



DGUHT_{e.V.}

aktiv für Mensch + Umwelt

DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR
UMWELT- UND HUMANOTOXIKOLOGIE

Geschäftsstelle der DGUHT

Dipl.-Ing. Waldemar Bothe

Bergstr. 32 · 73098 Rechberghausen

Tel.: 07161-3543587 · E-Mail: info@dgucht.de · www.dgucht.de

Die Rolle von Nahrung in der gesunden Entwicklung von Kindern

Um eine gesunde Entwicklung einzelner Organe und den Aufbau eines starken Immunsystems zu gewährleisten, brauchen – besonders Kinder – die richtigen Mengen an Nährstoffen und eine Abwesenheit von Giftstoffen. Eine angemessene Versorgung sollte bereits in der Schwangerschaft gewährleistet sein. Grundsätzlich sind diese Zusammenhänge bekannt. Aber was genau bedeutet „gesunde Nahrung“?

Definition Nahrung

Mit Nahrung bezeichnen wir alles Essbare und Trinkbare, was ein Mensch oder ein Tier zum Aufbau und zur Erhaltung des Organismus braucht und zu sich nimmt. Wir unterscheiden unsere Nahrung in:

1. Makronährstoffe: Aus diesen Stoffen gewinnen wir Energie. Ebenso brauchen wir Makronährstoffe als Bausteine für unsere Zellen. Zu den Makronährstoffen zählen wir Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate und manchmal auch Ballaststoffe. Man könnte sagen, es handelt sich hierbei um den „Treibstoff“ für unseren Körper. Von diesen Stoffen nehmen wir ca. 1,2 kg pro Tag zu uns. Art und Menge dieser Stoffe müssen auf Verpackungen der Lebensmittelindustrie angegeben werden.

2. Mikronährstoffe: Das sind Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie essenzielle Fett- und Aminosäuren. Auch sekundäre Pflanzenstoffe fallen oft in diese Kategorie. Sie stellen sicher, dass unsere unterschiedlichsten Körperfunktionen in allen Bereichen reibungslos ablaufen. Wenn wir diese Mikronährstoffe nicht bekommen, geht unser „Motor“ gewissermaßen kaputt. Da viele Stoffwechselfunktionen voneinander abhängen, tritt der „Motorschaden“ nicht immer abrupt, sondern zuweilen schleichend ein. Ein solcher „Motorschaden“ entsteht, auch wenn es nur an einigen wenigen der Mikronährstoffe mangelt und zwar auch dann, wenn wir genug „Treibstoff tanken“. Die täglich benötigte Menge dieser Stoffe beträgt in der Summe ca. 1 bis 3 Teelöffel. Hinweise zu Mikronährstoffen müssen auf den Verpackungen der Lebensmittelindustrie nicht angegeben werden.

Worin sind lebensnotwendige Nährstoffe enthalten?

Da Makronährstoffe – Fett, Kohlenhydrate, Eiweiß, Ballaststoffe und Wasser – auf Verpackungen angezeigt werden müssen, ist es für Bürger relativ einfach, zu überprüfen ob sie von diesen Stoffen genug bekommen. Ganz anders verhält es sich mit den Mikronährstoffen: Diese Substanzen müssen nicht aufgeführt werden. Ebenfalls sind sie nicht gut sichtbar und auch nur in geringen Mengen in unserer Nahrung verfügbar.

Eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen ist somit generell schwieriger einzuschätzen. Es ist allerdings möglich, Nährwerttabellen einzusehen und die Konzentration einzelner Nährstoffe in bestimmten Nahrungsmitteln zu berechnen. Dieses Unterfangen ist mühsam aber möglich. Von Seiten der Behörden werden diese Informationen nicht systematisch aufbereitet. Ich persönlich habe über den Zeitraum von mehreren Wochen eine Tabelle erstellt, welche die einzelnen Nährstoffe, deren Konzentration in unterschiedlichen Nahrungsmitteln und Wirkung im Körper aufführt. Diese Tabelle habe ich für die Öffentlichkeit zugänglich gemacht.*

Wer sich mit diesen Details beschäftigt, erkennt Folgendes. Mikronährstoffe finden sich in relevanten Konzentrationen besonders in Lebensmitteln wie:

- Wild- und Gartenkräuter wie Brennnessel, Löwenzahn oder Liebstöckel
- grünes Blattgemüse, Kohlsorten und Wurzelgemüse sowie Pilze
- (Wild-) Beeren wie Sanddorn oder Hagebutten und Trockenobst
- tierische Produkte wie Fleisch, Eier und Milch; Topflieferant ist Leber
- frischer und geräucherter Fisch
- Nüsse und Samen
- Hülsenfrüchte wie Linsen oder Erbsen
- Öle aus Keimen (kaltgepresst) und tierische Fette wie Butter und Voll-Milch

Um eine adäquate Versorgung des Körpers zu gewährleisten sollten Menschen überwiegend die aufgeführten Nahrungsmittel konsumieren. Das gilt ganz besonders für Kinder in der kritischen Phase des Wachstums. Werden aber anstelle dessen nährstoffarme und industriell hergestellte Produkte aus Auszugsmehlen (Brot & Nudeln), tierische Produkte aus der Massentierhaltung und Produkte, die mit viel Zucker oder industriell hergestellten Fetten angereichert werden, konsumiert, entstehen schnell Symptome von Mangelernährung.

Solche Symptome sind Allergien, Asthma, Diabetes, Fettleber, Gedächtnisstörungen und Vergesslichkeit. Ebenso korrelieren eine gestörte Sehfähigkeit, ein geschwächtes Immunsystem und Infektanfälligkeiten, häufige Kopfschmerzen, Hauterkrankungen, Krebs, Müdigkeit, schiefe Zähne und Zahnschmelzstörungen, Skelettschäden, Übergewicht, Unruhe, Depression,

Angst, Aggressivität oder Wachstumsstörungen mit einer Mangelversorgung an Mikronährstoffen. Diese Zusammenhänge sind bekannt und umfangreich wissenschaftlich belegt.

Viele kranke Kinder

Die genauen Zahlen betroffener Kinder und einzelner Krankheitsbilder sind bekannt. Die insgesamt knapp über 13 Millionen Kinder und Jugendlichen in Deutschland unter 18 Jahren leiden heute an folgenden Krankheiten und Symptomen:

Störungen des Immunsystems und der Hormonsteuerung:

- ca. 20 % bzw. 2,6 Millionen der Kinder sind übergewichtig
- ca. 10 % bzw. 1,3 Million Kinder haben eine Fettleber
- ca. 15 % bzw. knapp 2 Millionen Kinder leiden unter Neurodermitis
- ca. 50 % bzw. 6,5 Millionen der Schulkinder leiden regelmäßig unter Kopfschmerzen
- ca. 10 % bzw. 1,3 Millionen der Kinder haben Asthma
- ca. 4 % bzw. 520.000 der Kinder haben regelmäßig Migräne
- ca. 1 % bzw. 130.000 der Kinder und Jugendlichen haben Krebs
- ca. 10 % bzw. 1,3 Million der Kinder haben Heuschnupfen
- mehr als 0,2 % bzw. 30.000 Kinder und Jugendliche haben Diabetes Typ 1
- Die Zahl der Typ-2-Diabetes-Neuerkrankungen bei Jugendlichen hat sich in den letzten Jahren verfünffacht

Neuronale Störungen wie Verhaltensauffälligkeiten, ADHS, Essstörungen und Lernstörungen:

