



**Intelligenz ist essbar!
Gesunde Ernährung von
Kindern zur Förderung von
Intelligenz und Verhalten.**

Was denken Sie?

- Fast jeder von uns ist nach einem Nahrungsmittel süchtig.
- Das Gehirn braucht zwingend bestimmte Nährstoffe, um zu funktionieren.
- Die Ernährung der Vorfahren (Eltern, Großeltern und Urgroßeltern) hat keine Auswirkungen auf die eigene Gesundheit.
- Das wichtigste an Obst und Gemüse sind die Vitamine.
- Das Gehirn braucht zum Lernen in erster Linie Eiweiße, wie sie zum Beispiel im Joghurt enthalten sind.
- Die Lebenserwartung steigt an.

Krankheitszahlen

- Die Zahl der an **„Alterdiabetes“** Erkrankten hat sich in den letzten 20 Jahren verdoppelt. Die Erkrankungsrate bei Kindern unter 5 Jahren steigt jährlich um 2%
- Bis 2050 wird von einer Verdopplung der **Demenz-Erkrankungen** ausgegangen.
- Knapp 9% der Kinder leiden an einer **Autoimmunerkrankung**. Tendenz steigend. Im Durchschnitt haben europäische Frauen Mitte 40 drei Autoimmunerkrankungen.
- 16% der Kinder sind offiziell an einer **Allergie** erkrankt.
- **ADHS-Diagnosen** haben sich innerhalb von 10 Jahren verdoppelt.

Die Inhalte des heutigen Abends

1. Unser Gehirn und unser Darm
2. Ernährung und geistige Entwicklung:
Was braucht das Gehirn, damit es leistungsfähig ist?
3. Gesunde Ernährung und Ess-Erziehung
4. Was tun bei Lernproblemen?
5. Zeit für Fragen

1. Unser Gehirn

- ... macht ca. 2 Prozent des Körpergewichtes aus.
- ...verbraucht 20 Prozent der Energie des gesamten Körpers und die meisten Nährstoffe.
- ...besteht aus Nervenzellen, die durch Synapsen vielfältig miteinander verbunden sind.

Die Verbindungen der Synapsen (Vernetzung) sind entscheidend für das Lernen.

Voraussetzung:

Nährstoffe, Bewegung, Schutz vor zu viel Reizen

Unser Gehirn

- ...wird über Nährstoffe versorgt - und damit über unsere Ernährung.
- ...verfügt über keinen Energiespeicher und benötigt daher eine kontinuierliche Versorgung.

Entscheidend für die Leistungsfähigkeit des Gehirns sind neben **Omega-3-Fetten, Vitamine, Mineralstoffe, Biophotone** und **sekundäre Pflanzenstoffe** sowie das **richtige Maß an Glukose.**

Unser Darm

- 8m lang, 300-400m²
- Besiedelt von Bakterien, die insgesamt mehr Erbgut haben als unser restlicher Körper.
- Darmflora bildet sich ab der Geburt. Die ersten 7 Jahre gelten als besonders entscheidend.
- Die Darmwand hat nur eine Schicht Hautzellen und stellt damit unseren intensivsten Kontakt zur Außenwelt dar.
- Über den Nervus Vagus nehmen die Darmbakterien direkten Einfluss auf unser seelisches Wohlbefinden, z.B. auf die Gehirnzentren Angst, Aggression, Selbstwahrnehmung.
- Der Darm versorgt das Gehirn mit den Nährstoffen, die es braucht.

Fazit

- Alle Krankheiten, an denen wir in den Industrieländern sterben, sind massiv durch den Lebensstil beeinflussbar.
- Sowohl bei der körperlichen Gesundheit als auch der psychischen Gesundheit und der Entwicklung von Intelligenz ist die gute Nährstoffversorgung und gesundes Essen ein wesentlicher Faktor.
- Kinder brauchen, genau wie Senioren, mehr Nährstoffe als Erwachsene.
- Kindern schadet schlechte Ernährung mehr als Erwachsenen, weil bis ins Alter von 7 Jahren die Darmflora, die u.a. das Immunsystem bildet, entsteht.

Ernährung, die Gehirn und Körper fit hält

Grundsätzliches:

- Auf abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung achten.
- Viel Gemüse essen – anteilig im Idealfall mehr als Beilage.
- Fertigprodukte meiden.
- Die Hauptmahlzeiten zuckerfrei gestalten.
- Bei normaler Entwicklung nichts ganz verbieten – aber einiges deutlich einschränken und als Besonderheit erklären.

