

# EBNS



**Ernährung  
Empfehlungen**  
Rezept- und  
Lebensmittellisten

Ernährungsratgeber nach der Diätologie

---

Internationale  
Rezepte und  
Lebensmittel



---

**Ernährung von  
Kindern und Jugendlichen**

004

# **1 Ernährung von Kindern und Jugendlichen**

Diese Empfehlungen bitte immer mit Ernährungsberater/in, Arzt oder Diätologen/in absprechen! Die Rezepte und Zutatenlisten unterstützen die medizinischen Therapien.

Die Kalorienangaben frischer Zutaten (Obst und Gemüse) und die Inhaltsstoffe schwanken je nach Qualität und Erntezeit. Die Inhalte wurden von einer Diätologin und einer Ernährungsberaterin für die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) geprüft.

**Autor:**

©2022 Josef Miligui

Liebe Leserinnen und Leser, ich wünsche Ihnen viel Erfolg und gutes Gelingen bei der Umstellung Ihrer Ernährung. Dieses Buch wurde aus eigener Erfahrung mit Krankheit und Ernährung geschrieben und ich habe schon immer das Zubereiten guter Speisen geschätzt. Wenn Sie nicht so geübt sind im Kochen, empfiehlt sich ein Kurs bei Ernährungsberatern oder Diätologen, die Ihnen die Grundlagen der Kochmethoden sowie die richtige Verarbeitung der Zutaten vermitteln können. Anhand der Lebensmittellisten aus diesem Buch können Sie weitere Rezepte entwickeln und entdecken.

**Quelle:**

Die Listen werden aus der EBNS-Datenbank für die Ernährungsberatung generiert. Die Datenbank wird von Ernährungsberater, Therapeuten und Ärzte für die Beratung der Patienten/Klienten verwendet und ermöglicht eine Kombination mehrerer Syndrome.

**Literaturliste:**

Wir haben die Unterlagen als Wissensbasis genutzt und an unsere Erfahrungen angepasst und ergänzt.

[www.ebns.at](http://www.ebns.at)

# **DIÄTETIK - Ernährung von Kindern und Jugendlichen**

(Buch: 004)

## 1. Ernährung von Kindern und Jugendlichen

1.1 Vorwort

1.2 Beschreibung

1.3 Therapiestrategie

1.4 Vermeiden

## 2. Speiseplan

2.1 Frühstück

2.2 Jause

2.3 Mittag

2.4 Nachmittag

2.5 Abend

## 3. Rezepte

3.1 Andalusischer Fischtopf

3.2 Avocado mit Zitrone

3.3 Bananen-Sojamilch

3.4 Bandnudeln mit Blattspinat

3.5 Bärlauch-Pesto

3.6 Basmatireis + Zucchini-Tofupfanne

3.7 Bircher Müsli

3.8 Blattsalat mit Frischkäse

- 3.9 Brokkoli-Parmesan-Aufstrich auf Toastbrot
- 3.10 Champignonreis
- 3.11 Champignonsalat mit Kresse
- 3.12 Couscous-Salat
- 3.13 Dinkel mit Obst und Nüssen
- 3.14 Ente mit Mungbohnen
- 3.15 Exotisches Linsengericht
- 3.16 Feigen mit Mozzarella und Honig
- 3.17 Fenchel mit gerösteten Walnüssen
- 3.18 Fenchel-Kartoffel-Auflauf
- 3.19 Fenchel-Reissuppe
- 3.20 Fischsuppe mit Rosmarin
- 3.21 Frischkäseersatz
- 3.22 Frühlingssalat
- 3.23 Gegrillte Tomaten mit Käsefüllung
- 3.24 Gekochter Selleriesalat mit exotischen Gewürzen
- 3.25 Gelbe Linsensuppe
- 3.26 Gemüseintopf mit provenzalischer Pistou
- 3.27 Gemüsenudeln mit Tomatensugo
- 3.28 Gemüsereis
- 3.29 Geröstete Hirse mit Stangensellerie
- 3.30 Gerstenbratlinge
- 3.31 Geschnetzeltes mit Zucchini
- 3.32 Gewürzkuchen mit Datteln
- 3.33 Grießbrei mit Banane

