

Gehirnnährstoffe für Ihr Kind: Aminosäuren

Proteine versorgen uns mit Aminosäuren - den Bausteinen des Lebens. Genau wie Sätze aus Wörtern und Wörter aus Buchstaben bestehen, so bestehen Proteine aus Peptiden und Peptide aus Aminosäuren. Ein Mangel an Aminosäuren ist nicht ungewöhnlich. Er kann Depressionen, Apathie, Motivationsmangel zur Folge haben, sowie die Unfähigkeit sich zu entspannen, ein schlechtes Gedächtnis und Konzentrationsschwäche.

Überprüfen Sie Ihr Kind mit folgendem Fragebogen:



Proteinreiche Hülsenfrüchte und Nüsse



Aminosäure-Fragebogen	Ja	Nein
Nimmt Ihr Kind täglich weniger als eine Portion proteinreicher Nahrung (Fleisch, Milchprodukte, Fisch, Eier, Tofu) zu sich?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verzehrt Ihr Kind weniger als zwei Portionen pflanzliche Proteine pro Tag (Bohnen, Linsen, Quinoa, Samen, Nüsse, Vollkorngetreide etc.)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Für Vegetarier: Achten Sie eher selten darauf, für Ihr Kind verschiedene proteinreiche Nahrungsmittel wie die oben erwähnten zu kombinieren?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ist Ihr Kind viel in Bewegung und/oder treibt es viel Sport?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ist Ihr Kind leicht reizbar? Leidet es an Angstgefühlen oder Depressionen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Erscheint Ihr Kind häufig müde und/oder motivationslos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ist Ihr Kind oft vergesslich? Hat es manchmal Konzentrationsprobleme?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Geht das Körperwachstum Ihres Kindes nur langsam voran? Wachsen Haare und/oder Fingernägel langsam?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Klagt Ihr Kind ständig über Hunger?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Treten bei Ihrem Kind häufig Verdauungsstörungen auf?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haben Sie mehr als fünf „Ja“-Kästchen angekreuzt? Dann bekommt Ihr Kind wahrscheinlich zu wenig Aminosäuren.		

Ernährung beginnt im Kopf

Nicht nur verhaltensauffällige Kinder oder ADHS-Kinder profitieren von einer optimalen Gehirnernährung. Auch völlig gesunde, „normale“ Kinder können mittels einer Ernährungsumstellung ihr natürliches Potenzial besser entfalten. Professor David Benton von der University of Wales (Großbritannien) hat in einer Studie an Schulkindern bewiesen, dass der Intelligenzquotient (IQ) entscheidend verbessert werden kann, wenn die Ernährung des Kindes verändert wird.

Um auf Nummer sicher zu gehen, können Sie die Versorgung Ihres Kindes mit Aminosäuren einfach und Präzise mittels modernster Laboranalytik im Urin analysieren lassen:

Aminosäure-Profil	Preis
Taurin, Threonin, Serin, Glutaminsäure, Glutamin, Glycin, Alanin, Valin, Cystein, Phenylalanin, Histidin, Tryptophan, Asparagin, Methionin, Leucin, Tyrosin, Cystathion, GABA, Citrullin, 3-Methyl-Histidin	79,09 Euro
Fragen? Wir helfen Ihnen gerne weiter: +49-(0)6131-72050	



Nahrungsergänzung - oft ein guter Anfang

Bei Kindern mit einem suboptimalen Mikronährstoffstatus kann eine Supplementierung mit einem Nahrungsergänzungsmittel eine gute Möglichkeit sein, die Versorgung zu optimieren und beizubehalten. Bei einem ausgeprägten Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen sollte in der Anfangsphase - neben der Umstellung auf eine gesündere und nährstoffreichere Ernährung - auf jeden Fall ein Nahrungsergänzungsmittel eingesetzt werden. Dabei müssen die Dosierungen immer dem Alter und Geschlecht des Kindes angepasst werden. Das gilt v.a. bei Mineralstoffen und fettlöslichen Vitaminen.