
Ernährung von Mutter und Kind

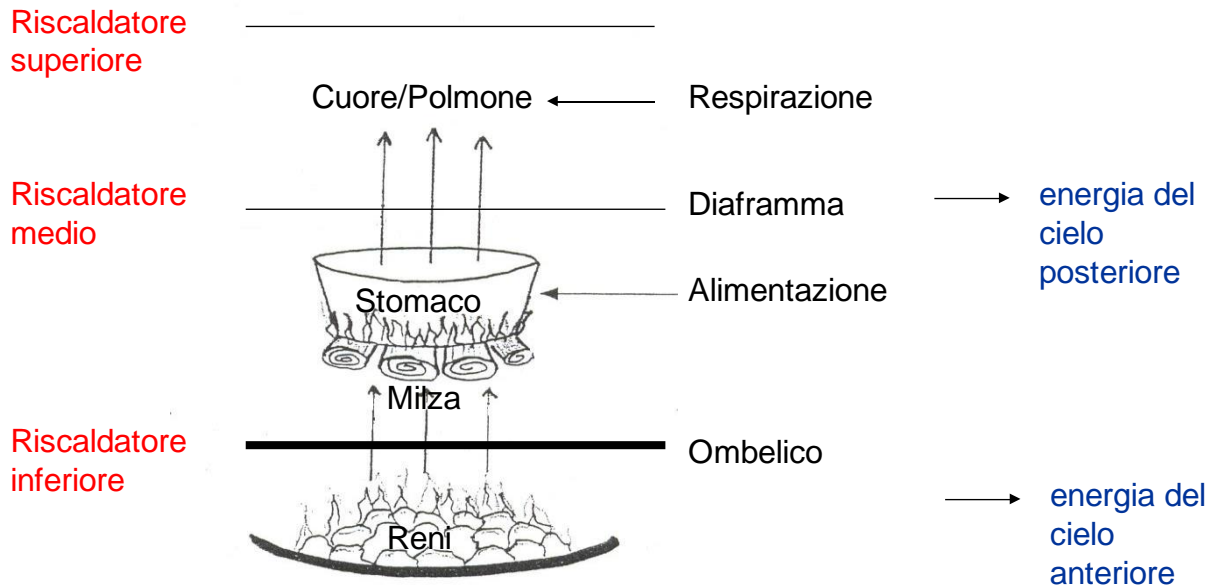


Elisabeth Kühne Gautschin

Ernährung von Mutter und Kind



Il meridiano del triplice riscaldatore



3

Die Entfaltung des Dreifacherwärmers aus TCM Sicht

In der Gebärmutter lebte das Kind in einer Einheit mit der Mutter und erhielt von ihr über das Blut seine Nahrung. Mit dem ersten Atemzug entfaltet sich die Lunge und mit ihr der obere Erwärmer. Mit der Durchtrennung der Nabelschnur steht die Energie des mittleren Erwärmers im Vordergrund und will durch essen und liebgehabt werden gefüttert werden.

Anders ausgedrückt befindet sich der Dreifache Erwärmer in den ersten drei beziehungsweise sieben Lebensjahren noch in Entwicklung und das Gefühl für Zukunft, Gegenwart und Vergangenheit schwimmt noch ineinander. Kleine Kinder erleben alles im Jetzt.

Zu welchem Zeitpunkt im Leben des Kindes wird die so genannt gesunde Ernährung wichtig?

Schon ab Geburt? Nach einigen Monaten, wenn das Kind abgestillt wird? Sobald es vom Tisch isst?

Wenn es in die Schule kommt?

Aus der Sicht der TCM natürlich schon viel früher. Bereits das Qi der Vorfahren hat Einfluss auf das Potential des Kindes.

Das Milz-Qi der Mutter ist für die Gesundheit des Kindes bereits pränatal von Bedeutung. Später, wenn das Kind gestillt wird, ist die Qualität der Muttermilch ein Indikator der Nahrungsqualität und natürlich auch die Zusammensetzung der Nahrung von der Mutter.

Isst die Mutter während der Schwangerschaft und/oder der Stillzeit beispielsweise thermisch zu kalt oder viel qi-losen Industriefood, wird das ‚Kinder-Milz-Qi‘ geschwächt oder kann sich gar nicht erst entwickeln.

