

- Einladung zum Therapierenden-Seminar 26. + 27.10.2019 in der Nähe von München
- Nährstoffe für Gelenke und Bindegewebe: Tipps bei Arthrose
- Muss ich Vitamin D zusammen mit Vitamin K einnehmen?
- Coenzym Q10 und Selen schützen das Herz
- Schwere Menschen leiden häufiger an Vitamin-D-Mangel Ernährung, Nährstoffbedarf und Nahrungsergänzungen bei Kindern
- Sind CBD-Nahrungsergänzungen bald nicht mehr frei erhältlich?



NAHRUNG ALS MEDIZIN

Nr. 2

Mai
2019

Information für Heil- und Heilhilfsberufe 0700 - 34335726 (9-18 Uhr 0,12 €/Min.)

Ihre persönliche Fachberatung dienstags von 11-13 Uhr oder per Email

► Einladung zum Therapierenden-Seminar 26. + 27.10.2019 in der Nähe von München

Fortbildung zum Thema

Zentrale Sensibilisierungs-Syndrome (Central Sensitivity Syndromes - CSS)

mit Ralph Schnitzler (Präventologe®, Orthomolekulartherapeut (GOMM)) und Sebastian Steffens (Biologe, Ökotoxikologe).

Bekannte Krankheitsbilder, bei denen der Mechanismus der Zentralen Sensibilisierung involviert ist:

Fibromyalgie, Chronisches Müdigkeitssyndrom, Multiple Chemische Sensibilität, Posttraumatische Belastungsstörung, Burnout-syndrom, Übertrainingssyndrom, Chronic Pelvic Pain Syndrom, Reizdarmsyndrom, Chronischer Spannungskopfschmerz, Myofasiales Schmerzsyndrom oder Migräne.

Dabei bedeutet „zentral“, dass das zugrundeliegende Problem sich im Bereich des Gehirns und des Rückenmarks abspielt. Nervenzellen werden durch bereits vorhandene Erkrankungen, Stress oder andere Trigger übersensibel und übererregbar. Eingehende Signale werden um ein Vielfaches verstärkt oder gänzlich falsche Signale weitergegeben. Es kommt resultierend zu vollkommen falschen physischen und/oder psychischen Reaktionen auf die eingehenden Reize. Mögliche multiple Sekundärerkrankungen können als Folge entstehen.

Während sich im englischsprachigen Raum bereits verstärkt mit CSS auseinandergesetzt wird, ist das Thema in deutschen Therapeutenkreisen bisher kaum präsent. Der Mechanismus der zentralen Sensibilisierung wird bei der Therapie nicht beachtet - es wird lediglich symptomatisch behandelt.

In unserem kommenden Therapeutenseminar möchten wir Ihnen deshalb die Thematik CSS, zugrundeliegende Mechanismen, mögliche Gegenmaßnahmen und den Einfluss von Stress auf den Körper näherbringen.

CSS ist ein wichtiges neues Konzept, das komplexe Krankheitssyndrome in ein bio-psychosoziales Modell der Krankheit einbettet. Es ermöglicht neue Forschungs-, Präventions- und Therapieansätze für Therapeuten und Patienten.

Geplanter Termin: 26. + 27.10.2019 in der Nähe von München. **Die Teilnehmerzahl ist auf 25 Teilnehmer begrenzt, wir bitten um frühzeitige Anmeldung** bitte über info@eifelsan.com. Genauere Infos zu Veranstaltungsort und Veranstaltungskosten folgen in Kürze. Die genaue Auflistung der einzelnen Seminarmodule folgt in der nächsten NAM.

► Nährstoffe für Gelenke & Bindegewebe

Was kann ich selbst bei Gelenkverschleiß tun?

- **Bewegung:** Gut wäre ausreichende Gelenk-schonende Bewegung durch Aquajogging, Minitrampolin, Rad fahren, **Spiraldynamik** (keine herkömmliche Krankengymnastik!!!) und

mehr Aufmerksamkeit auf Erkenntnissen der **Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht** (www.liebscher-bracht.com). Hier können gezielt muskuläre Disbalancen und gestörte Bewegungsmuster beseitigt werden.

