

SCHWANGERSCHAFT | STILLZEIT
BEIKOSTALTER | KLEINKINDALTER
UNVERTRÄGLICHKEITEN BEI KINDERN
TEENAGER | BRAINFOOD | SCHÖNHEIT
VON INNEN | WECHSELJAHRE
ERNÄHRUNG IM ALTER



TEIL 5: UNVERTRÄGLICHKEITEN BEI KINDERN

DAS GROSSE KRIBBELN

Wenn der Bauch grummelt, die Haut juckt, die Nase kribbelt, besteht die Möglichkeit, dass Ihr Kind an einer Allergie leidet. Was Sie tun können, um ALLERGIEN vorzubeugen und um Ihren Nachwuchs in dieser Zeit bestmöglich zu unterstützen, erfahren Sie im 5. Teil unserer Jahresserie „Life Food“.



DIE GENE SIND SCHULD

Wer selbst an einer Allergie leidet, möchte natürlich, dass der eigene Nachwuchs davor bewahrt wird. Die gute Nachricht vorweg: Es gibt wirksame Vorbeugungen, um das Allergierisiko zu minimieren. Ein 100%iger Schutz ist leider nicht möglich, da die genetische Veranlagung eine wesentliche Rolle spielt. Es wird dabei keine bestimmte Allergie wie z.B. Kuhmilchallergie weitergegeben, sondern die grundlegende Bereitschaft, eine Allergie zu entwickeln. Leidet bereits jemand in der Familie (Eltern oder Geschwister) an einer Allergie, ist das Risiko höher.

INFO

Unser Körper verändert sich im Laufe des Lebens. In jedem Lebensabschnitt haben wir andere Ernährungsbedürfnisse. In unserer neuen 10-teiligen Serie „Life Food“ zeigen wir, wie man sich in jeder Lebenslage und jedem Alter richtig ernährt, um Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Vitalität zu erhalten bzw. zu steigern.

ALLERGIEN IN DER FAMILIE

- Kein Elternteil**
Allergierisiko: 15 %
- Ein Geschwisterkind**
Allergierisiko: 25–35 %
- Ein Elternteil**
Allergierisiko: 20–40 %
- Beide Eltern**
Allergierisiko: 50–60 %
- Beide Eltern mit gleicher Allergie**
Allergierisiko: 60–80 % ➔

ananas-KOKOS- muffins

mit roter Zuckerglasur
S. 111



HUTTWILER
+ GLUTENFREE

Entdecke
die neue
Glutenfrei-
heit



Du möchtest **glutenfreie Vielfalt** genießen?
Dann sind unsere Backwaren in **besten Schweizer Qualität** genau das Richtige für dich: **HUTTWILER glutenfree** bietet feinsten **glutenfreien** Genuss in vielen Sorten. So schmeckt das **glutenfreie** Leben.

Mehr Infos sowie viele feine Rezeptideen findest du auf: www.huttwiler.com

LIFE FOOD

life
FOOD
JAHRESTHEMA
TEIL 5 VON 10



SCHINKEN-
KÄSE-MUFFINS
mit Mais
S. 111

ohne Kuhmilch, Nüsse, Soja
& Weizenmehl

SCHOKOLADEN- BROWNIES

mit Himbeeren

Für 1 Brownie-Form (ca. 20x30 cm)

- 3 Eier
- 200 g Zucker
- 2 Pkg. Vanillezucker
- 200 g Zartbitter-Kuvertüre
- 80 ml Reisdrink
- 80 g Rapsöl + etwas mehr für die Form
- 300 g Buchweizenmehl
- 1 TL Backpulver
- 250 g Himbeeren *frisch*

1. Backofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

2. Eier mit beiden Zuckersorten ca. 5 Min. cremig rühren. Die Zartbitter-Kuvertüre über Wasserdampf schmelzen, etwas abkühlen und langsam unter die Ei-Zucker-Mischung rühren. Reisdrink und Öl ebenfalls langsam dazugießen und gut verrühren.

3. Buchweizenmehl und Backpulver verrühren und unter die Schokomasse heben. Die Hälfte der Himbeeren hinzugeben.

4. Ein Backblech einölen und mit Backpapier belegen, den Brownie-Teig eingießen und gleichmäßig verstreichen. Die restlichen Himbeeren darauf verteilen und etwas in den Teig drücken. Im Backofen für 25–35 Min. backen. Backen Sie den Teig nicht zu lange, er soll noch saftig sein.

5. Auskühlen lassen und in Stücke schneiden.

⌚ 60 Min ★☆☆ Hobbykoch

EIN KOMMEN UND GEHEN

Wenn Kinder Allergien entwickeln*, dann vorwiegend in den ersten drei Lebensjahren. Säuglinge reagieren häufig auf Kuhmilch, Ei und Soja, Kinder eher auf Nüsse und Getreide (meist Weizen). Im Gegensatz zu Allergien, die erst im Jugend- bzw. Erwachsenenalter auftreten, verschwinden diese frühen Allergien meistens vor Schulanfang wieder (80% der Kuhmilch- und 20% der Erdnussallergien).