- 3.34 Grießklößchensuppe
- 3.35 Grießschnitten
- 3.36 Grundrezept für eine Fischbrühe
- 3.37 Grundrezept für eine Hühnerbrühe (wärmend)
- 3.38 Grundrezept für eine nahrhafte Gemüsebrühe
- 3.39 Grundrezept für eine Reissuppe (Congee)
- 3.40 Grundrezept für eine Rinderbrühe (klar)
- 3.41 Heilbutt mit Tomaten-Knoblauch-Soße
- 3.42 Herzhaftes Winterfrühstück
- 3.43 Honigmilch
- 3.44 Hühnersuppe mit Eigelb und Petersilie
- 3.45 Hüttenkäse mit gedünstetem Obst
- 3.46 Joghurt mit Honig und Nüssen
- 3.47 Karotten-Kartoffel-Rucola Brötchen
- 3.48 Karotten-Risotto
- 3.49 Karottenrohkost
- 3.50 Kartoffelcreme mit Kräuter-Frischkäse
- 3.51 Kartoffeln mit Bärlauch-Quark
- 3.52 Kartoffeln mit Löwenzahnsalat
- 3.53 Kartoffeltaschen mit Wildkräutern an Tomatensoße
- 3.54 Kürbisklößchen mit Tomaten-Petersiliensoße
- 3.55 Kürbisschnitzel mit Gewürzreis
- 3.56 Lachs auf Tomaten-Spinat
- 3.57 Lasagne mit Tofucreme
- 3.58 Lauch-Kartoffel-Gratin



- 3.59 Linsen-Kastanien-Suppe mit Curry
- 3.60 Marinierter Kabeljau auf Kürbispüree
- 3.61 Misosuppe mit Tofu
- 3.62 Nudeln mit Putenfleisch und Ananas
- 3.63 Nudelsuppe
- 3.64 Ofenkartoffeln mit Sellerie-Quark
- 3.65 Palatschinken mit Spinat und Parmesan
- 3.66 Pikante Avocado-creme mit Hüttenkäse
- 3.67 Pikante Tofu-Gemüse-Pfanne
- 3.68 Putenbrust mit Gemüse (asiatisch)
- 3.69 Quarkknödel auf Erdbeermus
- 3.70 Reis-Congee mit Hühnerleber und Bocksdornfrüchten
- 3.71 Rindfleisch-Kürbis-Gemüse-Eintopf
- 3.72 Rührei mit Blattsalat-Oliven-Tomaten
- 3.73 Rührei mit Rucola und Kräutern
- 3.74 Schwarzwurzel mit Joghurt
- 3.75 Selleriesuppe
- 3.76 Steinpilz-Räuchertofu-Aufstrich auf Toastbrot
- 3.77 Tomaten mit Mozzarella
- 3.78 Überbackenes Chicoréegemüse
- 3.79 Vanillepudding
- 3.80 Vegetarischer Gemüse-Getreide-Kartoffelbrei
- 3.81 Weizengrießklößchen mit Olivenkräutersoße und Salat
- 3.82 Zucchini mit Basilikum-Pesto

### 3.83 Zuckererbsensuppe mit Garnelen

## 4. Wirkung der Lebensmittel

4.1 Zutaten verwenden: empfehlenswert

4.2 Zutaten verwenden: ja

4.3 Zutaten verwenden: wenig

4.4 Kontraindikativ wirkende Lebensmittel nicht verwenden

## 5. Komplementär

5.1 Heil-Tee (Aufguss)

5.1.1 Spitzwegerich

5.2 Komplementäre Anwendung

5.2.1 Bewusstseinsbildung

5.3 Pulver

5.3.1 Acerola

## 6. Grundlagen der Ernährung

6.1 Ernährung

6.2 Rezepte

6.3 Lebensmittel

6.4 Kräuter

## 7. Weitere Ernährungsvorschläge

## **1.1 Vorwort**

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) davon spricht, dass bis zu 80% der Erkrankungen durch äußere Faktoren wie Ernährung, Lebensstil, Umweltgifte und dergleichen beeinflusst werden.

