und müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Eine mangelnde Versorgung mit Omega-3 Fettsäuren kann durch den Konsum von vielen verarbeiteten Lebensmitteln, Nudeln, Brot, Gebäck, Cornflakes und hydrierte Ölen begünstigt werden. In diesen Lebensmitteln sind viele Omega-6-Fettsäuren enthalten, die ein Fettsäuren-Ungleichgewicht fördern. Omega-6 Fettsäuren und Omega-3 Fettsäuren verhalten sich im Stoffwechsel wie Gegenspieler. Studien belegen, dass eine zusätzliche Aufnahme von langkettigen Omega-3 Fettsäuren vor und in der Schwangerschaft das Risiko von Frühgeburten signifikant vermindert. Außerdem ist eine ausreichende Versorgung mit Omega-3 Fettsäuren förderlich für die Entwicklung von Sehfunktion und Gehirn des Fetus. In einigen Beobachtungsstudien war die Versorgung mit langkettigen Omega-3 Fettsäuren in der Schwangerschaft mit einer günstigeren kindlichen Entwicklung kognitiver und anderer Fähigkeiten assoziiert. Auch Omega-3 Fettsäuren sind insbesondere in Fisch enthalten, zum Beispiel in Lachs und Sardinen. Veganer können ihre Versorgung mit Omega-3 Fettsäuren über den Verzehr von Leinsamenöl abdecken.

Gesund ist was begeistert

Gerade Kinder im Wachstum brauchen nicht nur Liebe, Geborgenheit und Raum für Entwicklung, sondern auch eine besonders gute Ernährung. Oft ist es allerdings so, dass Kinder lieber zu Pizza, Eis und Süßigkeiten greifen als die benötigten fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag zu essen. Für Eltern ist es deshalb oft nicht leicht, ihren Kindern die benötigten täglichen Vitalstoffe zuzuführen. Inzwischen gibt es ernährungswissenschaftliche Erziehungskonzepte, die darauf abzielen, bereits Babys nach dem Abstillen durch Abwechslung, Wiederholung und Geduld so zu fördern, dass sie den Geschmack von verschiedenen Obst- und Gemüsesorten akzeptieren. Sie raten dazu, die Umstellungsphase auf Beikost zu nutzen, da ein Baby in dieser Phase experimentierfreudig ist und eine Vielfalt an Speisen unterschiedlicher Textur und verschiedener Geschmacksrichtungen eher akzeptiert als ein Kind, das bereits das zweite Lebensjahr erreicht hat. Durch regelmäßiges Anbieten von Obst und Gemüse als Teil der normalen Nahrung im frühen Kindesalter wird das Kind angeregt, sich ausgewogen zu ernähren. Da Essgewohnheiten, die im Kindesalter erworben werden, prägend sind für das weitere Leben, ist die frühe Integration von vitalstoffreicher Nahrung in den alltäglichen Speiseplan besonders wünschenswert. Ergänzend gibt es Anbieter hochwertiger Kinder-Vitalstoff-Getränke, die den täglichen Bedarf an Magnesium, Kalzium, Zink, Folsäure, den wichtigen Vitaminen (A,B,C,D,E) sowie an Omega-3 Fettsäure auf der Grundlage von kontrolliert angebauten, pflanzlichen Inhaltsstoffen so abdecken, dass sie für Kinder in einem optimalen Verhältnis dargereicht werden können und ihnen zudem exzellent schmecken. «



Autorin

Daniela Lipgens
Geschäftsführerin hajoona GmbH

Kontakt
hajoona GmbH

Foto: hajoona GmbH



Vom Rohstoff zum Fertigprodukt - Alles aus einer Hand.

Wir bieten Ihnen Full-Service
in den Bereichen:

- **Nahrungsergänzungsmittel**
- **Diätetische Lebensmittel**
- **Funktionelle Lebensmittel**
- **BIO-Produkte gemäß Öko-VO**
- **Kosmetika und**
- **Ergänzungsfuttermittel**



Dreh- und Angelpunkt ist Dr. Stefan Werner. Von der Ausbildung zum Chemiker/Naturstoffchemiker bringt Dr. Werner langjährige internationale Erfahrung in der Nah-

ahrungsergänzungsmittelbranche ein. Er begegnet jeder Herausforderung mit dem Leitsatz: „Der Kunde steht im Mittelpunkt“.

Innovative Produkte entwickeln – das machen wir seit 20 Jahren. Während dieser Zeit haben wir mehrere 1000 Produkte initiiert, die Produkte bis zur Markteinführung durch unsere Kunden betreut und produziert.

Besonders stolz sind wir auf unsere Innovationen und unseren hohen Qualitätsmaßstab, bestätigt durch einen internationalen Innovationspreis und häufig gelobte, „für gut befundene“ Produkte in deutschen Warentests.

DR. WERNER PHARMAFOOD GmbH

Karl-Böhm-Str. 122

D-85598 Baldham

Tel.: +49-(0)8106-307375

Fax.: +49-(0)8106-308769

email: info@dr-werner-pharmafood.de