

# Vitamine und Mineralstoffe für Kinder

Für Kinder ist eine gesunde Ernährung wichtig. Doch aus verschiedenen Gründen kann neben einer gesunden Lebensweise auch der Einsatz von Nahrungsergänzung sinnvoll sein. Der Einsatz von Vitaminen und Mineralstoffen für Kinder kann unter anderem das Knochenwachstum fördern, das körperliche Wachstum unterstützen und Mangelerscheinungen beheben. Aber wann kann es sinnvoll sein, Nahrungsergänzung für Kinder einzusetzen? Welche Vitamine und Mineralstoffe eignen sich besonders gut für Kinder? Diese und weitere wichtige Informationen gibt es hier.

## Der Bedarf an Nahrungsergänzungsmitteln bei Kindern

Es ist sehr sinnvoll, dass sich Kinder gesund ernähren. Dadurch erhalten die Kleinen viele wichtige Vitalstoffe, wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente usw. Eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse, Milchprodukten, Vollkornprodukten, Naturreis, gekochten Kartoffeln und in der Woche einmal Fisch und zwei- bis dreimal ein kleineres Stück Fleisch, können wahre Wunder wirken für die Gesundheit von Kindern.

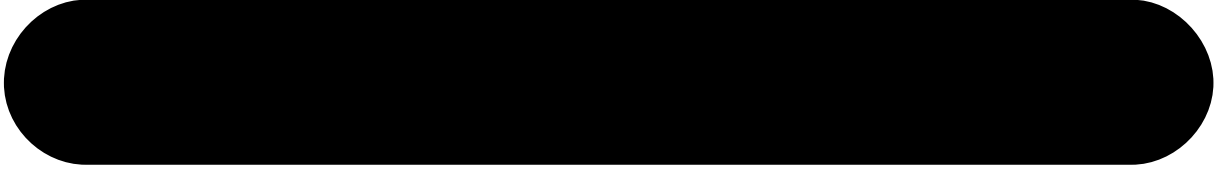
Doch es kommt oft vor, dass Kinder eigene Vorlieben für Speisen entwickeln, die den Eltern weniger gefallen. Denn je älter Kinder werden, desto häufiger setzen diese mal mehr, mal weniger, ihre Wünsche durch. Altbekannt ist die Vorliebe von den Kleinen für Süßigkeiten, Fast Food, Pizza usw. Da geht es in der Familie häufig hin und her, einmal setzen sich die Eltern durch und das Kind erklärt sich bereit, etwas Gesundes zu essen. Aber je älter das Kind wird, desto mehr setzt es sich durch. Vor allem aufgrund des Freundeskreises können sich immer mehr ungesunde Ernährungsweisen einstellen. Aufgrund einer zumindest teilweise ungesunden Ernährung kann es

durchaus schnell bei Kindern zu Mangelerscheinungen kommen.

Heutzutage kann es niemand mehr abstreiten: Die junge Generation geht immer seltener an der frischen Luft einfach spielen, wie in früheren Zeiten. Sehr viele wollen hauptsächlich nur in ihrem Zimmer vor dem Fernseher, der Spielekonsole, dem Tablet oder dem Smartphone sitzen. Von Familie zu Familie kann es bei den Kindern in Bezug auf das Nutzungsverhalten von solchen Gerätschaften Unterschiede geben, aber die Entwicklung ist nicht von der Hand zu weisen. Da viele Kinder lieber vor dem Bildschirm sitzen, kommt es unter anderem zu Vitaminmangel. Beispielsweise sind zahlreiche Kinder mit dem wichtigen Vitamin D unterversorgt, zu dessen Bildung im Körper Sonnenlicht notwendig ist.

Insbesondere in der Schule kann Vitamin- und Mineralstoffmangel zu Problemen führen. Die Kinder können sich nicht so gut konzentrieren, fühlen sich eher schlapp und werden schneller unruhig. Kinder, die gut mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgt sind, können mitunter bessere Leistungen erbringen und fühlen sich oftmals fitter und leistungsfähiger als Kinder mit Vitamin- und Mineralstoff-Unterversorgung.

Für die Heranwachsenden kann es also durchaus sinnvoll sein, wichtige Vitamine und Mineralstoffe ergänzend zu einer gesunden Lebensweise einzunehmen. Dazu empfiehlt sich das Yummies von Lifeplus, ein Multivitamin-Produkt, das gesund ist und als Gummibärchen von Kindern zumeist sehr gerne gegessen wird.





