Veröffentlicht auf Presseportal Schweiz - Presse und Medienmitteilungen (https://www.presseportal-schweiz.ch)

17.03. 2011

Sie müssen kein Studium der Ökotrophologie haben, um Ihr Kind richtig zu ernähren

Von Schuetz



Bild Rechte
© by Jutta Schütz

(Bruchsal) Kalzium und Phosphat haben eine große Bedeutung für den Aufbau der Knochensubstanz und die Einlagerung dieser Mineralstoffe in die Knochen findet vorwiegend im Kindes- und Jugendalter statt. Kinder und Jugendliche haben einen größeren Eiweißbedarf - Es werden Proteine für den Aufbau der Zellen gebraucht.

Eine vollwertige Ernährung bedeutet immer eine abwechslungsreiche und vielseitig zusammengesetzte Kost. Ein heranwachsender Mensch benötigt hochwertige und essentielle Nahrung, d.h. Eiweiß, Fette, Kohlenhydrate in Form von Gemüse, Obst oder Nüsse und Biostoffe wie Vitamine und Mineralien. In der Wachstumsphase ist die Kombination von tierischem und pflanzlichem Eiweiß sehr wichtig. Hochwertiges tierisches Eiweiß ist enthalten in Fleisch, Fisch, Eiern, Milch und Milchprodukten. Ideal ist eine Kombination dieser Lebensmittel mit pflanzlichen Eiweißlieferanten wie

Hülsenfrüchte. Vor allem der Bedarf an Kalzium, Vitamin B12 und D sowie Eisen, Jod und Fluor für das Wachstum und den Zellaufbau sind unerlässlich.
Die Pubertät ist eine Kraftanstrengung für den Körper und die Seele. Gefühle sind kaum zu kontrollieren, sie spielen einfach verrückt. Der Weg aus der Kindheit ins Erwachsensein fällt vielen Teenagern sehr schwer und eine richtige Ernährung kann hier sehr viel helfen.
Ärzte raten immer öfter zu „angeblich harmlosen“ Medikamenten – den Kindern wird schon in diesem Alter suggeriert, wie einfach es ist, bunte Pillen einzuwerfen. Das Ergebnis sind unsere Medikamenten-Junkies im Erwachsenenalter.
Akne und Pickel lassen sich schon durch eine kohlenhydratarme Ernährung verbessern - Aggression und Launenhaftigkeit nehmen ab und der Jugendliche fühlt sich besser.
Diese Ernährungsform ist ein großer Schritt in Richtung eines wesentlich gesünderen Lebens und ein Weg aus dem größten Ernährungsdilemma unserer Zeit. Außerdem unterstützt sie den Stoffwechsel, statt gegen ihn zu arbeiten. Bei der kohlenhydratarmen (Low Carb) Ernährungsform wird die Menge der Kohlenhydrate in der Nahrung reduziert.
Erklärung zur Akne: Hier handelt es sich um eine Erkrankung der Talgdrüsen der Haut.
Typische Auswirkungen sind: eine gesteigerte Talgbildung und eine Verhornungsstörung der Drüsenausführungsgänge. Durch den Talgstau entzündet sich das umgebende Gewebe. Es entsteht der typische Akne-Pickel. Wenn man ihn nicht in Ruhe abheilen lässt, sondern daran herumdrückt, besteht die große Gefahr, dass Narben zurückbleiben. Über 70 Prozent aller Jugendlichen und jungen Erwachsenen leiden zeitweise unter Akne.
Low Carb ist keine neue Diät sondern eine Ernährungsrevolution, die abwechslungsreich ist und außerdem sehr gut schmeckt. Low Carb steht für eine Ernährungsweise, die den Blutzuckerspiegel konstant niedrig hält und gleichzeitig die Fettverbrennung ankurbelt.

Sabine Beuke und Jutta Schütz haben in ihren Büchern viele wissenschaftlich fundierte Forschungen zusammengetragen und extra für diese Ernährungsform Rezepte dazu entwickelt, die das Umstellen auf diese Ernährungsform leichter machen. Wer ihre Bücher kennt, stellt schnell fest, dass es auch viele Rezepte gibt, und das sich die Ernährung abwechslungsreich gestalten lässt. Den Autoren ist es gelungen, auf wenigen Seiten das Grundprinzip der Low Carb Ernährungsweise deutlich zu erklären.

Veröffentlichung nur mit Quellennachweis!

Über die Organisation:

Jutta Schütz (Journalistin, Psychologin, Dozentin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen (Diabetes, Low-Carb) liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern finden Sie in den Verlagen: tredition Hamburg und im Verlag: BoD Norderstedt.

Pressekontakt:

Jutta Schütz
Im Mittelfeld
D-76698 Bruchsal
info.schuetz09@googlemail.com
http://juttaschuetz.jimdo.com/

Kategorie
Medizin & Gesundheit

Source URL: *https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/sie-muessen-kein-studium-der-oekotrophologie-haben-um-ihr-kind-richtig-zu-ernaehren*