Welche Faktoren also jeder einzelne von uns aktiv beeinflussen kann und somit seine Chancen auf Erhöhung der allgemein Gesundheit erzielen kann, darum geht es auf den folgenden Seiten.

Der Fokus in diesem Buch liegt auf dem Faktor mit der größten Hebelwirkung - der Ernährung.

Schon Hippokrates hat einst gesagt "Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung!"  
Kräuterpädagog:innen heute sagen so: "Es gibt für jede Krankheit das richtige Kraut."

Egal wie wir es drehen und wenden, wir sind was wir essen (und was unser Essen gegessen hat). Der moderne Mensch sieht sich gerne isoliert von seiner Umwelt. Wir entstehen aus unserer Umwelt, wir leben inmitten von ihr und wenn wir sterben gehen wir wieder in unsere Umwelt über. Während wir leben essen wir das, was in unserer Umwelt wächst (oder in Fabriken chemisch erzeugt wird). Diese Nahrung liefert die Energie und Bausteine, für den eigenen Körper, für den Stoffwechsel, Zellerneuerung, den Hormonhaushalt und damit für unser gesamtes Sein, die Gesundheit und unser Empfinden.

Hier ein paar Grundbausteine, bevor in dem Buch noch näher auf Ernährungsfaktoren eingegangen wird, die

sozusagen der kleinste gemeinsame Nenner der meisten Ernährungsphilosophien sind:

- Saisonalität
  - Winterpflanzen, wie zum Beispiel verschiedene Kohlgewächse, versorgen uns mit Unmengen von Vitamin C und Bitterstoffen. Zwei Faktoren, die unser Immunsystem bei der Abwehr von der Kälte und den typischen Infekten in der Winterzeit unterstützen.
  - Sommerpflanzen wie zum Beispiel Gurken, Tomaten aber auch Zitrusfrüchte kühlen unseren aufgeheizten Körper und versorgen uns mit viel Wasser.
  - Außerdem müssen bei saisonalen Pflanzen weniger chemische Helferlein eingesetzt werden, da die passenden Umweltfaktoren das Wachstum sowieso fördern.
  
- Regionalität
  - Damit einher geht auch der Faktor der Regionalität. Regionale pflanzliche Lebensmittel werden reif geerntet und haben somit alle Nährstoffe entwickeln können. Im Gegensatz dazu wird Obst und Gemüse aus fernerer Ländern unreif geerntet und nur durch den Einsatz von chemischen Mitteln unnatürlich "nachgereift" - bzw. nur nach-gefärbt. Die Dichte der Nährstoffe und auch der Geschmack kann dabei niemals mit regionalen Lebensmitteln mithalten. (Sie haben es vielleicht schon selber erlebt, dass eine Südfrucht aus dem jeweiligen Ursprungsland dort im Urlaub viel süßer und vollmundiger schmeckt als die gleiche Frucht aus dem zentraleuropäischen Supermarkt).
  
- Pflanzenbasierte Ernährung
  - Ja, diese Basis teilen selbst die Anhänger der Fleischdiät mit den Veganern. Denn bei der Fleischdiät geht es auch um Fleisch von Tieren, die sich artgerecht, sprich von vielen Gräsern und Kräutern ernährt haben. Die Masse

an Getreide in der heutigen Ernährung - egal ob bei Mensch oder Tier - entspricht nicht der natürlichen Ernährungsweise. Sie macht uns krank, dick und manche behaupten sogar dumm (das weist auf die Schädigung der neuronalen Netzwerke hin, die durch den Konsum von Kohlenhydraten passiert hin). Pflanzen im Sinne von Gemüse, Kräutern, Salaten, Sprossen, in geringen Mengen Obst, Nüsse, Samen, etc. liefern neben den viel beschriebenen Vitaminen und Mineralstoffen vor allem sekundäre Pflanzenstoffe, die herausragende Heilwirkung haben. So werden eine Vielzahl unserer Medikamente auf Basis der natürlich vorkommenden Pflanzenstoffe nachgebaut. Allerdings sind da diverse Säuren und andere Wirkstoffe extrahiert und wirken nur alleine - mit den Pflanzen selbst nehmen wir sie in einer reichhaltigen und sich gegenseitig verstärkenden Kombination vielerlei wirksamer Stoffe zu uns.