Für die Mutter gilt es folgende Nahrungsmittel mit hoher Konsequenz zu vermeiden!!. Sowohl während der Schwangerschaft, als auch in der Stillphase sind anregende Getränke wie Kaffee zu vermeiden.

Qualität der Lebensmittel = Bekömmlichkeit der Lebensmittel

Qi – Energie schwächende Nahrungsmittel

Weisser Zucker schwächt in grossen Mengen das Milz – Pankreas Qi, reizt das Nervensystem und raubt dem Organismus wichtige Vitamine und Mineralien übersäuert den Organismus

Kuhmilchprodukte in übermass gegessen schwächen das MB – Pa Qi vor allem in Kombination mit süss befeuchtet stark, Schleim lagert sich in den Lungen ab hohes Allergiepotehtial
Die Milchqualität ist entscheident! wichtig nicht homogenisierte Demeter milch verwenden!!

Südfrüchte wie Banane, orangen ec. sind thermisch sehr kalt, fördern oft Reizungen und Entzündungen am After und den Gesässbacken

Weissbrot, Pasta, Pizza aus Weissmehl diese Nahrungsmittel enthalten kein Qi, keine Mineralien und Vitamine = leblose Nahrung die füllt aber nicht nährt

Fertigmahlzeiten enthalten wenig bei kein Qi haben ein grosses Allergiepotehtial und haben oft Geschmacksverwirrungen

Tiefkühlkost die Nahrungsmittel enthalten nur noch wenig Qi

Mikrowelle erzeugt schnell Hitze anstelle der gewünschten Wärme
Schwer verdaubar

Schwer verdaubar sind auch

Rohes Getreide, rohes Gemüse und rohes Obst
Brotmahlzeiten

Eisgekühlte Getränke und Speisen

Im Idealfall wird gestillt

Im Idealfall wird das Kind 6 Monate voll gestillt. Dass dies problemlos klappt, ist neben vielen anderen Faktoren ein warmes, eiweissreiches Morgenessen, ein yin-nährendes Nachtessen und evtl. auch Stilltee und mindestens heisses Wasser nötig.

In den ersten Tagen kann das Kind so oft angelegt werden, wie es will; dies ist wichtig, damit die Milchproduktion angeregt wird. Doch bereits in diesen Tagen ist darauf zu achten, dass es nach Möglichkeit nicht länger als 20 Min. trinkt und eine Stillpause von mind. 2 Stunden eingehalten werden kann. Allmählich wird dann begonnen, sich an einen Rhythmus zu halten.

Dann, wenn ein Kind zu häufig gestillt wird, wird der Qi-Mechanismus überlastet und es kommt zu Nahrungsstagnation im Verdauungstrakt und bereits werden die ersten Schlacken abgelagert.

In 24 Stunden wird jeweils 5-7x gestillt.

Für den schwachen Verdauungstrakt des Säuglings ist nur Muttermilch wirklich gut verträglich. Es dauert Monate, bis das Kind feste Nahrung aufnehmen und umwandeln kann. Die schrittweise Ausbildung der Verdauungsfähigkeit ist auf körperlicher Ebene das Anzeichen für die Entfaltung des Erdelementes im Kind. Parallel dazu verläuft seine geistige Ankunft und die Verwurzelung des Kindes auf der Erde. Dieser Prozess braucht viel Zeit! So wie das Kind neun Monate brauchte um heranzureifen, benötigt es nun Zeit, um wirklich anzukommen und aufzuwachen. Wenn dem Baby zu früh fremde Nahrung zugefüttert wird, wird es durch die neuen Reize in seiner allmählichen Aufwachphase gestört. Bereits hier beginnt – leider viel zu früh – eine Überflutung mit ungewohnten Reizen, die den Verdauungstrakt und die Anpassungsfähigkeit des Kindes überfordern und später zu energetischem Ungleichgewicht führen können. Aus Sicht der TCM liegt hier auch einer von mehreren Gründen für die weit verbreiteten Allergien in den westlichen Industrienationen. Bei allen Kindern, die allergisch reagieren, liegt eine Energieschwäche der Milz und des Verdauungssystems zugrunde. Und nochmals: Für ein gutes Gelingen kommen wir nicht am Thema vorbei, die energielosen Nahrungsmittel konsequent wegzulassen. Siehe oben!