• Gezielte Zufuhr ganz bestimmter Orthomolekularer Stoffe

Dazu gehören die **Antioxidantien** Vitamin A, K1, D3, C und E sowie verschiedene Vertreter der **Vitamin-B-Gruppe**, PABA, **organischer Schwefel** (z.B. Methionin, MSM oder N-Acetyl-Cystein), **Mineralien**, Magnesium, Zink, Selen, Silicium, Mangan, die Stoffe **Glucosamin- und Chondroitinsulfat**.

Mangan ist wichtig für ausreichende Produktion von Synovialflüssigkeit Gelenkschmiere. Kieselsäure/Silicea ist ein wichtiger Bestandteil von Chondroitinsulfat. Hafer, Bambus, Brennnesseln und Dunarisquelle sind reich an Silicium.

Studien belegen, dass das Auftreten der Arthrose in Bevölkerungsgruppen mit niedrigem Vitamin D-Spiegel höher ist als bei Gruppen mit ausreichender Vitamin D-Versorgung. Eine **optimale Vitamin D Versorgung** mit etwa 4000 bis 10000 I.E. erscheint erforderlich.

Vitamin K2 ist essentiell für die Funktion der Knochen und Knorpelzellen. Vitamin C ist unentbehrlich für die Bildung des am Aufbau von Bindegewebe beteiligten Kollagens. Diese Wirkung wird durch die gleichzeitige Gabe von OPCs (oligomeren Proanthocyanidinen) aus Traubenkernen um ein Vielfaches verstärkt. OPC, aber auch Bioflavonoide und Polyphenole sind in der Lage, Enzyme wie Kollagenase und Elastase zu blockieren, die für den beschleunigten Abbau von Kollagen und Elastin verantwortlich sind.

Grüner Tee und **Beerenfrüchte** sind reich an Polyphenolen, Catechinen, Flavonoiden, Oligomeren und Proanthocyaniden und sollten regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.

Eine Ergänzung mit **PABA** (Paraaminobenzoesäure) führt zu einer Abnahme der morgendlichen Gelenksteifigkeit.

Eine **optimale Proteinversorgung** (0,8 g pro kg Körpergewicht) mit ausgewogenem Aminosäurenmuster muss gesichert sein. Für den Aufbau der körpereigenen Eiweißstrukturen ist insbesondere eine ausreichende Zufuhr von Vitamin B6, B12, Folsäure und Magnesium erforderlich. Mit einer optimalen Eiweißzufuhr (quantitativ und qualitativ) werden dem Organismus auch die Aminosäuren Prolin, Lysin, Glutamin und Methionin zugeführt, die für Stabilität und Elastizität des Bindegewebes essentiell sind. Extrakte aus **Hühnermembran**, **Gelatine** (Trinkgelatine) und/oder **Kollagenhydrolysat** können hier zusätzlich empfohlen werden.

Bei einem Defizit der Vitamine B6, B12 und Folsäure kommt es zu einer Erhöhung des Homocysteins und verminderten Umwandlung von Methionin zu **S-Adenosylmethionin (SAME)**. Ohne SAME können u.a. nicht genügend Glucosaminsulfat, Chondroitinsulfat und Creatin gebildet werden.

Siliciummangel führt zu einer verminderten Kollagenbildung. An der Bildung von Kollagen sind jedoch auch weitere Mikro-nährstoffe beteiligt. Hierzu gehören u.a. Vitamin C, Vitamin K1, Vitamin B6, Vitamin B1, Mangan und bestimmte Aminosäuren (Lysin, Prolin, Glycin, Arginin). Vollkornhaferflocken sind das siliciumreichste Lebensmittel!

Bei einer entzündlich aktivierten Arthrose kommt es zu einer vermehrten Produktion des Immunbotenstoffes TNF-alpha. Dieser lässt sich auf natürliche Weise mit Flavonoiden (z.B. Quercetin), der **Omega-3-Fettsäuren** aus Krill oder Fisch und z.B. dem standardisierten Curcumaextrakt oder Weihrauch senken.