**Stellen Sie bei Verdacht auf eine Allergie keine Eigendiagnose. Die Suche nach dem allergieauslösenden Lebensmittel kann schwierig sein. Lassen Sie sich von einem Facharzt beraten und einen Allergietest machen. Klassische Allergiesymptome sind Juckreiz bzw. Hautrötungen, juckende Augen/Nase oder Probleme mit dem Verdauungstrakt (Durchfall, Übelkeit, Erbrechen).*

Schutz **AUFBAUEN**

Eine der besten Möglichkeiten, um einer Allergie in den ersten 4 Lebensmonaten wirksam vorzubeugen, ist das ausschließliche Stillen. Der Säugling kann sich langsam an fremdes Eiweiß in der Muttermilch gewöhnen, die Abwehrkräfte werden gestärkt und die Darmbarriere aufgebaut. So können Allergene weniger leicht eindringen. Wenn Sie Ihr Baby nicht stillen können oder wollen, ist hypoallergene** Milchfertiernahrung das Beste für Ihren Nachwuchs, wenn genetisch bedingt Allergiegefährdung besteht. Ein ausgewogener und nährstoffreicher Speiseplan in der Schwangerschaft und Stillzeit hat einen schützenden Effekt auf das Kind, insbesondere der Konsum von Fisch – aufgrund Omega-3-Fettsäuren.

***Hypoallergen bedeutet: wenig allergieauslösend.*

GEMEINSAM schaffen wir das

Eine Allergie ist für Kinder meist mühsam – besonders wenn sie noch nicht verstehen, warum sie gewisse Nahrungsmittel nicht essen dürfen, die Freunde aber schon. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es mit dem Problem nicht allein ist. Bereiten Sie die gewohnten Speisen mit alternativen Lebensmitteln zu. So kann Kuhmilch durch pflanzliche Alternativen wie z.B. Haferdrink und Weizen durch Dinkel ersetzt werden. Ältere Kinder können beim Einkauf und beim Kochen mithelfen, sie bekommen so ein Verständnis dafür, worauf sie achten müssen.

NUR KEIN STRESS

Bei Kinderfesten gibt es selten auch etwas für Kinder mit Allergien bzw. Unverträglichkeiten. Geben Sie Ihrem Sprössling bei Bedarf etwas mit, z.B. unsere Muffins. Sie sind nicht nur schnell zubereitet, sondern passen auch in jeden Kinderrucksack.

Das Leben mit einer Allergie zu meistern ist für alle Beteiligten nicht einfach, aber möglich. Lassen Sie sich nur nicht unterkriegen. In vielen Fällen wächst sich die Allergie mit dem Älterwerden aus oder die Symptome werden schwächer. Mit den oben genannten Maßnahmen schaffen Sie die besten Voraussetzungen für einen guten Start ins Leben. ●

*Text & Rezepte: Tina Ganser, MSc. selbstständige Ernährungswissenschaftlerin
www.tinaganser.at*

MÖVENPICK
Sokann Eis sein

Eisgenuß für zu Hause ...

... mit den beliebten Sorten von MÖVENPICK:
Bourbon Vanille, Maple Walnuts und vielen weiteren Eiskreationen

www.nestle-schoeller.at

DINKELFLOCKEN- COOKIES

mit Feigen & Macadamia-Nüssen
S. 111



MERKUR
markt
FORSCHER

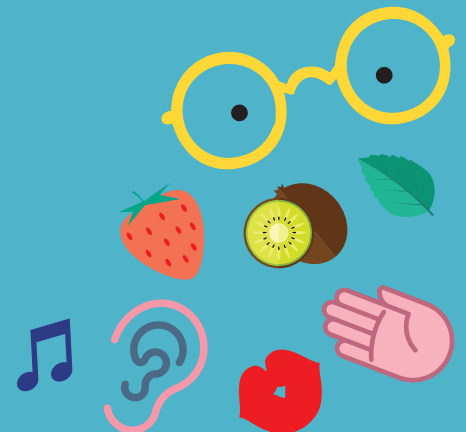
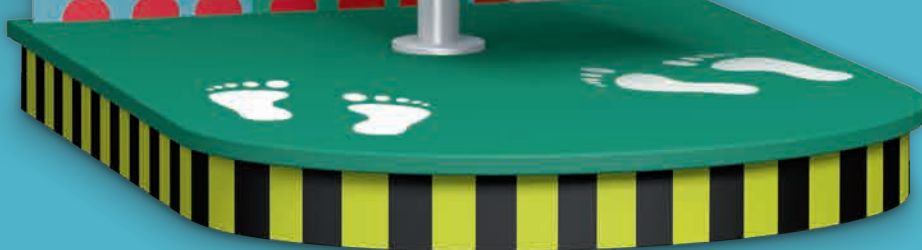
SINNESTURM



