

Kinder-Ernährung aus Sicht der TCM

Es kommt sehr häufig vor, dass Kleinkinder, bis ca. 6 Jahre an Verdauungsbeschwerden leiden, da ihr Verdauungssystem noch nicht vollends ausgereift ist. Daher macht es Sinn den Kindern möglichst hochwertige und einfach verdauliche Nahrungsmittel zu geben.

In der TCM spricht man von einer Milz-Qi Schwäche.

All die nachfolgenden Hinweise und Tipps gelten als allgemeine Richtlinien und sind nicht immer für alle gleich anwendbar! Fragen Sie bitte Ihren Therapeuten für eine individuelle Beratung.

Qi schwächende Lebensmittel (sind möglichst zu meiden!)

Zuckerhaltige Produkte, speziell weisser Zucker:

Schwächt das Milz-Qi, reizt das Nervensystem und raubt dem Organismus wichtige Vitamine und Mineralien, übersäuert den Organismus.

Kuh-Milchprodukte, v.a. in Kombination mit süss:

Es schwächt das Milz-Qi. Kuhmilch wirkt abkühlend und befeuchtend, Schleim lagert sich oftmals im Atmungssystem ab. Durch Kuhmilchprodukte entstehen auch viele Allergien. So leiden z.B. viele Heuschnupfenpatienten weniger, wenn sie auf Kuhmilchprodukte verzichten.

Südfrüchte wie Banane oder Zitrusfrüchte:

Sie wirken kühlend auf den Körper und können so auch das Milz-Qi schwächen. Zudem fördern sie oftmals Reizungen und Entzündungen am After und den Gesässbacken.

Weissbrot, Pizza aus Weissmehl:

Diese Nahrungsmittel sind sehr Qi arm und enthalten so gut wie keine Mineralien und Vitamine.

Denaturierte Kost oder industrielle Fertigmahlzeiten:

Enthalten wenig bis kein Qi, haben ein grosses Allergiepotehtial und bieten oft Geschmacksverwirrung.

Mikrowelle:

Erzeugt schnell eine Hitze anstelle der gewünschten Wärme. Zudem werden die Zellstrukturen zerstört, was auch das Qi der Nahrung zerstört.

Umgang mit einzelnen Nahrungsmittel

Nahrungsmittel	Bemerkung
Eiweiss / Fleisch / Fisch	Bedarf: ca. 20%. Je nach Entwicklungsschüben; Muttermilch, 3min- Ei (ab 1-jährig), Nüsse (siehe unten), Milch-Produkte (siehe unten), Fisch (um 1 Jahr einheimische-; Meeresfrüchte nicht zu früh, auch nicht für Mutter), Fleisch (wenn nötig nur wenig, in kleinen Portionen, bis ca. 3-jährig, nicht vor halb jährig.)
Milchprodukte	Muttermilch (5-6 Mte 100%, 7.-17. Mte 50%), Stute, Ziege (bis Jährig verdünnt), Schaf (bis jährig verdünnt), Kuh (wenn, dann erst ab 9 oder besser 12 Monaten) Reis, Hirse, Hafer, Gerste (jeweils ab ca. 5 Monaten, verdünnt mit Wasser 1:6) Soja (Nicht unter 1-3 Jahren, Allergene und Östrogenhaltig)
Verdünnte Milch Reisschleim + Ziegenmilch	<ul style="list-style-type: none"> - 2:1 mit 1 TL Öl und evtl. einem Rüebli (Brei), ab 6. Woche - 1:1 mit 1 TL Öl und evtl. einem Rüebli (Brei), ab 3 Monaten - 1:2 mit 1 TL Öl und evtl. einem Rüebli (Brei), ab 5-6 Monaten - Ab 6. Monat z.B. Ziegenmilch + Wasser 2:1
Jogurt, Quark	Eher nicht
Nüsse	Mandeln, Sesam (meist ohne Allergie) ab 10 Mte. bis 3-jährig in Mus-Form (z.B. Rapunzel)
Brei	Getreide oder Gemüse mit ein paar Tropfen Öl (kaltgepresstes z.B. Olivenöl (mild!)) (je nach dem was mehr sättigt oder was einfacher geht.)
Hülsenfrüchte	Ab 18 Mte., kleine, feine Linsen (gut gekocht!)
Gluten	Kein Kontakt bis 1 Jahr (Gluten ist enthalten in: Weizen, Dinkel, Hafer, Gerste, Roggen) Glutenfreie Getreide: Hirse, Mais (feine Polenta ab 1 J), Reis, Quinoa, Amaranth, Buchweizen
Brot	Zum herumkauen, Zahnen ist es ok. Kein Weissbrot
Teigwaren	Sind leicht verdaulich. Aber je nach Herstellung (Weizen) nicht zu oft, zu viel (Feuchtigkeits-Problematik)
Würzen / Salzen	Vor 1-jährig NICHT salzen und würzen. Salz löst den Ping-Pong Effekt aus (süss-salzig)