Was Sie vermeiden sollten

- Schweinefleisch
- Zu viele Milchprodukte (verzehren Sie bevorzugt gesäuerte Milchprodukte und solche aus Schafs- und Ziegenmilch), weißes Brot, Nudeln, Kartoffeln, geschälten Reis und möglichst nicht zum Abend. Zu viel einfache Kohlenhydrate (= zu hoher Insulinspiegel) zum Abendessen führen zu einer verminderten Wachstumshormonausschüttung und einer erhöhten Cortisol-ausschüttung in der Nacht! Hierdurch wird eine optimale Regeneration von Muskeln, Knochen und Bindegewebe verhindert!
- Essen Sie mehr (Bio-)Obst, vor allem aber (Bio) Gemüse, weniger Butter, kein Distel-, Weizen- oder Sonnenblumenöl.
- Zu viel Linolsäure (aber auch zu hohe Insulinspiegel und Psychodauerstress) bewirkt wie die Arachidonsäure eine erhöhte Bildung entzündungsfördernder Gewebshormone.
- Verzehren Sie mehr natives (extra viergen) Olivenöl, mehr Nüsse (nicht gesalzen, nicht geröstet) vor allem Mandeln, Cashewkerne und Walnüsse
- mehr Fisch und mageres Rindfleisch (obwohl diese Lebensmittel Säure überschüssig sind, sollten Arthrosepatienten nicht ganz darauf verzichten, denn sie liefern wichtige Aminosäuren, Glucosaminsulfat und Creatin für den Knorpelaufbau. Fisch liefert außerdem entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren, die schlecht durch die pflanzliche Alpha-Linolensäure ersetzt werden können).

Beratungshotline: +49 (0) 241 5380 92401

· Buchtipp: Lajusticia Bergasa, Ana Maria: Kampf der Arthrose. ISBN 3-85068-139-4. Die Autorin führt Arthrose im Wesentlichen auf 3 Ursachen zurück: Magnesium-, Vitamin C und Eiweißmangel.

► Muss ich Vitamin D zusammen mit Vitamin K nehmen?

Es wird oft empfohlen, Vitamin D zusammen mit Vitamin K einzunehmen. Vitamin-D-Präparate funktionieren möglicherweise nicht richtig, wenn nicht auch Vitamin K eingenommen wird. Ist das wahr? Warum wird empfohlen, die Vitamine zusammen einnehmen?

Starke Knochen und Gefäßgesundheit

Unser Körper braucht Vitamin D für starke Knochen. Vitamin K hilft jedoch auch, starke Knochen zu erhalten. Beide Vitamine zusammen spielen eine wichtige Rolle beim Calciummanagement, sie sorgen dafür, dass sich Calcium in den Knochen festsetzt. Dies ist wichtig, um starke Knochen zu erhalten.

Es gibt Hinweise darauf, dass die Vitamine D und K beide eine wichtige Rolle für die Gesundheit von Herz und Blutgefäßen spielen. Optimale Mengen an Vitamin D und K sorgen für eine bessere Elastizität der Blutgefäße und wirken sich positiv auf den Blutdruck aus. Dies reduziert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Herzinfarkten. Bei einem Ungleichgewicht der Vitamine D und K kann sich Kalzium in den Gefäßen niederschlagen. Dies kann zu Arteriosklerose und Osteoporose führen.

Synergistisch zusammen arbeiten

Menschen, die zusammen Vitamin-D- und Vitamin-K-Präparate verzehren, wurden intensiv erforscht. Bei diesen Menschen wurden positive gesundheitliche Auswirkungen auf die Knochen-dichte sowie auf Herz und Gefäße festgestellt. Im Allgemeinen scheint es, dass diese Wirkungen mit einem guten Gehalt an

Vitamin D und Vitamin K im Blut auftreten. Sie brauchen also genug Vitamine, weil sie zusammenarbeiten, um bestimmte gesundheitliche Wirkungen zu erzielen.

Zusammen schlucken

Weil unser Körper unter dem Einfluss der Sonne Vitamin D produziert, bekommen viele Mitteleuropäer - besonders in den Wintermonaten - zu wenig Vitamin D. Eine Vitamin-D-Ergänzung ist dann ein nützliches Extra. Vitamin K ist viel enthalten in grünem Gemüse und auch in Käse und Hüttenkäse.