Flüssigkeit

Unser Gehirn besteht zu ca. 90% aus Wasser, Muskeln zu 75%, Blut zu 83% und Knochen noch zu 25% aus Wasser.

Täglich fließen 1400 Liter Wasser durch unser Gehirn!

Wasser ist die wichtigste Komponente in unserem Körper.

Das Gehirn braucht Wasser oder ungesüßten Tee, um zu funktionieren.

Ballaststoffe als Futter fürs Gehirn:

- **Vollkornprodukte essen:**

Brot: Es gibt inzwischen überall Brot aus feingemahlener Vollkornmehl. Geschmacklich ist hier kein Unterschied.

Nudeln: Probieren Sie verschiedene Sorten, oft merkt man kaum einen Unterschied.

Reis: Geht schnell, z.B. als Kochbeutel Vollkornreis

- **Samen, Nüsse, ...**

Fette als Basis von Gesundheit und Merkfähigkeit:

- Täglich Omega 3 zuführen.
- (frisch) geschrotete Leinsamen
- Statt Schweinefleisch Rinder-, Hühner- oder Putenfleisch
- Pommes, Schnitzel, Chips sind nur etwas für sehr besondere Gelegenheiten.
- 1 Hand voll Nüsse am Tag(z.B. auch gemahlen im Joghurt, Müsli, ...)
- Butterbrote immer dünn bestreichen. Auf Butter unter anderen Aufstrichen verzichten.
- Kein Sonnenblumenöl, kein Distelöl, wenig Butter sondern Rapsöl, Olivenöl oder Nussöle.

Thema: Nahrungsergänzung

- Gesunde Ernährung kann nicht durch Nahrungsergänzung ersetzt werden (s. sekundäre Pflanzenstoffe, Antioxidantien, Ballaststoffe), dennoch kann Nahrungsergänzung stabilisieren und dem Kind deutlich helfen.
- Diese Nährstoffe sind für ein Kind besonders wichtig: Omega 3, Magnesium, Vitamin B-Komplex, Vitamin D, Jod
- Wenn Sie sich für Nahrungsergänzung entscheiden: Im Idealfall ein Saft, in dem Sie die fehlenden Substanzen ebenfalls geben können (z.B. Omega 3 und Jod).
- Nicht teuer ist wichtig sondern hohe Dosierung und regelmäßige dauerhafte Einnahme.

Hier gilt es vorsichtig zu sein:

- Fleischprodukte – Fleisch ist besser als Wurst (300gr Fleisch pro Woche für einen Erwachsenen!)
- Frittiertes und stark in Fett Gebratenes
- Sonnenblumenöl (Besser Rapsöl, Olivenöl, ...)
- Fertigprodukte (auch Müslis, Quetschies, u.ä.)
- Süßgetränke
- Süßigkeiten, süße Mahlzeiten, große Mengen Weißmehlprodukte
- Pökelsalz
- „Normale“ Margarine, Butter im Übermaß
- Lebensmittel, die nicht vertragen werden!!

Zucker

Gesundheit und Leistungsfähigkeit hängt von einem stabilen Blutzuckerspiegel ab. Stabilität ist dann gegeben, wenn kein Zucker in großen Mengen zugeführt wird.

Süßigkeiten, Weißmehlprodukte etc. führen zu einem schwankenden Blutzuckerspiegel.

Folgen:

- Müdigkeit oder „Aufgedreht-sein“
- Unruhe
- Schwankende Konzentration
- Schlechtere Aufnahme von B-Vitaminen und Mineralstoffen

Unverträglichkeiten

- Gerade bei Konzentrationsproblemen oder intensiven Emotionen, sehr häufigen Krankheiten, Hautausschlägen gilt es Lebensmittelunverträglichkeiten testen zu lassen.
- Isst ein Kind regelmäßig Nahrungsmittel, auf die es reagiert, so „sammelt“ es weitere Unverträglichkeiten und kann sich selbst deutlich schlechter regulieren.
- Die häufigsten Unverträglichkeiten bzw. Allergien sind: Gluten, Fructose, Lactose und Zucker.