Was der Mutter gut tut, wird auch dem Säugling nützen; wenn die Mutter etwas isst, was ihr nicht bekommt, wird dies auch in der Muttermilch zum Ausdruck kommen und das Baby quillt mit Bauchweh, Durchfall, wudem Po, Schlaflosigkeit usw.

Mit 6 Monaten beginnt dann auch für vollgestillte Kinder die Umstellung auf fremde Kost.

Um den kindlichen Organismus an die Umstellung zu gewöhnen, sollte die erste fremde Kost in Bezug auf Konsistenz und energetische Wirkung der Muttermilch sehr ähnlich sein.

Begonnen wird mit Chi Fan, einer Reissuppe. Ein Teil Rundkorn-Vollreis auf zehn Teile Wasser mindestens 2 Stunden einweichen und 4-6 Stunden kochen. Der Reis zerfällt zu einer dünnen Suppe und wird so durch ein feines Sieb gestrichen. Der dünne Brei kann mit dem Löffelchen oder in der Flasche angeboten werden.

Mit dieser Nahrung soll rechtzeitig, solange die Muttermilch gerade noch so reichen würde, begonnen werden. Denn anfangs wird das Kind nur ein paar Schlucke trinken; erst nach einiger Zeit wird sich dann die Menge erhöhen, bis nach drei bis vier Wochen mit 180-200 ml eine Brustmahlzeit ersetzt werden kann. Noch bevor eine ganze Mahlzeit mit der neuen Kost ersetzt ist, wird begonnen, frische Rohmilch beizufügen. Die Milch und der Reisschleim werden aufgekocht und dann auf

Trinktemperatur abgekühlt. Dies geschieht so 14 Tage nach dem ersten Löffelchen Chi Fan.

Vier Wochen gibt es folgende Reissuppe: Ein Teil Milch auf zwei Teile Reisschleim. Nach vier Wochen dann ein Teil Milch auf einen Teil Reisschleim.

Ebenfalls in dieser Zeit können schon die ersten pürierte Karotten darunter gemischt werden.

Damit der Brei auch nahrhaft wird, gibt man ein Stücklein unpasteurisierte Butter dazu.

Das Gericht wird dem Kind entweder mit dem Löffelchen oder ebenfalls durchs Sieb gestrichen und verdünnt in der Flasche angeboten.

Inzwischen ist eine Mahlzeit vollständig durch die Flasche ersetzt und es kann damit begonnen werden, die nächste Mahlzeit durch die neue Kost zu ergänzen.

Bis auch die zweite Brustmahlzeit komplett von der Flasche ersetzt wird, sollen dem Kind ruhig vier Wochen Zeit gelassen werden.

Es ist bedeutungsvoll, dass das Kind als Fremdkost anfangs nur gekochte, thermisch warme oder neutrale Nahrung bekommt. Nach einer Woche Karotten Püree im Reisschleim kommen dann so jede Woche ein neues Gemüse dazu: je nach Saison Kürbis, Fenchel, Kohlrabi, Broccoli, Blumenkohl, Sellerie und Kartoffeln.

Der Reis-Gemüse-Brei kann gut für 1½ Tage vorgekocht werden.

Einen Teil kann sogar sterilisiert werden: In kleine Gläser abgefüllt, luftdicht verschlossen 60 Min. bei 100°C sterilisiert.

So ab dem 10. Monat erhält das Kind dann Getreidebreie aus dem ganzen Korn; d.h. Reis oder Hirse wird ganz fein gemahlen und dann 20-30 Min. unter mehrmaligem Umrühren leise geköchelt. Für morgens und abends wird als Flüssigkeit Milch-Wasser genommen; auf 2,5 dl Flüssigkeit 2-3 EL Getreidemehl. Wenn der Brei fertig gekocht ist, kommt etwas Weizenkeimöl dazu und wird auf die richtige Temperatur abgekühlt.

Auch dieser Brei kann in 1x für morgens und abends gekocht werden.

Mit dem ersten Geburtstag kommt dann die Zeit, wo fein gemahlener Reis und Hirse durch die schwerer verdaulichen Getreide wie Weizen, Dinkel oder Gerste ersetzt werden können und statt Mehl auch Griess gekocht wird.