Grünkohl	817,0 µg/100g
Spinat	305,0 µg/100g
Rosenkohl	236,0 µg/100g

Wenn Sie sich abwechslungsreich und gesund ernähren, haben Sie im Allgemeinen einen guten Vitamin-K-Spiegel. Wenn Sie der Meinung sind, dass Sie nicht genügend Vitamin K erhalten, ist es sinnvoll, zusätzlich zu Ihrem Vitamin D-Präparat ein Vitamin K-Präparat zu verwenden.

Bitte beachten Sie!

Bei der Verwendung bestimmter Arzneimittel muss auf den Vitamin-K-Status geachtet werden. Beispielsweise können Antibiotika und bestimmte Antiepileptika langfristig einen Vitamin-K-Mangel verursachen. Eine Vitamin-K-Ergänzung ist dann nützlich.

Menschen, die Antikoagulanzen (Cumarin-Derivate) einnehmen, sollten keine hohe Dosis Vitamin K über Nahrungsergänzungsmittel einnehmen. In diesem Fall sollten Sie sich mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt besprechen.

- Weitere Informationen zu Vitaminen, Mineralien und Kräutern: Fachberatung EifelSan BV

Quellen:

Vitamine D en vitamine K2 samen belangrijk voor gezondheid botten en bloedvaten, van Orthokennis: <https://www.orthokennis.nl/artikelen/vitamine-d-en-k2>

Vitamine D en K werken samen voor sterke botten en schone vaten, van Wageningen Universiteit: <http://edepot.wur.nl/440347>

► Coenzym Q10 und Selen schützen das Herz

Der schwedische Kardiologe Urban Alehagen und sein Forschungsteam haben vor mehr als 12 Jahren gezeigt, dass die tägliche Einnahme von Nahrungsergänzungen mit Selen und Coenzym Q10 gut für das Herz ist. Die Studie, offiziell als KiSel-10-Studie bekannt, zeigte, dass diese Nährstoffe die Sterblichkeit aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen um mehr als 50% reduzierten. Die Forscher waren zu dieser Zeit von den Ergebnissen überrascht und forschten weiter.

Innerhalb von vier Jahren wurden elf zusätzliche Tests durchgeführt und 50.000 Blutproben verarbeitet. Sie stellten fest, dass die herzscheidende Wirkung unter den Teilnehmern nach dem Ende der Studie anhielt. In der Gruppe, die 200 µg Selen und 200 µg Coenzym Q10 über 4 Jahre täglich eingenommen hatte, wurden im Vergleich zur Placebo-Gruppe mehr als 40% weniger Todesfälle durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen verzeichnet. Die Wirkung der beiden Nährstoffe wurde für die KiSel-10-Studie bei 443 schwedischen gesunden Männern und Frauen im Alter von 70 bis 88 Jahren gemessen.

Weitere positive Effekte entdeckt

Neben der Senkung der Sterblichkeit aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen stellten die Forscher im Verlauf der Nachuntersuchung fest, dass eine langfristige Supplementierung mit Selen und Coenzym Q10 auch einen positiven Effekt auf die Herzmuskelfunktion hat. Darüber hinaus verbesserten sich verschiedene Marker, die im Hinblick auf die Herzgesundheit gemessen wurden. Die Forscher konnten sehen, dass die Nährstoffe Selen und Coenzym Q10 dem Herzen ermöglichen, leichter zu pumpen. Es gab auch weniger Probleme mit der Verdickung der Wand des Herzmuskels, was das Herz schädigen kann.

Quellen der Studien: NPN vom 28.02.2019

Die KiSel-10-Studie wird im International Journal of Cardiology veröffentlicht.
Die Nachfolgergebnisse werden auf PLoS One veröffentlicht.

► Schwere Menschen leiden häufiger an Vitamin-D-Mangel

Menschen mit Übergewicht leiden häufiger an Vitamin-D-Mangel. Wissenschaftliche Studien haben auch einen Zusammenhang zwischen einem höheren BMI und einem höheren Risiko eines Vitamin-D-Mangels gezeigt. In einer serbischen Studie wurde kürzlich untersucht, ob zwischen dem durchschnittlichen Vitamin D-Status und dem Gewicht auch ein umgekehrter Zusammenhang besteht. Der Zusammenhang zwischen einem Vitamin-D-Mangel und kardiovaskulärer Gesundheit, Fettleibigkeit und metabolischem Syndrom wurde speziell untersucht.

