

# Ernährungsberatung

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Actio : ein Magazin für Lebenshilfe**

Band (Jahr): **95 (1986)**

Heft 2: **Erwachsenenbildung : wer immer lernend sich bemüht**

PDF erstellt am: **05.08.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Unsere Leser/-innen fragen – wir antworten kostenlos

## KANN MAN EXAMENSANGST WEGESSEN?

*Meine Tochter ist eine recht gute Schülerin. Sie steht kurz vor der Maturität. Seit Wochen schläft sie kaum noch, und sie isst wie ein Vogel. Ich befürchte, dass sie die Examen nicht besteht, weil ihre Nerven versagen. Gibt es eine Möglichkeit, durch richtige Ernährung ihre Examensangst abzubauen?*

Nun kommt sie wieder, die Examenszeit und damit auch die bange Frage der Betroffenen, ob sie die Prüfungen wohl schaffen. Und viele haben, wie Ihre Tochter, regelrecht Angst davor. Die Frage, was man gegen die Examensangst tun kann, stellt sich

sicher in vielen Familien. Bei Ihrer Tochter wirkt sich die Angst so aus, dass sie kaum noch schläft und nur noch wenig isst und Sie fragen, was Sie dagegen tun können.

Bezüglich der Ernährung möchte ich Ihnen empfehlen, dass Sie Ihrer Tochter eine ausgewogene Ernährung anbieten. Das heisst, dass wenn sie schon nur noch wenig isst, dass sie mit dem Wenigen wenigstens das bekommt, was der Körper benötigt. Eine spezielle Ernährung, mit der man die Prüfungsangst abbauen kann, gibt es aber nicht.

Ich möchte Ihrer Tochter empfehlen, zum Beispiel mit Hilfe von Autogenem Training

das Entspannen zu lernen. Wenn sie entspannt ist, wird sie ruhiger in die Prüfungen gehen können. Autogenes Training benötigt nicht viel Zeit. Es hilft auch unmittelbar vor den einzelnen Examen.

Im weiteren würde ich ihr vorschlagen, dass sie mit ihrem Klassenlehrer spricht und sich bei ihm gut über den Prüfungsablauf erkundigt. Auch dies wird ihr helfen, ruhiger in die Examen zu steigen. Denn je besser sie über etwas Bescheid weiss, desto besser kann sie sich darauf einstellen.

Zum Schluss möchte ich Ihnen noch ein Beispiel für eine ausgewogene Ernährung geben. □

Frühstück:  
Milchkaffee, Tee oder Milch  
Dunkles Brot mit Butter  
oder Margarine  
Käse oder Quark  
oder ein Müsli  
Mittagessen:  
Mageres Fleisch, Fisch,  
Geflügel oder Eierspeise  
Gemüse und/oder Salate  
Kartoffeln, Vollreis oder  
Vollkornteigwaren  
Früchte  
Abendessen:  
wie Mittagessen oder  
wie Frühstück, erweitert  
mit Salaten.

## UNVERTRÄGLICHE KUHMITLICH

*Ich habe einen kleinen Sohn, im Alter von 6 Monaten. Über längere Zeit hatte er immer schlechte Stühle, und der Hausarzt hat nun den Verdacht geäussert, dass er eine Kuhmilch-Eiweiss-Unverträglichkeit hat. Er hat mir empfohlen, für 4 Wochen die Kuhmilch aus der Nahrung zu eliminieren. Ich habe dies nun schon eine Woche versucht, aber die Stühle meines kleinen Sohnes sind noch nicht besser geworden. Mache ich die Diät richtig, wo könnte ich mehr über die Diät erfahren?*

Das Hauptproblem bei dieser Diät liegt darin zu wissen, in welchen Nahrungsmitteln Kuhmilcheiweiss enthalten ist. Wir finden Kuhmilcheiweiss nicht nur in der Kuhmilch und -produkten (Käse, Joghurt, Quark, Rahm, Butter), sondern es kommt in vielen anderen Produkten in versteckter Form vor. So enthalten alle Säuglingsmilche sowie fast alle Säuglingsbreie Kuhmilch bzw. Bestandteile der Kuhmilch (Molke, Kuhmilcheiweiss). Aber auch in Wurst, Margarine, Getränken, Backwaren, Zwieback, Guetzi, Schokolade usw. finden wir versteckt Milchbestandteile.

Wegen dieser versteckten Milchbestandteile muss es für Sie zur Gewohnheit werden,

die Zusammensetzung auf den Nahrungsmittelverpackungen zu lesen. Dort gibt der Hersteller an, aus welchen Bestandteilen ein Produkt zusammengesetzt wurde. Neben den reinen Milchprodukten kommt es vor, dass auch nur einzelne Milchbestandteile, zum Beispiel Kuhmilcheiweiss, Molke, Milchzucker, einem Produkt zugesetzt werden. Enthält ein Produkt nur Milchzucker oder Milchsäure, so dürfen sie es verwenden, da diese keine Kuhmilcheiweiss-Bestandteile haben.

Da Ihr Sohn noch sehr klein ist und Kinder in diesem Alter normalerweise noch relativ viel Milch zu sich nehmen sollen, stellt sich die Frage nach einem Milchersatz. Dieser sollte möglichst keine Allergene enthalten, und andererseits sollte er in der Zusammensetzung den Bedürfnissen Ihres Kindes, das heisst des wachsenden Organismus, entsprechen. Wir empfehlen deshalb als Milchersatz ein Laktalbuminhydrolysat, also ein Produkt, das den obengenannten Bedürfnissen gerecht wird.

Nachfolgend noch einen Ernährungsplan für Ihren Sohn, in der Hoffnung, dass er Ihnen hilft, in den nächsten Wochen gut über die Runden zu kommen. □



Morgens:  
Spezialmilch  
Mittags:  
Gemüsebrei selbstgemacht  
( $\frac{1}{3}$  Gemüse,  $\frac{1}{3}$  Kartoffeln, etwas milchfreie Margarine, alles zusammen fein püriert), eventuell 2- bis 3mal die Woche mit etwas Fleischpüree  
Nachmittags:  
Früchtemüsli (Banane, Apfel, eventuell etwas Orangensaft und Getreideflöckli)

je nach Hunger eventuell plus Spezialmilch  
Abends:  
Getreidebrei (Getreideflocken mit Wasser anrühren bzw. wenn nötig kochen, unter den fertigen Brei das Spezialmilchpulver rühren, nicht mehr kochen). Nach Belieben mit etwas Fruchtpüree  
Die Grösse der einzelnen Mahlzeiten ist abhängig vom Gewicht Ihres Sohnes.