%AE-yummies

Alternativ gibt es noch die Vita-Saurus.

### **Übersicht über wichtige Vitamine und Mineralstoffe für Kinder**

- **Vitamin A:** Dieses Vitamin ist wichtig für die Gesundheit der Augen, der Haut und der Schleimhäute.
- **Vitamin D:** Insbesondere Kinder brauchen viel Vitamin D.

Vor allem für das Knochenwachstum von Kindern ist es sehr wichtig. Auch auf die Muskelkraft hat Vitamin D Einfluss.

- **Vitamin E:** Vitamin E schützt insbesondere die menschlichen Zellen. Es wehrt schädliche Einwirkungen auf die Zellen, wie durch freie Radikale, ab.
- **Vitamin K:** Für die Blutgerinnung ist Vitamin K nötig. Dabei handelt es sich um einen lebenswichtigen Prozess. Die Blutgerinnung hilft, Blutungen bei Wunden zu verschließen. Vitamin K hilft auch bei Reparaturprozessen an Blutgefäßen, Leber, Nieren, Augen und Nervenzellen.
- **Vitamin C:** Dieses Vitamin ist als Antioxidationsmittel bekannt. Es fängt zuverlässig freie Radikale, die ohne Antioxidationsmittel schädigenden Einfluss auf die menschlichen Zellen haben können. Auch für das Immunsystem der Kinder ist Vitamin C wichtig.
- **Vitamin B6:** Vitamin B6 unterstützt die Abwehrkräfte und stärkt die Nerven. Auch auf das Immunsystem wirkt es unterstützend.
- **Vitamin B12:** Ohne dieses Vitamin fühlt man sich schwach und kraftlos und man leidet an Stimmungsschwankungen. Hinzu kommen noch Schlafstörungen. Vitamin B12 ist ebenfalls an der Zellteilung beteiligt.
- **Folsäure:** Dieses Vitamin ist bedeutsam für die Zellteilung, die Blutbildung und für das Wachstum der Kinder.
- **D-Biotin:** Biotin nennt man auch Vitamin B7. Dieses braucht der menschliche Körper vor allem für gesunde Haut, Haare und Nägel. Darüber hinaus ist Biotin im Eiweißstoffwechsel und im Fettstoffwechsel des Körpers beteiligt.
- **Pantothensäure:** Pantothensäure (Vitamin B5), braucht man für den Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettstoffwechsel. Bei einem Mangel kann Blutarmut entstehen. Auf das Befinden wirkt sich eine Unterversorgung mit Pantothensäure durch Schlafstörungen und Müdigkeit aus. Darüber hinaus kann

ein Mangel das Immunsystem schwächen.

- **Jod:** Jod ist für das Wachstum und die Entwicklung der Kinder nötig. Zudem braucht man Jod für viele Stoffwechselfvorgänge.
- **Zink:** Der Mineralstoff Zink ist von Bedeutung für die Zellteilung und den Eiweißstoffwechsel. Darüber hinaus benötigt der Körper Zink für unterschiedliche Hormone.
- **Selen:** Selen hilft auch gegen die schädlichen freien Radikale im Körper. Es ist des Weiteren ebenfalls beteiligt an der Bildung des wichtigen Schilddrüsenhormons.

### **Yummies – eine gute Möglichkeit, um Vitamin- und Mineralstoffmangel entgegenzuwirken**

All diese wichtigen Vitamine und Mineralstoffe sind schon in Yummies von Lifeplus enthalten. Die Gummibärchen können die Kinder einfach kauen und sich an dem großartigen Geschmack freuen. Diese Gummibärchen können Kinder ab 3 Jahren verzehren und obendrein ist dieses Nahrungsergänzungsmittel vegetarisch.

### **Fazit**

Viele Gemüter streiten sich über Nahrungsergänzungsmittel. Die einen begrüßen die Möglichkeit, Vitalstoffe direkt einnehmen zu können, die anderen wiederum fordern eine gesündere Lebensweise. Doch für Fälle, in denen die Kinder Mangelerscheinungen aufweisen, können Nahrungsergänzungsmittel hilfreich sein.