Ja zusätzlich zu diesen 3 großen Punkten gibt es immer noch sehr viel zu beachten. Ein optimales Verhältnis von Omega 3 zu Omega 6 Fettsäuren (empfohlen wird 1:3), eine individuell und situationsbedingte Eiweißversorgung und so weiter.

Eine ganz gute und einfache Richtlinie für die alltägliche Ernährung bietet der ideale Teller. Der sieht so aus, dass möglichst jede Mahlzeit zur Hälfte aus pflanzlichen Bestandteilen besteht, ein Viertel der Eiweißversorgung dient und ein Viertel die Mahlzeit durch gute Fette und eventuell Kohlenhydrate abrundet.

Die Feinjustierung rund um die Zubereitungsarten, die Zusammenstellungen und so weiter sehe ich als sehr individuell an. Es gibt meines Erachtens nicht die 1 perfekte Ernährung. Es gibt so viele großartige Philosophien und

Studien, die alle wunderbare Heilungen berichten und sich dabei aber gegenseitig ausschließen. Was auf den ersten Blick vielleicht paradox wirkt, eröffnet bei näherer Betrachtung ganz viele Möglichkeiten des Probierens und neuer Chancen.

Neben der Ernährung werden noch folgende Faktoren genannt:

- die Giftstoffbelastung in unserer Umwelt sowie in Pflegeprodukten oder eben in der Ernährung
- eine Balance aus Aktivität, (kurzzeitigem) Stress und der Entspannung wie auch Schlaf
- Aufarbeitung der emotionalen Wunden aus der Vergangenheit und Steigerung der Resilienz
- Biologische Zahnheilkunde
- eine optimierte Versorgung durch Heilkräuter, Heilpilze udgl.
- Früherkennung durch bewährte und schonende Verfahren

## **1.2 Beschreibung**

Gesundes und abwechslungsreiches Essen, in der Kindheit angefangen und im gesamten Leben fortgesetzt, ist die beste Voraussetzung, um verschiedenen Zivilisationskrankheiten vorzubeugen. Energiebedarf: Durch intensiven Stoffwechsel höher als bei Erwachsenen, Energiebedarf kann stark schwanken - sportlich Aktive brauchen mehr Energie! Kinder essen auch innerhalb einer Altersgruppe nicht gleich viel, Optimaler Ernährungszustand in der Wachstumsphase wichtig!

Richtwerte für Energiezufuhr/Tag

1-3 Jahre 1.300 kcal

4-7 Jahre 1.800 kcal

7-10 Jahre 2.000 kcal  
10-13 Jahre Knabe 2.250 kcal  
Mädchen 2.150 kcal  
13-15 Jahre Knabe 2.500 kcal  
Mädchen 2.300 kcal  
15-19 Jahre Knabe 3.000 kcal  
Mädchen 2.400 kcal.

### **1.3 Therapiestrategie**

Empfohlen werden Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte (d.h. einem bezogen auf den Energiegehalt, hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen). Diese Lebensmittel sollten etwa 90% des Energie- und Nährstoffbedarfs decken. ca. 2150 kcal/Tag.

Vollkornbrot, Nudeln, Kartoffeln, Reis, Kalzium, Eisen und Jod, Getreide, Nüsse, Obst, Gemüse.

Kinder und Jugendliche benötigen oft mehr Mahlzeiten als Erwachsene und sollten etwa fünf Mal am Tag essen.

### **1.4 Vermeiden**

Einseitige Ernährung, fettreiche Lebensmittel, Geschmacksverstärker, Süßwaren.