Erhöhte Vitamin-D-Zufuhr wünschenswert

Neuere Forschungen zeigen, dass Menschen mit niedrigem Vitamin-D-Status mehr Merkmale des metabolischen Syndroms aufweisen. Ein metabolisches Syndrom ist durch Übergewicht, Fettspeicherung in den Bauchorganen, Bluthochdruck, Diabetes und ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gekennzeichnet. Serbischen Forschern zufolge sollte das Ergebnis der Studie die Regierung dazu anregen, eine erhöhte Vitamin-D-Zufuhr als Teil der Strategie zur Bekämpfung von Fettleibigkeit zu empfehlen.

Chronischer Vitamin-D-Mangel

Eine andere Studie ergab, dass ein chronischer Vitamin-D-Mangel mit einem metabolischen Syndrom und einer „viszeralen“ Fettspeicherung (Bauchfett) einhergeht. Vitamin D scheint den Unterschied zwischen „gesunder“ und „ungesunder“ Fettleibigkeit zu unterscheiden. Dieser Prozess beginnt bereits in jungen Jahren, und der Unterschied kann bereits bei Kindern und Jugendlichen beobachtet werden. Menschen, die stark übergewichtig sind, aber keine gesundheitlichen Probleme haben, werden manchmal als „gesund fettleibig“ bezeichnet. Blutdruck, Cholesterin und Blutzucker liegen im normalen Bereich, der BMI (Body-Mass-Index) ist jedoch höher als 30; Dies ist zum Beispiel der BMI eines Mannes von 1,80 Metern und 97 Kilogramm. 3% der jungen Menschen in den Niederlanden sind fettleibig, zeigen Zahlen der niederländischen Statistik.

Ein Viertel der niederländischen Jugend ist zu schwer

In den Niederlanden ist fast ein Viertel der jungen Erwachsenen zwischen 18 und 25 Jahren übergewichtig. Dies geht aus dem Jugendmonitor der CBS von Mitte April 2019 hervor. Für die meisten ist es mäßig übergewichtig, aber 3% sind stark übergewichtig oder fettleibig. Diese Gruppe muss auf einen möglichen Vitamin-D-Mangel achten.

Bekämpfen Sie Vitamin-D-Mangel

Verschiedene Studien zum Zusammenhang zwischen Fettleibigkeit und Vitamin-D-Mangel zeigen, wie wichtig ein guter Vitamin-D-Status ist. Vitamin D spielt eine wichtige Rolle bei zahlreichen Körperprozessen und ist wichtig für die Erhaltung starker Knochen und Zähne. Für wachsende Kinder wird Vitamin D benötigt, um Kalzium und Phosphor aus der Nahrung in Knochen und Zähnen zu gewinnen. Vitamin D sorgt für gute Widerstandskraft und ist gut für die Muskulatur. Der Körper bildet Vitamin D selbst durch Sonnenlicht auf der Haut.

Vitamin-D-Präparate sind besonders in den Wintermonaten wichtig, wenn die Sonne nicht häufig und zu wenig intensiv scheint. Die niederländische Regierung empfiehlt verschleierte Frauen, Frauen über 50 und Männern über 70, schwangeren Frauen, Kindern und Menschen mit dunkler Haut, **das ganze Jahr über Vitamin-D-Präparate einzunehmen.**

Quellen: · Pantovic A et al. Vitamin D Is Inversely Related to Obesity: Cross-Sectional Study in a Small Cohort of Serbian Adults. J Am Coll Nutr 2019; 11:1-10

· Barja-Fernández S et al. 25-Hydroxyvitamin D levels of children are inversely related to adiposity assessed by body mass index. J Physiol Biochem. 2018 Feb;74(1):111-118

· Piantanida E et al. Cardiometabolic healthy and unhealthy obesity: does vitamin D play a role? Endocr Connect. 2017 Nov;6(8):943-951

· CBS

· <https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1001383>

· <https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/24712/2/Santos%20MP%20Obesity%20and%20vitamin%20D%20deficiency.....pdf>

NPN 25. April 2019

► Ernährung, Nährstoffbedarf und Nahrungsergänzungen bei Kindern

Oft werden wir in der Fachberatung gefragt, ob Kinder überhaupt Nahrungsergänzungen nehmen dürfen, ob nicht die normale Ernährung den Bedarf dieser kleinen Menschen decken würde und welche Nahrungsergänzungen für sie geeignet sind.