- bis zu 50 % bzw. 6,5 Millionen Kinder zeigen Verhaltensauffälligkeiten bei der Einschulung
- bei ca. 25 % bzw. über 3 Millionen Kindern besteht ein Verdacht auf eine Essstörung bzw. liegt eine bestätigte Essstörung vor
- ca. 4 % bzw. 500.000 der Kinder haben ADHS
- 2 bis 4 % bzw. bis zu 5,2 Millionen Kinder sind Legastheniker
- Eine rapide wachsende Zahl unserer Kinder gilt als nicht mehr beschulbar und gewalttätig
- Der festgestellte sozial-emotionale Förderbedarf steigt rasant in allen Bundesländern



Knochen- und Wachstumsstörungen, mangelnde Zahngesundheit sowie Störung an Sinnesorganen:

- ca. 30 % bzw. 3,9 Millionen der Kinder haben angeborene Zahnfehlstellungen
- ca. 60 % bzw. 7,8 Millionen der Kinder werden kieferorthopädisch behandelt
- ca. 28 % der 12-Jährigen bzw. 3,5 Millionen aller Kinder leiden an der Zahnschmelzstörung MIH/Kreidezähne
- ca. 15 % bzw. 2 Millionen der Kleinkinder weisen Karies auf
- ca. 8 % bzw. ca. 1 Million der Kinder haben Hörschäden
- Kurzsichtigkeit bei Kindern steigt rapide an
- zahlreiche Kinder leiden unter Skoliose (schiefer Rücken)

In der Summe sind also geschätzt über 80 % der Kinder in Deutschland in einem oder mehreren der beschriebenen Symptombilder belastet oder gestört. Tendenz in allen Bereichen steigend. Zudem lässt sich beobachten, dass sich die Krankheitsbilder mit zunehmendem Alter häufen und verschlechtern.

Warum eine schlechte Versorgung?

Die Schaffung von notwendigen Rahmenbedingungen und angemessene Aufklärung für eine gesunde Entwicklung von Menschen obliegt den Ministerien für Gesundheit (BMG) und Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Aufgabe dieser Ministerien ist es, gesundheitsfördernde Ernährungspläne und deren Umsetzung für öffentliche Bereiche zu gewährleisten. Das gilt besonders für Kitas und Schulen. Es gibt Ernährungspläne, aber diese Pläne orientieren sich nicht an dem wissenschaftlichen Stand von notwendigen Nährstoffen. Für den täglichen Konsum werden wenig nährstoffreiche Convenience-Produkte und Nahrungsmittel wie Brot, Nudeln, Mehlspeisen, Wurstprodukte und Milchspeisen angeboten.

Lebensmittel, welche die Gesundheit mit hohen Nährstoffkonzentrationen unterstützen können – Kräuter, Eier, Hülsenfrüchte, Nüsse, Pilze, Innereien, Trockenobst – , werden gar nicht empfohlen oder nur am Rande erwähnt. In der Konsequenz wird Kindern in vielen staatlichen Einrichtungen schon ab dem ersten Lebensjahr nährstoffarme Kost – mit allen physiologisch bekannten Konsequenzen – verabreicht. Details zu den Ernährungsplänen finden sich auf folgender Webseite unter der Sektion Ernährungspläne und Einflussnahme von DGE und BMEL: <https://deutschlandskrankekinder.de/leseprobe/>

Was muss getan werden?

Intensive Recherchen legen nahe, dass über etliche Jahrzehnte die zuständigen Ministerien BMEL und BMG sowie ihre angehängten Behörden Rahmenbedingungen geschaffen haben, welche die Absatzmärkte von wirtschaftlich agierenden Unternehmen gestärkt und nicht die Gesundheit der Bevölkerung gefördert haben. Wir müssen verstehen, wie es soweit kommen konnte. Und wir müssen wieder Rahmenbedingungen schaffen, die ein gesundes Aufwachsen für unsere Kinder ermöglichen. Das ist unsere gesetzliche und moralische Pflicht als Erwachsene.

Ulrike von Aufschnaiter, Vorstandsmitglied der DGUHT e.V.

*<https://deutschlandskrankekinder.de/basiswissen-naehrstoffe/>
Literaturangaben erhältlich unter E-Mail: medwiss@forum-medizin.de