Alter in Monaten																		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Muttermilch 100 %						Muttermilch 50 %												
						Gemüsebrei wie Rüebli, Kürbis, Fenchel, Süsskartoffel, Zucchetti evtl. wenig Kartoffel												
						Getreidebrei, wie Reis, Hirse, Quinoa, Hafer (TAU-Produkte, in Drogerie & Reformhaus)												
						Obst als Zwischenmahlzeiten, Apfel, Birne, Aprikose, Zwetschgen, Pflaumen, Kirschen (zuerst als Kompott) (neben 3 Hauptmahlzeiten)												
												Abwechseln, gemischt von Gemüse, Getreide und Obst						
																		Familienkost

Breimahlzeiten

Getreide oder Gemüsebrei / TAU – Produkte (können auch einige Tage im Voraus zubereitet & in heiss abgekochte, saubere Portionen-Gläser abgefüllt und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Praktisch zum mitnehmen und schnell im Wasserbad aufgewärmt.)

- Eine Breisorte geben, bis der Stuhl kompakt ist. Erst dann eine 2. Breisorte einführen. (Anfangs 1-2 Woche, später 5-7 Tage für neue Nahrungsmittel)
- Anfangs gekochte Nahrungsmittel; evtl. den Brei vorher einspeicheln, damit die Säure etwas weniger wird.
Die erste feste Nahrung pürieren und reichlich verdünnen.
- Breimenge nur langsam steigern, am Anfang evtl. mit Muttermilch ergänzen
- Regelmässige Essenszeiten können Koliken oder Blähungen vermeiden bzw. lindern
- Es braucht einige Tage, evtl. Wochen, bis der Brei eine ganze Mahlzeit einnimmt. (die erste fremde Kost sollte aus dem Kohlenhydrat-Bereich sein und der Muttermilch in Konsistenz ähnlich sein.) In der Regel zum Frühstück oder zu der Mahlzeit beginnen, wo es am leichtesten fällt.
- Feste Nahrung sollte erst gegeben werden, wenn die Kinder danach verlangen, danach greifen, ca. ab dem 5.-8. Monat
- Trotz Brei hat das Kind ständig Hunger, dann hilft es, wenn man ein paar Tropfen (evtl. bereits in 1. Schoppen) Öl dazugibt (kaltgepresstes z.B. Olivenöl → mild!)
- Kinder spucken den Brei wieder aus: evtl. spielen sie nur damit (orale Phase) oder er ist zu bitter (bitter ist ein Warnsignal für giftig); nicht mit Metalllöffel, sondern Plastiklöffel füttern; einige wenige Kinder (v.a. mit älteren Geschwistern überspringen die Breiphase)