Der Mikronährstoffbedarf von Kindern und Jugendlichen ist außerordentlich hoch. Wachstums- und Entwicklungsprozesse in der frühen Kindheit und in der Pubertät verbrauchen große Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen.

In Kindheit und Jugendjahren ist eine an den Nährstoffbedarf angepasste Ernährung außerordentlich wichtig, denn nur sie ermöglicht eine gute geistige Entwicklung und vollständiges körperliches Wachstum. Schäden, die durch eine unzureichende Nährstoffzufuhr in diesen Jahren entstehen, sind oft irreversibel.

Andererseits führt ein „zu viel“ an Kalorien und ungesunden Nahrungsmitteln in der Kindheit dazu, dass große Mengen Fettzellen gebildet werden – welche ein Leben lang erhalten bleiben. Aus dicken Kindern werden in vielen Fällen übergewichtige Erwachsene!

Allgemein sollte die Ernährung reich an essenziellen Nährstoffen sein. Rohkostreiche Vollwertkost (Obst, Gemüse, Salat), Vollkornprodukte, gute Fette (hochwertige native Öle, Nüsse, Samen), Fisch, magere Proteinquellen und ab und an ein (Bio-) Ei decken die meisten Nährstoffe adäquat ab. Milchprodukte (Bio) sind ok – allerdings ist ihr Image als „Nährstoff- und Gesundheitswunder“ mittlerweile widerlegt. Als gute Proteinquelle haben sie aber dennoch weiterhin zumindest einen gewissen Stellenwert, vor allem in gesäuerter Form als Joghurt, Kefir oder Buttermilch. Bei Allergien, Unverträglichkeiten, Verschleimungen oder Erkrankungen wie Autismus, ADS und ADHS kann sich ein Verzicht auf Milchprodukte aber positiv auswirken.

Selbst bei gesunder und abwechslungsreicher Ernährung gibt es Mikronährstoffe, die oftmals unzureichend zugeführt werden. Dazu zählen u.a. B-Vitamine, Vitamin C, Vitamin D3, Calcium, Magnesium, Eisen, Zink und Omega-3 Fettsäuren.

Der Bedarf an Vitamin C und B-Vitaminen ist in Kindheit und Pubertät beachtlich. Das liegt daran, dass der Bedarf an B-Vitaminen mit dem erhöhten Kalorienbedarf ansteigt. Vitamin C hat große Bedeutung bei der Synthese von Kollagen.

Die Versorgung mit Vitamin D3 ist in Mitteleuropa oftmals unzureichend. In den Wintermonaten ist es der Haut bedingt durch den niedrigen Stand der Sonne nicht möglich, Vitamin D zu synthetisieren. In den Sommermonaten sollten Kinder genug draußen spielen – denn „Stubenhocker“ produzieren selbst im Hochsommer zu wenig Vitamin D.

Der Aufbau von Knochensubstanz während des Wachstums verbraucht große Mengen Calcium, Magnesium und Phosphor. Erfahrungsgemäß führen Kinder und Jugendliche bedingt durch Fleischwaren und Getränke eher zu viel Phosphor zu. Calcium und Magnesium kommen meist zu kurz. Magnesiumreiche Lebensmittel sind z.B. Nüsse, Samen und Vollkornprodukte. Bei einer Allergie auf Milchprodukte sollte die Nahrung durch Calcium in Kapsel/Tablettenform ergänzt werden.

Die Ernährung vieler Kinder liefert nicht genug Eisen. Eisenmangel beeinträchtigt die Lernfähigkeit, sowie motorische und geistige Entwicklung.

