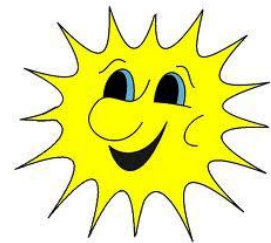


Ernährungsinformationen für Kindertagesstätten - Dezember 2012 -



Neue Referenzwerte für Vitamin D

Kein anderes Vitamin wird zurzeit so heftig diskutiert, wie Vitamin D. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat einen neuen Referenzwert für Vitamin D veröffentlicht. Ca. 60 % der Bevölkerung sind lt. DGE nicht ausreichend mit diesem Vitamin versorgt. Der neue Wert liegt für Kinder, Jugendliche und Erwachsene bei 20 µg/Tag und damit 4-mal so hoch wie bisher. Gründe für die Änderung der Zufuhrempfehlungen sind eindeutige Erkenntnisse, dass eine ausreichend hohe Vitamin-D-Versorgung bei älteren Menschen das Risiko für Stürze, Knochenbrüche etc. senkt. Um diesen Versorgungszustand zu erreichen, reichten die bisherigen Empfehlungen nicht aus.

Besonderheiten des Vitamins

Der Mensch kann Vitamin D nicht nur über die Ernährung zuführen, sondern durch Sonnenbestrahlung in der Haut selbst bilden. Insbesondere in den sonnenreichen Monaten von April bis September bildet der Körper Vitamin D bei regelmäßigem Aufenthalt im Freien. Kinder, die in den Sommermonaten von April bis September regelmäßig im Freien spielen, produzieren ca. 80 bis 90 % des im Körper vorhandenen Vitamin D selbst. Die restlichen 10 bis 20 % stammen aus der Nahrung. Im Winter reicht die körpereigene Vitamin D-Produktion in der Haut jedoch meistens nicht aus. Sie ist abhängig vom Breitengrad, der Jahres- und Tageszeit, Witterung, Kleidung, Aufenthaltsdauer im Freien sowie dem Hauttyp. Beispiel: Um 10 µg Vitamin D zu bilden (die Hälfte der empfohlenen Zufuhr/Tag), muss sich ein Mensch mit dem Hauttyp 3 (mittelhelle Haut, braunes Haar, helle bis dunkle Augen, bräunt langsam, bekommt nur manchmal einen Sonnenbrand) von April bis Oktober auf dem 42. Breitengrad (z. B. Barcelona) zur Mittagszeit mit zu einem Viertel unbedeckter Haut schätzungsweise 3 bis 8 Min. in der Sonne aufhalten.

Hintergrundinformation

Das fettlösliche Vitamin D ist nur in wenigen fettreichen Lebensmitteln in bedeutenden Mengen enthalten. Deshalb ist eine ausreichend hohe Bildung in der Haut, oder eine Zufuhr durch Vitamin-Präparate wichtig.

Vitamin D regelt den Kalzium- und Phosphat-Stoffwechsel und fördert dadurch die Härtung des Knochens. Darüber hinaus ist Vitamin D z. B. am Muskelstoffwechsel, an der Infektabwehr und weiteren Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt.

Säuglinge und Kleinkinder, die einen Vitamin D-Mangel haben, können Rachitis bekommen. Diese Erkrankung führt zu einer Entkalkung der Knochen, sodass diese nicht mehr richtig wachsen können und sich verformen. Präventiv bekommen Kinder meistens bis zum Ende des 1. Lebensjahres ein Vitamin D-Präparat. Bei Erwachsenen führt ein chronischer Mangel zu Knochenbrüchigkeit.

Tipps für eine bessere Vitamin D-Versorgung

- In den sonnenreichen Monaten zwischen April und September sollten Kinder täglich ca. 15 bis 30 Min. mit unbedecktem Kopf, Beinen und Armen im Freien spielen. Während dieser kurzen Zeitspanne sollte die Haut nicht mit Sonnencreme geschützt werden, weil diese die körpereigene Vitamin D-Produktion hemmt. **Jedoch sollte ein ausreichender Schutz vor Sonnenbrand auf keinen Fall vernachlässigt werden!**
- Dunkelhäutige Kinder bilden wegen ihrer dunklen Hautpigmente im Allgemeinen weniger Vitamin D. Eltern sollten mit dem Kinderarzt sprechen, ob es sinnvoll ist, den Vitamin D-Spiegel im Blut zu überprüfen bzw. ein Vitamin D-Präparat zu geben.
- Insbesondere in den sonnenarmen Wintermonaten von Oktober bis März sollten regelmäßig Lebensmittel angeboten werden, die von Natur aus reich an Vitamin D sind. Hierzu zählen Fettfische, wie Hering, Lachs, Sardellen, Makrele. Eier und Champignons enthalten ebenfalls Vitamin D. Rührei mit Champignons und frischen Kräutern schmeckt hervorragend und ist reich an Vitamin-D.



Fazit: Trotz dieser Tipps empfehlen viele Experten eine ganzjährige Vitamin D-Versorgung über Präparate. Vor der Einnahme von Vitamin-Pillen sollte jedoch der Vitaminstatus unbedingt überprüft werden. **Auf jeden Fall gilt: Viel Bewegung unter freiem Himmel!**

Weihnachtliche Kirschsoße

für 4 Personen



Zutaten:

1 Glas	Kirschen
1	Zimtstange
1	Vanilleschote oder Vanillepulver
etwas	Orangenschale Bio
etwas	Zitronensaft
2 EL	Zucker
1 Päckchen	Soßenpulver „Vanille“
1 TL	Lebkuchengewürz
etwas	Apfelsaft oder Wasser

So wird's gemacht:

- Die Kirschen über einem Sieb abgießen und beiseite stellen. Den Saft auffangen und die Flüssigkeit auf 500 ml mit Apfelsaft oder Wasser auffüllen. Etwas Saft davon abnehmen.
- Vanille, Orangenschale, Zitronensaft, Zimtstange und den Zucker zu dem Saft geben und alles leicht köcheln lassen, damit die Gewürze ihre Aromen abgeben können.
- Das Soßenpulver mit dem Lebkuchengewürz mischen und in den abgenommenen Saft einrühren.
- Nun die Gewürze aus der Flüssigkeit entfernen und das Soßenpulver einrühren. Aufkochen lassen, die Kirschen dazu geben, unterheben und das Ganze abkühlen lassen.

Hierzu passt:

Milchreis, Grießbrei oder Grießpudding, Quark- oder Joghurtspeise, Vanilleeis

Literatur: - BIPS, Gesünder essen - kinderleicht 06/2012
- www.DGE.de
- UGB-Forum 2/12
- www.kochbar.de

Eine schöne Weihnachtszeit und ein gesundes neues Jahr wünscht

i. A.

gez.

Heike Kästner