Gesunde Ernährung in der Pubertät

Kaum zu glauben aber wahr: Trotz großzügigen Lebensmittelangebots in unserer Wohlstandgesellschaft leiden Kinder und Jugendliche an Mangelerscheinungen. Zu erklären ist dieses Phänomen damit, dass Weißmehlprodukte, einseitiger Verzehr von Fertigprodukten, zu viel Fett, Zucker und Salz eine vollwertige Ernährung kaum gewährleisten können.

Vitaminmangelerscheinungen, vor allem bei Jugendlichen, die gerne zu Fast-Food greifen, sind die häufigste Folge, Infektanfälligkeit, Appetitlosigkeit und Müdigkeit die Konsequenz. Diese letztgenannten Symptome sind klassisch für Vitamin-C-Mangel. Viel frisches Obst und Sprossen leisten schnelle und effiziente Hilfe. Ständige Müdigkeit, Konzentrationsschwächen und sogar Depressionen lassen sich häufig mit dem Vitamin B1, das in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Sprossen enthalten ist, bei gleichzeitiger Einschränkung von Süßigkeiten, beheben.

Auch dem Vitamin B2, wie alle Vitamine für den Stoffwechsel zuständig, muss in Phasen der pubertären Wachstumsschübe besonders viel Aufmerksamkeit entgegengebracht werden. Bei Mangel kann es in Extremfällen zu Wachstumsminderungen kommen. Vitamin B2 ist hauptsächlich in Eigelb, Milch und Milchprodukten enthalten, aber auch in vielen grünen Gemüsen, Hefe Fisch und Fleisch.

Fast die Hälfte aller Jugendlichen und sogar 70% aller Mädchen leiden unter einem ständigen Eisenmangel. Dieser zeigt sich durch Müdigkeit, Blässe, Mangel an Ausdauer, Unkonzentriertheit und Kopfschmerzen. Eisen ist unerlässlich für den Sauerstofftransport im Blut und die Sauerstoffversorgung der Zellen. Besonderes Augenmerk sollte daher bei Jugendlichen auf Mahlzeiten mit vielen Vollkornprodukten, Nüssen, Obst und grünem Gemüse wie Lauch, Grünkohl, Spinat, Erbsen gelegt werden.

Das Dortmunder Institut für Kinderernährung stellte in Studien fest, dass die meisten Jugendlichen viel zu wenig Eisen und weitere Mineralstoffe, insbesondere Kalzium, Jod und Zink aufnehmen. Auch hier sind Vollkornprodukte, Milch, Käse, Quark sowie Seefisch und jodiertes Salz die Lösung des Problems.

Kochen mit Jugendlichen …

…ist ein schwieriges Unterfangen. Vor allem, wenn Eltern jetzt erst mit ihren Kindern kochen wollen! Wer bis in die Pubertät hinein mit seinem Nachwuchs nicht regelmäßige Haushalts- und Kochbeteiligung trainiert hat, steht jetzt auf (fast) verlorenem Posten. Allenfalls Weihnachten, Ostern oder andere besondere Gelegenheiten wie Geburtstage bieten die Möglichkeit den oder die „junge/n Wilde/n“ zu Kochaktivitäten zu verleiten. Ansonsten ist für diesen Nachwuchs der mütterliche oder väterliche „Hotelservice“ die einzige Rettung vor falscher Ernährung.

Die Pubertät kostet Kinder – und Eltern – viel Kraft und einige Nerven. Viel Glück, einen Ausweg gibt es nicht!

Aber: Was das Kochen angeht, können diejenigen, die früh gesät haben, jetzt ernten. Kinder, die bereits seit Jahren ins Kochen und Backen einbezogen worden sind, geben dies auch in der Pubertät nicht vollständig auf – auch wenn es plötzlich so viele andere Dinge gibt....

Aber nehmen Sie Rücksicht auf die sich jetzt wandelnden Jugendlichen. Auch das bravste Mädchen, das täglich schön mitgekocht hat, kann jetzt hochgradiges Interesse an Kosmetik entwickeln und Kochen völlig nebensächlich finden. Und noch etwas: Versuchen Sie nicht zu oft den mit Kurzhaarschnitt, 100-Liter-Hose und Skateboard bestückten männlichen Nachwuchs an Herd und Kochtopf zu nötigen!

Optimierte Mischkost für 13-18-jährige		
Getränke	ml/Tag	1200-1400
Brot, Getreide(-flocken)	g/Tag	280-300
Kartoffeln, Nudeln, Reis	g/Tag	200-250
Gemüse	g/Tag	250-300
Obst	g/Tag	250-300
Milch, -produkte	ml(g)/Tag	450-500
Fleisch, Wurst	g/Tag	90
Eier	Stück/Woche	3
Fisch	g/Woche	200
Margarine, Öl, Butter	g/Tag	30-35
Geduldete Lebensmittel wie		
Kuchen, Süßigkeiten		80g/Tag
Marmelade, Zucker		20g/Tag
(Forschungsinstitut für Kinderernährung, Dortmund)		

Gut ernährt durch die Pubertät

Der Übergang vom Kind zum Erwachsenen stellt in vielerlei Hinsicht eine schwierige Phase dar. Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht ist während der Pubertät vor allem der Wachstumsschub von Bedeutung. Daneben verändert sich auch die Körperzusammensetzung und viele Organsysteme des Körpers vergrößern sich.

Für Jungen und Mädchen können nicht die gleichen Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr ausgesprochen werden, da die Pubertät zu unterschiedlichen Zeitpunkten einsetzt. Zudem variiert die Körperzusammensetzung zwischen Jungen und Mädchen sehr stark. Und auch innerhalb der Geschlechtergruppen sind große Variationen möglich. Aus diesem Grund sollte sich der Nährstoffbedarf nicht nur am Alter, sondern auch am individuellen metabolischen und physiologischen Entwicklungsstand orientieren. Die Geschlechtsunterschiede sind wie folgt begründet: Während das am stärksten ausgeprägte Längenwachstum bei Mädchen zwischen dem 10. und 13. Lebensjahr stattfindet, setzt es bei Jungen zwischen dem 12. und 15. Lebensjahr ein. Zudem entwickeln Jungen im Jugendalter eine größere fettarme Körpermasse ,eine größere Skelettmasse sowie weniger Fettgewebe als ihre weiblichen Altersgenossen. Somit lässt sich bereits dadurch ein unterschiedlich hoher Nährstoffbedarf ableiten. Weiterhin neigen Jungen zu einer erhöhten Gewichtszunahme, die zeitweilig einen stark erhöhten Bedarf an Energie und Nährstoffen bedingt.

Daher sollte sich die Beurteilung daran orientieren, ob eine Zunahme der Körpergröße bei einem Gewicht im Normbereich stattfindet.

XXL KIDS

Kids sollen es einmal leichter haben!!

Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin

Ernährungsberaterin

Turnverein Bremen-Walle 1875 e.V.

mueller-schmidt@gmx.de

homepage

www.jms-figurinform.de

Ernährung in der Pupertät