Eine unzureichende Zinkversorgung kann bei Kindern und Jugendlichen das Wachstum nachteilig beeinflussen, das Immunsystem schwächen und die Geschlechtsreife hinauszögern.

Die Aufnahme von Omega-3 Fettsäuren ist bei vielen Kindern und Jugendlichen inadäquat – vor allem ein Mangel an EPA und DHA beeinträchtigt die kognitiven Fähigkeiten nachteilig und kann Verhaltensauffälligkeiten begünstigen. Gute Nahrungsquellen für Omega-3 sind fettreiche Kaltwasserfische, Nüsse und bestimmte Pflanzenöle (natives Raps-, Soja-, Walnuss- oder Leinsamenöl).

Wie viel braucht mein Kind von welchem Mikronährstoff?

Der Bedarf an verschiedenen Mikronährstoffen ändert sich je nach Lebensphase. Eine gute Orientierungshilfe für die altersgerechte Mikronährstoffzufuhr bieten die Richtwerte der DACH. Sie werden von den deutschen, österreichischen und schweizerischen Gesellschaften für Ernährung gemeinsam herausgegeben und können online eingesehen werden.

Welche Nahrungsergänzungen sind geeignet?

Allgemein empfiehlt sich als „Sicherheitsgrundversorgung“ ein altersgerechtes Multi-Vitamin-Multi-Mineralien-Präparat, z.B. in Form von Kautabletten oder Sirup. Die Firma EifelSan führt diesbezüglich die Präparate „Kinder Multi-Vitamin-Mineralien-Spurenelemente Kautabletten fruchtig“ und „Kinder-Multi + D3 Saft“. Diese können anhand der Tablettenzahl bzw. dem Volumen passend für die altersgemäßen Bedürfnisse dosiert werden. Teenager haben spezielle Bedürfnisse bzgl. der jeweiligen Mikronährstoffe, weshalb sich ein spezielles Multi für sie empfiehlt; z.B. „Multi Smart Teen“.

Angesichts der besonderen Wichtigkeit einer guten Omega3 Versorgung ist diesbezüglich für alle Altersklassen eine Ergänzung zu empfehlen. Für die „Kleinen“ (die meistens noch nicht gerne Kapseln schlucken) empfehlen wir „Kinder Omega 3 DHA + EPA Kautabletten“, die „Größeren“ können normale Omega-3 Produkte nehmen. Wenn Kapseln und Kautabletten nicht gemocht werden, kann man auch z.B. auf „Omega-3 Trinköl“ oder „SynOmega Omega3, D3 und Cholin“ zurück greifen – allerdings in passender Menge für das jeweilige Alter, denn Omega-3 kann in (deutlich) zu hohen Mengen abführend wirken.

„Kinder Calcium Kautabletten“ können dabei helfen, die Calciumversorgung kleinerer Kinder zu verbessern (die ja manchmal etwas schwierig bzgl. ihrer akzeptierten Lebensmittel sind...). Wer meint, die Magnesiumversorgung seines Kindes komme zu kurz, kann auf passende Magnesiumprodukte zurückgreifen. Ich empfehle dazu ein pulverförmiges Präparat zu verwenden (z.B. „Magnesium - Pulver +“) da dieses feiner und passender dosiert werden kann als Magnesium-Kapseln. Deutlich zu hoch dosierte Magnesiummengen können ebenfalls abführend wirken.

Aber: Nahrungsergänzungen sind keinesfalls ein Freifahrtsschein, eine gesunde und ausgewogene Ernährung nicht mehr adäquat zu beachten!

Quellen (u.a.):

<http://www.sge-ssn.ch/grundlagen/lebensmittel-und-naehrstoffe/naehrstoffempfehlungen/dachreferenzwerte/>
Burgerstein, U. P., H. Schurgast, and M. Zimmermann. „Burgerstein Handbuch Nährstoffe. 13.“ Aktualisierte und erweiterte Aufl. TRIAS-Verlag, Stuttgart (2018).

► Sind CBD-Nahrungsergänzungen bald nicht mehr frei erhältlich?

