

Ernährung und Kinderschlaf

Allgemeine Ernährungshinweise

Zuckerarm ernähren

Dies gilt vor allem vor der Schlafenszeit. Das Kind sollte mindestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen kein Zucker mehr zu sich nehmen. Zucker wirkt sich nachweislich negativ auf die Schlafqualität aus, da er aufputschend und energieliefernd wirkt. Deshalb: Generell wenig Zucker und möglichst keinen Industriezucker bei der Kinderernährung verwenden und auf zuckerhaltige Lebensmittel verzichten. Kein Zucker bedeutet auch kein Obst (Fruchtzucker), keine Fruchtschorlen, keinen Kakao.

Leichtes Abendessen

Fettes Essen erschwert das Einschlafen und einen ruhigen Schlaf. Deshalb: Fettarm zu Abend essen. Ebenfalls sind mit leicht verdauliche Kohlenhydraten und viel Gemüse zu empfehlen. Diese helfen, den Blutzuckerspiegel konstant zu halten und begünstigen somit einen guten Schlaf.

Rohkost meiden:

Zuviel Rohkost kann Bauchweh und Blähungen verursachen und somit den Schlaf negativ beeinträchtigen.

Vitalstoffe und Lebensmittel, die guten Schlaf fördern:

Es gibt Lebensmittel, die einen guten Schlaf begünstigen. Diese besitzen z. B. bestimmte Mineralstoffe oder Spurenelemente, die Muskel oder Nervenentspannend wirken. Oder sie fungieren als Transmitter und unterstützen so die Melatonin und Serotonin Ausschüttung.

Calcium & Magnesium

Vorhanden in grünem Blattgemüse, Brokkoli, Tofu & Mandeln, Avocado, Bananen, fast allen Nüssen sowie in Hülsenfrüchten wie Bohnen und Linsen, Reis und im Pseudogetreide Quinoa. Wer es tierisch mag findet Calcium auch in Ölsardinen.

Zink

Vorhanden in Kernen (z. B. Sonnenblumen / Kürbis / Sesam), Cashewnüssen, Spinat und Bohnen. Tierisch zu finden in Meeresfrüchten oder Rindfleisch.

Eisen

Vorhanden in dunkelgrünem Blattgemüse wie Rosenkohl, Mangold, Grünkohl oder Spinat. Auch in Nüssen, Samen, Leinsamen, Pseudogetreide, Vollkornprodukten. Tierisch sehr viel in Leber zu finden.

Tryptophan

Tryptophan wird vom Körper benötigt, um das Schlafhormon Melatonin zu bilden. Zudem ist Tryptophan die Vorstufe des Neurotransmitters Serotonin, welches für positive Stimmung und gute Gefühle zuständig ist. Durch die schlaffördernde Wirkung sind diese Transmitter in der Ernährung besonders wichtig.

Reich an Tryptophan sind Bananen*, Nüsse (besonders Walnüsse), Hülsenfrüchte, Sonnenblumenkerne, Cashewkerne, Amaranth oder Buchweizen.

Tierisch zu finden ist Tryptophan in Ei und Schweinefleisch.

*Achtung: keine Banane kurz vor dem Schlafengehen, da Bananen sehr zuckerhaltig sind.

Tipp 1: Abends Nüsse naschen*

Nüsse enthalten viele Nährstoffe, die guten Schlaf begünstigen. Kinder können diese, anstatt Schokolade oder andere Süßigkeiten, bedenkenlos vor dem Schlafengehen naschen.

*Vorsicht: *Das gilt nicht für Kinder unter einem Jahr*, da diese Allergien haben können. Ebenfalls sollten Kleinkinder keine ganzen Nüsse zu essen bekommen, da *Verschluckungsgefahr* besteht. Als Alternative bietet sich **Nussmuß** an, das entweder selbstgemacht (Herstellung bitte googlen) oder aus dem Bioladen bezogen werden kann.

Tipp 2: Zuckerarmes Obst

Der Zuckergehalt von Obst unterscheidet sich von Sorte zu Sorte teilweise stark. Hier eine Liste mit zuckerarmen Obstsorten, die auch mal vor dem Schlafen gegessen werden können:

- Beeren (Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren etc.)
- Avocados
- Wassermelonen
- Pflaumen
- Aprikosen
- Kiwis

Tipp 3: Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte sind reich an Tryptophan (siehe oben) und weiteren schlafbegünstigenden Vitalstoffen. Da Hülsenfrüchte in der Küche zudem noch sehr vielseitig einsetzbar sind, eignen sie sich als abwechslungsreiche schlaffördernde Mahlzeiten. Zu den Hülsenfrüchten gehören beispielsweise:

- Linsen
- Kichererbsen
- Bohnen
- Erbsen
- Erdnüsse
- Sojabohnen

Für Rezeptideen google z. B. nach "*Hülsenfrüchte Rezept Kinder*".