Dabei ist wichtig, dass die Phytinregel beachtet wird: Entweder teilraffiniertes Getreide verwenden oder Vollgetreide vorher einweichen, damit die Phytase das Phytin abbauen kann. Die Firma Erdmannhauser hat feinst gemahlene Getreideerzeugnisse und aufgrund des Aufschlussverfahrens für Babys bereits in einem frühen Alter bekömmlich! Ausserdem enthalten sie keine weitere Zusätze, das heisst, sie verzichten konsequent auf künstliche Vitaminierung!!

Normalerweise sitzt ein Kind schon vor jährlich am Familientisch dabei. Hin und wieder kriegt es dann auch schon etwas vom Tagesmenü. Ab dem ersten Jahr kann ein Kind auch allmählich wenig leicht gewürzte Kost essen.

Doch die Basis seines Essens sind nach wie vor einige wenige energetisch hochwertige Getreide, Gemüse und Früchte.

Dem Tempo des Kindes angepasst, wird allmählich auf die normale Kost beim Familientisch umgestellt. Auch hier müssen es anfangs Beilagen wie Reis, Hirse, Kartoffeln und natürlich gekochte Gemüse und Früchte von guter Qualität sein. Eigentlich das, was das Kind aus dem Schoppen oder den Breis bereits kennt. Wichtig ist, dass langsam umgestellt wird und nicht zuviel scharfe Gewürze verwendet werden.

Wird ein Kind zu abwechslungsreich ernährt, kann dies eine Reizüberflutung bewirken. Reizüberflutung heisst Zerstreuung. Und Zerstreuung ist das Gegenteil von Zentriertheit. Sie schadet dem Zentrum des Kindes, seiner inneren Stabilität, dem Erdelement mit seinen Organen Milz und Magen.

Demzufolge zeichnet sich die Kinderernährung nach den 5 Saponi durch ihre Einfachheit aus.

Gestillte und dann nach den 5 Saponi ernährte Kinder erhalten ein grosses Kraftpotential; sowohl körperlich, wie geistig als auch emotional.

Sobald das Kind oder die Kinder am Tisch essen, ist die ganze Thematik ,Qualität der Lebensmittel = Bekömmlichkeit der Lebensmittel von grosser Bedeutung: Hochwertige, frisch zubereitete Nahrung und nur in Ausnahmefällen qi-lose Fertigprodukte; dass das Essen den Rhythmen der Natur, also dem Rhythmus des Tages und des Jahres angepasst ist, dass das Essen schmeckt, dass es bekömmlich ist, dass das miteinander Essen ein Ritual ist, worauf sich das Kind freuen kann und bei Kindern ganz wichtig: Die regelmässige Mahlzeitenverteilung; dass dem Frühstück eine hohe Bedeutung zukommt, und ein leichtes, gut bekömmliches Nachtessen die Regel ist.

Weiter geht es ganz einfach auch darum, dass Erziehende den Kindern eine genussvolle Ernährung vorleben. Und da sind die Väter auch gewaltig gefragt; Untersuchungen zeigen, dass das Ernährungsverhalten des Vaters durchschnittlich wesentlich prägender für das Ernährungsverhalten der Kinder ist, als dasjenige der Mutter.

5 Saponi Ernährung – Ein Vorschlag

Monate

Möglichst rasch nach der Geburt ansetzen; bis zum Milcheinschuss häufiger trinken lassen; dann allmählich regelmässige Mahlzeiten

- 1-6** Nach Möglichkeit voll stillen!!!
Mutter: Viel und warm trinken; evtl. Stilltee.
WICHTIG: ‚Die Qualität der Lebensmittel = Bekömmlichkeit der Lebensmittel‘ berücksichtigen
 - 6** Reisschleim (1T Vollkorn-Rundreis zu 10T Wasser 4-6 Std. kochen, durch Sieb streichen);
nach 2-3 Wo. etwas Vorzugsmilch Demeter und unpast. Butter dazu
 - 7** 1T Vorzugsmilch und 2T Reisschleim
allmählich pürierte Karotten beimischen; anschliessend ca. jede Woche ein weiteres Gemüse oder Apfelmus dazu
 - 8** 1T Vorzugsmilch Demeter und 1T Reisschleim mit unpast. Butter/etwas Weizenkeimöl Gemüse und evtl. Früchtepalette erweitern
-