Ungeeignete Lebensmittel für das Baby im 1. Lebensjahr

Fleisch & Eier	Sind zu schwer verdaulich & Allergiepotential
Käse	Zu salzig, fördert Schleim im Körper
Joghurt	Schleim, kühlt zu stark
Fruchtsäfte	Sind thermisch zu kühl und zu süss
Gewürze, Salz & Zucker	
Zwiebeln, Knoblauch, Lauch	Führt zu Blähungen/Bauchkrämpfen
Hülsenfrüchte	Können noch nicht richtig verdaut werden
Schwerverdauliche Vollgetreide wie Gerste, Weizen, Dinkel, Roggen	Blähungen

5 Grundaspekte um das Kind zu stärken

- Jing Nahrung zuführen (frische, biologische, vollwertige Nahrungsmittel), Biologische Erzeugung und Verarbeitung, so dass es möglichst LEBENS-Mittel mit vielen Nährstoffen sind.
- Zubereitungsart beachten; schonend gekocht (gedämpft, gedünstet, blanchiert...) und in angepasster Menge, um den Verdauungstrakt zu schonen
- Genügend Schlaf (schlaf füllt Substanz (Yin) und beruhigt den Geist (Shen))
- Eine gute elterliche Beziehung (Qualität auch am Familien-, Esstisch)
- Nieren Qi stärken: Kinder unterstützen; nicht vergleichen mit Geschwister und anderen Kindern; Vertrauen schenken; Gefühl der Liebe schenken; ermutigen; Disziplin; Leben mit der Natur und in natürlicher Umgebung; Respekt, Bescheidenheit und Dankbarkeit.



Adressen:

www.erdmannhauser.de → TAU- Produkte und Rezepte

www.naturkraftwerke.com → Öl-Bestelladresse

www.soyana.ch → Milchalternativen

www.getreidemuehlen.ch → Getreidemühlen

Buchtipp (allgemeine Infos):

„Einmaleins der Baby-Ernährung“, Haug-Verlag

Warum Bio?

Biolebensmittel habe viele Vorteile:

- *keine oder wesentlich weniger Rückstände an Pflanzengiften und chemischem Dünger*
- *keine Hormone und Antibiotika, keine Gentechnik*
- *keine Bestrahlung*
- *höherer Vitamin- und Mineralstoffgehalt*
- *schonende Verarbeitung*
- *weniger Zusatz- und Hilfsstoffe*
- *keine naturidentischen oder künstlichen Aromastoffe*
- *geschmacksintensiver*
- *artgerechte Tierhaltung*
- *weniger Umweltlasten bei der Produktion*
- *Regionale Produkte werden eher gefördert, sowie auch Arbeitsplätze in der Landwirtschaft*

Gesamtübersicht zwischen 6 und 12 Monaten

Unter 6 Monaten

- Stillen

Zwischen 6 und 12 Monaten

- 50% Milch
 - o Muttermilch (Stillen bis 1 Jahr optimal)
 - o Milch (Tierisch)
 - Ziegenmilch (ungekocht riecht sie weniger)
 - Kuhmilch (nur in verdünnter Form verabreichen) Vorsicht allergen
 - o Milch (Pflanzlich)
 - Reismilch
 - Getreidemilch
 - Sojamilch (Vorsicht allergen und Östrogen)
 - wenig komplexe Kohlenhydrate
 - o **Getreide:** Reis (zuerst weisser Reis, danach Vollkorn, Rundkorn und später Süsreis), Hirse, Quinoa, Hafer
 - o **Gemüse:** Beginn mit Rüebli, dann Kürbis, Fenchel, Süsskartoffel, Zucchetti, Kartoffel (nicht als Grundnahrungsmittel), (Randen, Broccoli, Blumenkohl erst, wenn die ersten Gemüse gut verdaut worden sind, später auch noch Spinat und Mangold → Vorsicht mit Oxalsäure, die die Nieren belasten und sehr geschmacksintensiv sind)
 - o **Obst:** Äpfel, Birnen, Aprikosen, Zwetschgen, Pflaumen, Kirschen
- Keine bis wenig Gemüsesäfte

