

## Macht uns der Ernährungs-Trend „frei-von“ gesünder?

Aktuell ist ein enormer Ernährungstrend im Sinne von „frei-von“ zu beobachten, der immer mehr eine Lebenseinstellung repräsentiert und auch bei der Kinderernährung eine immer größer werdende Rolle spielt. Dabei geht es meist um das Weglassen einzelner Lebensmittelgruppen (wie z.B. Fleisch) oder das Meiden bestimmter Inhaltsstoffe von Lebensmitteln wie z.B. Laktose oder Gluten.

**Eine Ernährung, die stark geprägt ist von sogenannten „frei-von“-Lebensmitteln bedeutet nicht automatisch eine energiearme, nährstoffreiche und gesundheitsfördernde Ernährung!!** Einige Lebensmittel weisen eine vergleichsweise hohe Energiedichte (sprich: viele Kalorien) auf und einen niedrigen Gehalt an Ballaststoffen oder Nährstoffen. Gerade bei sehr sensiblen Personengruppen wie Kindern kann das leider auch negative Folgen wie Nährstoffmangel verursachen.

Um eine ausgewogene Ernährung gewährleisten zu können, sollte nicht ohne fachliche Begleitung wahllos zu diversen (meist hoch verarbeiteten) „frei-von“-Lebensmitteln gegriffen werden.

### Beispiel: Glutenfreie Lebensmittel

...diese sind für Personen, die an Zöliakie leiden, notwendig. Gleichzeitig verzichten immer mehr Personen – auch in der Ernährung ihrer Kinder – präventiv auf den Verzehr von Gluten und/oder Weizen. Aus ernährungsphysiologischer Sicht ist diese Entwicklung nicht zu begrüßen. Denn Weizen (inklusive seinem Eiweiß-Bestandteil Gluten) ist für alle Personen, die keine Unverträglichkeit haben, ein wertvoller Bestandteil einer gesunden und ausgewogenen Ernährung.

### Fazit:

Achten Sie bei der Lebensmittelauswahl auf eine möglichst vielfältige Auswahl naturbelassener Lebensmittel, die nur so stark verarbeitet sind wie es notwendig ist. Bieten Sie den Kindern gerne zum Testen verarbeitete Lebensmittel an, z.B. Brote aus den verschiedenen Getreiden, mit oder ohne Gluten oder verschiedene Milcharten zum Verkosten und Erraten, um welche Milch (unterschiedliche Fettgehalte) oder Pflanzenmilchdrinks es sich handelt. In der täglichen Ernährung jedoch greifen Sie zu weitestgehend naturbelassenen Lebensmitteln, die nur dann in ihrer ursprünglichen Zusammensetzung (z.B. Gluten oder Laktose) verändert sind, wenn es für das Kind notwendig ist.



### Rezept: Glutenfreie Palatschinken

Zutaten: 100 mL Mineralwasser, 4 Eier, 150 g Kastanienmehl, Kokosöl zum Braten.

Zubereitung: Die Zutaten zu einem glatten Teig verrühren, ca. 20 Minuten quellen lassen. In einer Pfanne mit Kokosöl von beiden Seiten braten. Fertige Palatschinken nach Belieben füllen (z.B. mit Fruchtmus, Marmelade) und mit verschiedenen Früchten servieren.