- 9** Wie oben; dünner zubereiten und mit der Flasche geben oder dicker zubereiten und mit dem Löffelchen füttern; in diesem Fall zu Trinken (z.B. Wasser oder sehr dünner Früchtetee) anbieten
- 10** Umstellung auf Brei aus dem ganzen Korn:
Reis oder Hirse fein mahlen und das Mehl 30 Min köcheln.
Morgen u. Abend in 2T Milch u. 1T Wasser kochen,
für Mittag u. Zvieri nur in Wasser.
Mittags etwas Gemüse und beim Zvieri Früchte dazu
Für Schoppen: Den Brei mixen und verdünnen (mit Wasser od. Tee)
- 11** dito oben; variieren mit Gemüsen, Früchten, Butter und Keimöl.
Für Brei Getreide evtl. allmählich wenig gröber mahlen (bis Griess)
- 12** Weitere Getreide einführen: Hafer, Dinkel und Gerste
Pytinregel! (Teilraffinierte Produkte verwenden od. einweichen)!
Gemüse und Kohlenhydratbeilagen am Familientisch
- 13f** Immer mehr Essen vom Familientisch (nur leicht gewürzt)

Zusammenfassung Ungeeignete Nahrungsmittel für das Baby im 1 Jahr

Fleisch, Eier , Fisch zu schwer verdaulich + allergiepotential

Käse zu salzig
UHT Milch fördert die schleimbildung
Jogurt schleim, kälte

Fruchtsäfte sind thermisch zu kalt und zu süß

Getränke kalt, gesüsst zu süß auch verdünnt

Zwiebeln, knoblauch bläht
Salz, Gemüsebrühe zu früh für die unausgereifte Kindernieren

Gurken, tomaten zu kalt

Hülsenfrüchte können noch nicht richtig verdaut werden

Schwerverdauliche Getreide wie Weizen, Roggen

Bei nicht richtiger Zubereitung feuchtigkeitsansammlung und Blähungen

Altersstufenspezifische Erkrankungen

Bleibt es anfänglich im Magen liegen, dann bildet es mit der Zeit aus dem liegengebliebenen Teil Dampf und Schleim. Daraus entstehen die meisten Krankheiten bei Kindern. Bleibt Nahrung liegen, so verursacht sie Gärung, Gas, Klumpengefühl im Bauch, Schluckauf, Aufstossen, Koliken, Erbrechen unmittelbar nach der Nahrungsaufnahme, Verstopfung oder auch Durchfall. Der bildliche Dampf zeigt sich bei den Babies als laufende oder verstopfte Nase, oder als verklebte Augen oder Hautausschläge aller Art (häufig nässend) an verschiedenen Körperpartien. Der bildliche Schleim zeigt sich in Form von verstopfter Nase, karchelndem Husten oder auch als schleimiger Stuhlgang. Bei etwas grösseren Kindern sind es dann oftmals Mittelohrentzündungen und chronischer Husten. Im Körper liegengebliebene Nahrung verdichtet sich zu Schleim.

Bis sechs Monate unregelmässiges beziehungsweise nach verlangen stillen können zu Nahrungs- und Qi Stagnationen führen

Sechs monate Nahrungsstagnation mit dem beginn des abstillens muss sich das Verdauungssystem an die neue Nahrung anpassen. Anfälligkeiten auf astma, Ekzeme, Durchfall oder Erbrechen

2 Jahre febrile Erkrankungen

ab Geburt bis 3 Jahre Feuchtigkeits- und Schleimphase
 a) Feuchtigkeits im Verdauungstrakt
 b) Schleim in der Lunge

Um das Kind zu stärken braucht es

1. Nahrung die frisch aus biologisch dynamischen Demeter Anbau
 - Substanzqualität
 - Lebendige Qualität
 - Seelisch geistige Qualiät

 2. gekochte und in der Menge angepasste Nahrung damit die verwertung möglich ist und die Verdauung geschont wird
-

3. genügend schlaf
4. vertrauen

Ernährung allgemein

Richtig gekochtes Gemüse, frisch zubereitet, genügend aufgeschlossenes Getreide, und alles ähnliche ist nicht so schnell bereit wie ein Stück Käse, Kuchen ec.