Das alltägliche Essen

- Geschmack ist Gewöhnung. Was bedeutet, dass es manchmal sehr lange dauert, bis ein Kind Gemüse isst. Nicht aufgeben!
- Kinder essen immer weniger gesund als ihre Eltern. Die Vorbildfunktion ist daher sehr wichtig.
- Zuckerfreie und süßigkeitenfreie Tage wechseln sich mit Tagen mit Süßigkeiten ab.
- Vermeiden Sie im Alltag Nachspeisen. Lieber zu einem späteren Zeitpunkt bewusst etwas Süßes essen.
- Versuchen Sie vor allem Süßigkeiten in Läden und Restaurants, bei Freunden und unterwegs in den Griff zu bekommen.

Gesunde Brotzeit – Essen unterwegs

Die Brotzeit soll ihr Kind stärken, physisch und psychisch. Wichtig ist darüber hinaus, dass eine kleine Auswahl besteht, damit das Kind nach Appetit essen kann.

- Wasser oder ungesüßten Tee.
- Vollkornbrot oder Brötchen ohne Zucker oder zu viele Fette (dünne Butter, Brotaufstrich, Hartkäse, Frischkäse...)
- Etwas Frisches: Stück Gurke, kleine Tomaten, Paprikastreifen oder Obst
- Ggf. noch eine kleine Überraschung wie Knuspermaisstangen ohne Zucker, Reiswaffel, salzige Kekse
- Selten und wenig: Trockenobst

Das passt nicht als Brotzeit

- Süße Getränke, Limonaden oder Quetschies
- Fruchtzwerge, Kinderriegel etc.
- Kuchen, Süßgebäck, ...
- Leberkäsemmeln
- Pizza, Pommes oder Chips

Ess-Erziehung – wie schaut das aus?

- Ess-Erziehung ist immer langfristig und anstrengend und lebt vom Vorbild der Eltern.
- Stets minimale Mengen von neuem Essen probieren lassen – außer das Kind speit.
- Bei Essverweigerung nicht mit Süßigkeiten kompensieren sondern auf gesunde Alternativen bestehen.
- Bei Nicht-Teilnahme am Familienessen, darauf achten, dass trotzdem gesundes Essen da ist.

Ess-Erziehung – wie schaut das aus?

- Immer wieder gesundes Essen besprechen, entsprechende Bilderbücher kaufen, etc.
- Nicht mit Süßigkeiten belohnen, sondern mit Liebe und Aufmerksamkeit.
- Auf Ausflüge Brotzeit mitnehmen und nicht automatisch bei jedem Ausflug Eis kaufen.
- Altersangemessen verzichten und teilen lernen.
- Bei beginnendem Übergewicht: Unbedingt reagieren, Ärzte oder Ernährungsberater um Hilfe bitten.

Ess-Erziehung – Wie schaut das aus?

- Eigenes Essen kritisch betrachten – was esse ich wirklich? Was ist mir wichtig? Gerne zur Selbstreflexion ein paar Tage alles mitschreiben.
- Gemeinsam kochen.
- Süßigkeiten nicht frei zugänglich aufbewahren.
- Keine Wochenrationen vergeben.
- Kinder beim Essen bremsen, wenn es definitiv zu viel wird.
- Auch bei Angst, dass das Kind zu wenig isst, nicht jedes Essen erlauben. Nicht erpressen lassen!!

Ess-Erziehung Fazit

- Bei manchen Kindern ist die Ess-Erziehung relativ einfach, bei anderen extrem schwierig.
- Durchatmen, Gelassenheit bewahren und immer wieder bewusst die eigene Verantwortung wahrnehmen.
- Es gibt immer ungesunde Tage – das ist gut und normal. Diese sollten jedoch unbedingt eine Besonderheit bleiben.

5. Was tun bei Entwicklungs- & Verhaltensproblemen?

- Allergien und Unverträglichkeiten testen (Milch, Fructose, Gluten, ...)
 - Vitamine (B-Komplex, Vitamin D, ...) und Mineralstoffe (Eisen, Zink, Calcium, ...) testen lassen. Ggf. Stoffe als Nahrungsergänzungsmittel zuführen.
 - Zucker weglassen. Fertigprodukte weglassen.
 - Omega-3 Fette zuführen und alle anderen Fette drastisch reduzieren.
- Die Wirkung tritt langsam (nach ca. 6 Monaten) und schleichend ein.



Danke fürs Zuhören!

Haben Sie Lust auf mehr Infos rund um Erziehung? Melden Sie sich gerne zu meinem Newsletter an. Dann bekommen Sie einmal im Monat die Einladung zu kostenfreien Vorträgen.

Den Link zur Anmeldung finden Sie auf meiner Homepage: www.learn-and-relax.de