Ungeeignete Lebensmittel für das Baby im 1. Lebensjahr

Fleisch & Eier	Sind zu schwer verdaulich & Allergiepotential
Käse	Zu salzig, fördert Schleim im Körper
Joghurt	Schleim, kühlt zu stark
Fruchtsäfte	Sind thermisch zu kühl und zu süss
Gewürze, Salz & Zucker	
Zwiebeln, Knoblauch, Lauch	Führt zu Blähungen/Bauchkrämpfen
Hülsenfrüchte	Können noch nicht richtig verdaut werden
Schwerverdauliche Vollgetreide wie Gerste, Weizen, Dinkel, Roggen	Blähungen

Kleinkind zwischen 1 und 3 Jahren

12-18 Monate

- Morgens: Milch-Getreidebrei (Getreide mit Wasser kochen und Milch danach dazugeben)
- Mittags: Hirse oder Reisbrei mit Gemüse
- Nachmittags: Griessbrei mit Obst (einheimisch, gekocht)
- Abends: Milch-Getreidebrei

Ab dem 18. Monat

- Milch reduzieren
- Alle Getreide gut gekocht (ca. 50%)
- Gemüse (ca. 30%)
- Früchte (ca. 10%) geeignet als Zwischenmahlzeit, anfangs auch gekocht
- Hülsenfrüchte gut gekocht (ca. 10%) langsam einführen, in kleinen Portionen
- Kartoffeln (Nachtschattengewächs) und Nüsse (Allergiepotential) wenig. Evtl. Nuss Mus

Ungeeignete Lebensmittel für das Kleinkind unter dem 2. Lebensjahr

Fetteiche Lebensmittel (Apéro Gebäck)	Fördert Feuchtigkeit, Schleim
Schokolade und andere Süßspeisen weisser Zucker	Fördert Feuchtigkeit, Schleim
Rohe Zwiebeln und Knoblauch	Fördert Blähungen
Vorsicht mit Kohl	Schwer verdaulich, mit Gewürze versehen, damit keine Blähungen entstehen
Weizenmehl	Fördert Feuchtigkeit, Schleim

Einige Tipps zum Vorschulkind zwischen 3 und 7 Jahren

- Spätestens ab dem 3. Lebensjahr können Kinder gut kauen. Sie haben aber immer noch eine kleine Energiereserve und sollten daher 5 Mahlzeiten erhalten (3 Haupt- und 2 Zwischenmahlzeiten)
- Trinken ist besonders wichtig (Kinder haben noch kein richtiges Durstgefühl)
- Die natürliche Süsse von gegartem Gemüse oder Getreide, von Kompotten oder von sparsam verwendeten Süßmitteln wie Gerstenmalz, Ahornsirup oder Vollrohrzucker verhindern, dass Kinder nach zu viel Zucker verlangen.
- Tischsitten einführen (Bsp. für 3-jährige)
 - o Essen am Tisch und nicht vor TV oder im Kinderzimmer
 - o Möglichst mit ganzer Familie essen
 - o Wer kocht bestimmt was es gibt. Darf von allem probieren
 - o Vom Teller essen und nicht vom Tisch
 - o Mit Lebensmittel wird nicht gespielt
 - o Versuchen mit Besteck (kein scharfes Messer) zu essen ohne das Messer abzulecken
 - o „Bitte“ und „Danke“ sagen
 - o Fragen, ob man früher vom Tisch aufstehen darf
 - o Tischgebet (nichts ist selbstverständlich, auch die Nahrungsmittel nicht)
 - o Streitereien am Esstisch vermeiden... (Differenzen vorher klären)
 - o usw.