Unsere Kultur unterstützt uns nicht mit der notwendigen Zeit, uns richtig zu ernähren noch propagiert sie die richtige Auswahl der gesunden Nahrungsmittel. (wird für ein Nahrungsmittel werbung gemacht, sich 2x fragen ob ich das brauche!!)

Biologisch – dynamisch produzierte Pflanzen (obst, Gemüse und Getreide, Milchprodukte) haben ein grosses Plus:

- keine Rückstände an Pflanzengiften und chemischen Dünger
- keine Hormone und Antibiotika, keine Gentechnik
- keine Bestrahlung
- keine künstliche Aromastoffe

dafür höhere Vitamine E, C und Provitamin A

- Obst und Gemüse hat über 40% höheren Gehalt an Antioxidanten
 - Z.b. Apfelschale enthält 100mal so viel Flavonoide wie die restliche Frucht
 - Enthalten einen wesentlich höheren Eiweissgehalt
 - Fleischqualität mit einem hohen Gehalt an Omega-3 Fettsäuren, die bei Bio Fleisch zu Teil Werte von Fisch erreichen
 - Schonende Verarbeitung
 - Artgerechte Tierhaltung
 - ec
-

Experimentieren mit Kindern:

- ☉ Jugendliche interessieren sich für die Ernährung, wenn sie sofort einen direkten Nutzen haben:
 - **Ernährung und sportliche Leistung**
 - **Ernährung und besseres Lernen**
 - **Ernährung und abnehmen/gute Figur**
 - **Ernährung und schöne Haut/gutes Aussehen**
 aber nicht:
 - Ernährung und Umwelt
 - Ernährung und Gesundheit/Spätfolgen/Allergien...
 - ☉ Das **Angebot** zu Hause muss i.O. sein; im Kühlschrank und Vorratsschrank sollen nur **Top-NM** stehen; zum Naschen z.B.
 - gekochte Gemüse- und Kartoffelstengeli mit Kräuterdip
 - Früchtekompott mit Craibberries; zu kombinieren mit Nüssen oder gepufftem Amaranth.
 - Dinkel-Gewürz-Plätzchen...
 - hochwertiges Knäckebrot und attraktiver Aufstrich
 Junke-Food ist nicht verfügbar
 - ☉ **Getränke**, welche i.O. sind stehen bereit; evtl. reicht schon eine schöne Wasserflasche mit Bergkristall und originellen Gläsern
 - ☉ Dem allgemeinen Trend
 - ,weg vom Frühstück' / ,weniger Mahlzeiten am Familientisch' / ,Einnahme eines meist energiereichen Spätimbisses' frühzeitig entgegenwirken;
 - ⇒ **Ein ausgiebiges Frühstück ist eine Selbstverständlichkeit'** vorleben und das entsprechende Angebot schaffen
 - ☉ Gemeinsam **Degustationen** durchführen: Selbstgemacht - aus der Dose.
 - ☉ Evtl. bringt eine ,Provokationsmahlzeit' den nachhaltigsten Erfolg
 - ☉ ,Talking Food – Wissen was auf den Tisch kommt!' (=Kampagne DGE). Kids motivieren, NM **kritisch und objektiv** zu beurteilen. Informationen wie E-Nummern sollen stärker in den Blickpunkt des Interesses gerückt werden
 - ☉ Den Kindern eine genussvolle Ernährungsweise **vorleben**.
-

Literatur

- ☉ Ernährung für Mutter und Kind
Umfassende Ernährungsempfehlungen für Kinder, werdende Mütter und Eltern
Barbara Temelie und Barbara Trebuth Joy-Verlag ISBN 3-928554-09-3

 - ☉ Zappelphilipp
Hyperaktive Kinder richtig ernähren FONA-Verlag ISBN 3-03780-159-X

 - ☉ Chinesische Heilkunde für Kinder
Wie sich Kinderkrankheiten heilen und vermeiden lassen
Bob Flaws Joy-Verlag ISBN 3-928554-25-5

 - ☉ Neues aus dem Bahnhof Bauch Neugebauer Verlag
Anna Russelmann ISBN 3-85195-538-2

 - ☉ Bio Lebensmittel – warum sie wirklich gesünder sind
Dr. Andrea Flemmer humboldt ISBN 978-3-89994-180-7
-