Haben Sie am Montag, dem 4. März, auch die Radar-Sendung (Niederlande) zu CBD-Produkten gesehen? Hier wurde informiert, dass CBD-Produkte kürzlich als „neuartige Lebensmittel“ eingestuft wurden und möglicherweise aus den Regalen entfernt werden. Die Sendung wirft für viele Verbraucher Fragen auf, wie zum Beispiel: Was ist CBD? Was ist ein „neu-

artiges Essen“? Was ist die Folge dieser Änderung des Status des neuartigen Lebensmittels? Werden CBD-Produkte bald nicht mehr in den Regalen stehen? In diesem Artikel geben wir Antworten auf Ihre Fragen.

Was ist CBD?

Cannabidiol (CBD) wird aus der Cannabis sativa-Pflanze hergestellt. Diese Pflanze stammt aus der gleichen Familie wie das Kraut, ist jedoch eine andere Art. Die Substanz Cannabidiol wird aus der Pflanze, dem Wirkstoff, extrahiert. Cannabidiol wird oft mit einem Öl wie Hanföl oder Olivenöl vermischt. So entsteht das Endprodukt Cannabidiol (CBD). Neben CBD-Öl gibt es auch Pillen, Kapseln und Cremes mit CBD. CBD-Produkte enthalten sehr wenig bis gar kein berauschendes psychoaktives Tetrahydrocannabinol (THC).

Nutzen für die Gesundheit

Menschen verwenden CBD-Produkte, weil sie unterschiedliche gesundheitliche Vorteile feststellen. Zum Beispiel finden manche Leute, dass es bei einem guten Schlaf hilft, mit gutem Widerstand, mit zusätzlicher Energie, mit Entspannung und Unterstützung während der Erholungsphasen.

Was ist ein „neuartiges Essen“ - Novel Food?

Novel Food ist die englische Übersetzung von New Food. Dies bezieht sich auf Lebensmittel, die vor Mai 1997 in der EU nicht auf dem Markt waren. Bei neuartigen Lebensmitteln handelt es sich beispielsweise um Produkte aus neuen Quellen oder die mit einem „neuen“ Verfahren hergestellt wurden, beispielsweise mit einem modernen Produktionsverfahren oder einer Kultivierungstechnik, die vor 1997 nicht existierte. Wenn nicht genügend Daten vorliegen, um zu zeigen, dass ein Lebensmittel vor 1997 zu einem großen Teil auf dem Markt war, wird es als neuartiges Lebensmittel betrachtet. Dies scheint nun bei CBD-Produkten der Fall zu sein, es war auch vorher schon beim Stevia der Fall.

Was bedeutet das für Sie?

Handelt es sich bei einem Produkt um ein neuartiges Lebensmittel, muss es strengere Gesetze und Vorschriften einhalten. Es kann verkauft werden, wenn eine umfassende Sicherheitsbewertung durchgeführt wurde. Diese Beurteilung kann mehrere Jahre dauern. Die Bewertung wird von der Europäischen Kommission vorgenommen. Dann wird festgestellt, ob und mit welcher Dosierung das Produkt sicher vermarktet werden kann.

Was ist mit CBD?

Nahrungsergänzungsmittel mit CBD sind derzeit in den Niederlanden erhältlich. Sie können aus den Regalen genommen werden, wenn es so aussieht, als müsste Europa die Sicherheit zunächst besser studieren. Dies ist jedoch noch nicht sicher. Die niederländische Regierung diskutiert, welche Maßnahmen sie ergreifen werden. Sobald eine Entscheidung getroffen wurde, wird diese über EifelSan BV veröffentlicht.

Radarsendung:

<https://radar.avrotros.nl/uitzendingen/gemist/item/cbd-producten-uit-de-schappen/>

Anzeige

Jetzt NEU! VeganSan Amino*
Reich an BCAAs, Lysin, Acetyl-L-Carnitin + Creatin & Taurin. Ohne künstliche Aromen & Süßstoffe, milder Vanillegeschmack



Nahrung als Medizin, Hrsg. & verantwortliche Redakteure:
Ralph Schnitzler, Aachen, www.heilpraktiker-aachen.com &
Sebastian Steffens, **Beratung Di. 11:00-13:00 & Mo-Fr 13:00-16:30**
unter T +49 (0) 241 53809 2400
Art Direction: Vanessa Peters, www.vcreation.de