

Die Ganzheitlichkeit beginnt bei der Ernährung

Bei der osteopathischen Behandlung von Kindern werde ich oft nach der Ernährung gefragt. Die Bausteine die einem Kind durch die Ernährung zugeführt werden, bestimmen den Erfolg einer osteopathischen Behandlung mit. Nur ein Kind das gesund ernährt wird, kann einen gesunden Bewegungsapparat und gesunde Organe entwickeln sowie Infekte und Anforderungen der Außenwelt weitgehend unbeschadet überstehen. Die Basis ist sehr wichtig, denn daraus entsteht alles Weitere.

Die ersten Fragen hinsichtlich der Ernährung des Kindes stellt sich eine Mutter bereits vor der Geburt: Stillen-Ja oder nein? Kuhmilch, Hypoallergene Nahrung ? Muttermilch ist zweifellos die optimal abgestimmte Ernährung in den ersten Lebensmonaten, sie hat die optimalen Nährstoffe in einem ausgewogenen Verhältnis, so dass der Wachstumsprozess und die Stoffwechsellmöglichkeiten des Säuglings optimal ausgeglichen sind. Kuhmilch bringt neben der Ungewissheit, mit welcher Nahrung, bzw. Zusatzstoffen die Kühe gefüttert wurden auch einige entscheidende Nachteile mit sich: Sie kann zu einer beschleunigten Gewichtszunahme führen, auch ihr zu hoher Anteil an Eiweiß begünstigt den Fäulnisprozess im Darm und somit eine Dysbiose. Der Magen- Darm-Trakt die so genannte innere Hülle hat eine weitaus größere Oberfläche als unsere Haut. Bei übermäßigem Kontakt mit Fremdeiweiß kann es zu einer Allergisierung auf diese Eiweiße kommen. Und die Kuhmilch Allergie ist eine weit verbreitete Allergie Form heute! Bei unreifen und allergischen Kindern werden tierische und auch pflanzliche (WEIZEN) Eiweißbestandteile nicht genügend aufgespaltet, sodass große Eiweißpartikel ins Blut gelangen. Das Immunsystem erkennt sie dort als fremd und bildet dagegen spezielle Antikörper und damit ist die Allergie nicht mehr weit weg. Es ist auf jedenfalls sinnvoll auf hypoallergene Milch auszuweichen. Um vielen Fragen und Zweifeln aus dem Weg zu gehen ist es in jedem Fall zu raten sich gut zu ernähren und so lange wie möglich für eine gute Muttermilch zu sorgen.

Des Weiteren möchte ich noch anhängen: wenn es geht vermeiden Sie bis zum 1. Lebensjahr Gluten und Laktose haltige Speisen, es gibt genügend Alternativen.

Eva Botz Heilpraktikerin
Königsbach