Einige Tipps zum Schulkind ab 7 Jahren

- Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit und ist speziell für Kinder und ihre Entwicklung (auch motorisch) sehr wichtig. Die Verdauungsorgane sind am Morgen am aktivsten
- Extreme Geschmacksrichtungen und sehr kühle oder heisse Nahrungsmittel meiden
- Ideen für Zwischenmahlzeiten
 - o Beeren
 - o Weinbeeren & Nüsse
 - o Nüsse und Samen evtl. leicht angeröstet (nicht zu oft anrösten)
 - o Getrocknetes Obst / frisches Obst (je nach Jahreszeit)
 - o Reiswaffeln (nicht zu oft)
 - o Dinkel- oder Hafergutzli
 - o Gefüllte Teigtaschen
 - o Gemüsestengel
 - o Dunkle Brötchen
 - o Brotaufstrich (Humus, Avocado Paste, Ziegen-Frisch-Käse mit etwas Kräuter)
 - o Restlicher Frühstücksbrei oder Kompott in ein Schraubglas gefüllt
 - o Darvida
 - o Crêpes
- geeignete Getränke
 - o Leitungswasser
 - o Warm abgekochtes Wasser
 - o Selbst gepresste Säfte (Früchte- und Gemüsesäfte gemischt sind schonender für den Darm)
 - o Saftwasser (Cassis, Trauben, Apfel)
 - o Ungesüsste Kräuter- und Früchtetees
 - o Barley Water
- Tischsitten des Schulkindes
 - o Allgemeine Verhaltensmanieren (Ellbogen, Messer, Gabel, Gespräche, aufrechtes Sitzen, kein Schmatzen...), Respekt
 - o Langsames Essen
 - o Nur so viel schöpfen, wie gegessen wird
 - o Warten bis alle am Tisch sind und bis alle fertig sind
 - o Tischgebet (nichts ist selbstverständlich, auch die Nahrungsmittel nicht)
 - o usw.

Einige Tipps für die Küche und den Familientisch

- Vorsicht mit Verboten (macht es attraktiv)
- Z.B. 1 Pflichtmenü, 1 Wunschmenü / Woche
- Gute Atmosphäre am Tisch
- Das Auge isst mit / Dekoration (z.B. „Gewürzstrüssli“)
- Keine müden Kinder am Tisch
- Rituale, Tischgebet (nichts ist selbstverständlich), gemeinsame Vorgehensweise, selber Platz
- Evtl. Montag-Reis, Dienstag-Gerste, Mittwoch-Hirse, Donnerstag-Roggen, Freitag-Hafer, Samstag-Mais, Sonntag-Weizen
- Neue Gerichte ausprobieren (Zeit geben, 7-10 x wenig probieren)
- Gesundheitsargumente werden von Kindern meistens nicht verstanden
- Vorbildfunktion von Vater und Mutter
- Evtl. Kinder ermuntern beim Einkaufen, Kochen, Garten... mitzuhelfen → weckt Interesse, auch für neue Gerichte
- Farben einsetzen
- Abwechslung
- Gemeinsame Rezepte kreieren
- usw.

Einige Tipps mit dem Gemüse

- Gemüse in speziellen Formen (Ausstechförmli)
- Gemüse verschieden zubereitet (in Wasser kochen, aus Backofen, gebraten, bunt dekoriert...)
- Abwechslung nach Jahreszeiten
- Zum Zeitpunkt des grössten Appetits zuerst das Gemüse auf den Teller und die Kinder daran knabbern lassen, bevor man richtig anfängt
- Schnitzereien mit rohem Gemüse & Obst
 - o Karottenkrokodil
 - o Radieschenmaus
 - o Brei-Karotten-Igel
- Gemüse in Burger verpacken
- Gemüse in Saucen mischen/mixen

Vorsicht mit Genuss- bzw. Kinderlebensmittel

- Sie enthalten meistens mehr Zucker, Fett und Zusatzstoffe (Farb-, Geschmacks-...) als normale Nahrungsmittel
- Sind so stark verarbeitet, dass sie mit den gesund klingenden Ausgangsmaterialien nicht mehr viel zu tun haben
- Sie konditionieren den Nachwuchs auf süss
- Verwirren. Kalzium in Fruchtsäften, Fruchtstücke im Zwieback... Kinder verlieren Bezug zur natürlichen Nahrung