

Lebensmittelauswahl in der oligoantigenen Diät



Die oligoantigene Auslassdiät und anschließende Suchdiätphase erfordern einige Disziplin von dem Kind und der ganzen Familie. Es verlangt heutzutage einige Planung, immer frisch zu kochen und auf Fertigprodukte und Zucker zu verzichten. Deshalb hat die Ernährungstherapie nur dann eine Chance, wenn Kind und Familie dazu bereit sind.

Der wichtigste Schritt in der Behandlung von ADHS sind Trainings- und Beratungsangebote für Kinder und Eltern, die beispielsweise den Tunnelblick auf das „gestörte Kind“ wieder auf dessen lebenswerte Qualitäten erweitern.

Inwieweit eine Therapie mit Medikamenten notwendig und sinnvoll ist, sollte sorgfältig abgewogen und immer wieder hinterfragt werden. Der bekannteste Wirkstoff ist Methylphenidat (in Ritalin oder Medikinet). Er erhöht die Konzentration von Dopamin im Gehirn und hilft etwa 85 Prozent der betroffenen Kinder zu einer besseren Konzentration und Selbststeuerung, sodass sie in der Schule besser mitkommen. Eine Heilung lässt sich damit nicht erreichen, aber häufig vermeidet man Folgeschäden.

AUFGABEN



Beschreiben Sie Fälle aus Ihrer Praktikumserfahrung möglichst mit familiärem Umfeld und Behandlungsgeschichte. Vergleichen und diskutieren Sie.

5.6 Gemüse und Obst – Fitness in bunt



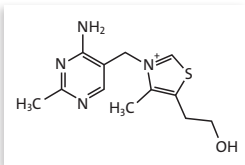
Obst und Gemüse sind in ihren Einsatzmöglichkeiten, ihrem Aussehen und ihren Geschmacksqualitäten so vielfältig, wie sie bunt sind – für Kinder ein appetitanregendes Argument, welches auch die Neugier weckt. Mundgerecht in kleine Stücke geschnitten, können selbst die Kleinsten Obst und Gemüse schon ganz allein essen. Lediglich Blattsalate sind für kleine Kinder schwer zu kauen. Enthalten sind große Mengen wertvoller Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Sekundäre Pflanzenstoffe und meist nur kleine Mengen Energie. Obst und Gemüse gehören

auch wegen ihres hohen Wassergehalts zu den Lebensmittelgruppen mit der höchsten Nährstoffdichte (s.u.). Mithilfe der Pyramide ist ersichtlich, dass drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst über den Tag verteilt, also zu jeder der fünf Mahlzeiten je eine Portion (Handvoll) dazu gehören.



Für ein- bis dreijährige Kinder empfehlen sich 250 bis 300 g Obst und Gemüse am Tag, Schulkinder benötigen bereits 600 g. Der Gemüseanteil sollte mindestens zur Hälfte schonend gegart sein.

Vitamine



Vitamine sind Kohlenwasserstoffe genau wie die Hauptnährstoffe. Sie enthalten jedoch komplexere chemische Strukturen und teilweise Stickstoff- oder Schwefelatome. Diese Strukturen baut der Körper nicht selbst auf, sondern ist auf eine Zufuhr über die Nahrung angewiesen. Das heißt, Vitamine sind lebensnotwendig, essenziell. Häufig sind sie wichtige Co-Faktoren von Enzymen oder sie schützen die körpereigenen Strukturen vor schädlichen Einflüssen. Die benötigte Vitaminmenge pro Tag ist meist gering, sie reicht von wenigen Mikrogramm bis zu etwa hundert Milligramm bei Vitamin C (Ascorbinsäure). Aber wer nicht ausreichend Vitamine aufnimmt, erleidet Mangelerscheinungen. Die Bezeichnung mit Buchstaben und Zahlen, etwa Vitamin B₁ für Thiamin (Formel) ist eigentlich veraltet, wird aber oft noch verwendet.

Einige Frühstückscerealien werben mit der Anreicherung mit Vitaminen. Allerdings sind diesen Produkten meist hohe Zuckermengen zugesetzt, sodass sie in einer ausgewogenen Ernährung keinen Platz finden. Zudem ist eine Anreicherung mit Nährstoffen aus gesundheitlicher Sicht generell überflüssig.

Eine vollwertige Ernährung liefert ausreichende Mengen an Vitaminen. Ausnahme sind die Folsäureversorgung von Schwangeren und Kleinkindern sowie die Cobalamin-Versorgung (Vitamin B₁₂) bei einer veganen Ernährung (s. S. 100).

Für Kinder im Wachstum ist Folsäure wichtig: Erbsen, Fenchel, Brokkoli sowie Vollkornprodukte anbieten.