KOMM ♥ ZUM ♥ SINNESTURM



Jetzt neu
in jedem
MERKUR Markt!



ohne Eier, Kuhmilch, Nüsse & Soja

ANANAS-KOKOS-MUFFINS

mit roter Zuckerglasur



Für 15 Stück

Für den Teig:

- 250 g Weizenmehl
- 90 g Zucker
- 60 g Kokosflocken
- 20 g Backpulver
- 130 g Ananas aus dem Glas gewürfelt, ohne Zuckerzusatz
- 2 EL Apfelmus
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 100 ml Mineralwasser

Für die Glasur:

- 250 g Staubzucker
- 4½ EL Rote-Rüben-Saft

1. Backofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Mehl, Zucker, Kokosflocken und Backpulver verrühren. Ananas abseihen, vom Saft 50 ml auffangen und diesen mit Apfelmus, Öl und Mineralwasser verrühren.
3. Nun die trockenen Zutaten mit den feuchten verrühren und die abgeseihten Ananasstücke hinzugeben.
4. Die Muffinförmchen ¾-hoch mit dem Teig befüllen und rund 15 Min. im Backofen goldbraun backen. Kurz abkühlen lassen, aus der Form nehmen und vollständig auskühlen lassen.
5. Für die Glasur Staubzucker in eine Schüssel sieben und gut mit dem Rote-Rüben-Saft verrühren. Die Muffins mit der Glasur bestreichen und rund 1 Stunde trocknen lassen.

⌚ 45 Min ★☆☆ Hobbykoch

TIPP: Nach dem Auftragen der Glasur können Sie die Muffins noch mit Kokos- oder Zuckerstreusel hübsch verzieren.



ohne Eier, Nüsse & Soja

SCHINKEN-KÄSE-MUFFINS

mit Mais

Für 12 Stück

- 60 g Lauch
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 100 g Schinken
- 70 g Mais aus der Dose
- 2 EL Petersilie gehackt
- 100 g Weizenmehl
- 100 g Weizenvollkornmehl
- 30 g Haferflocken
- 15 g Backpulver
- 100 g Käse gerieben
- Salz, Pfeffer
- 100 ml Mineralwasser
- 3 EL Sauerrahm
- 1 EL Apfelmus

Für das Topping:

- 2 Alnatura Dinkelwaffeln
- 2 EL Olivenöl

1. Backofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Lauch halbieren und in feine Streifen schneiden. In einem Topf in etwas Öl glasig dünsten. Schinken in Würfel schneiden und gemeinsam mit abgetropften Mais und Petersilie zum Lauch geben. 1 Min. unter Rühren braten und von der Flamme ziehen.
3. Beide Sorten Mehl sowie Haferflocken mit Backpulver und geriebenem Käse verrühren, salzen und pfeffern.
4. 100 ml Öl mit Mineralwasser, Sauerrahm und Apfelmus vermengen, mit allen restlichen Zutaten zu einem Teig rühren. In die vorbereiteten Muffinförmchen füllen.
5. Dinkelwaffeln in kleine Stücke zerbröseln und mit Olivenöl gut vermischen. Auf den Muffins verteilen und etwas in den Teig drücken.
6. Im Ofen für rund 20 Min. backen und anschließend auskühlen lassen.

⌚ 40 Min ★☆☆ Hobbykoch

ohne Kuhmilch & Soja

DINKELFLOCKEN-COOKIES

mit Feigen & Macadamia-Nüssen



Für 16 Cookies

- 130 g pflanzliche Margarine flüssig
 - 100 g brauner Zucker + 1 TL zur Deko
 - 1 Pkg. Vanillezucker
 - 1 TL Zimt
 - 1 großes Ei
 - 50 g Weizenvollkornmehl
 - 50 g Weizenmehl
 - ½ TL Backpulver
 - 170 g Dinkelflocken
 - 50 g getrocknete Feigen
 - 30 g Macadamia-Nüsse
- oder Datteln, Marillen, Pflaumen, Rosinen
- ### Für das Topping:
- 15 g Macadamia-Nüsse fein gehackt
 - 1 TL Zucker

1. Backofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

2. Für den Teig Margarine mit Zucker, Vanillezucker und Zimt in einer Schüssel cremig rühren, anschließend das Ei hinzugeben und für 2 Min. schaumig schlagen. Beide Mehlsorten mit Backpulver und Dinkelflocken verrühren. Feigen klein schneiden (in etwa in der Größe von Rosinen) und 30 g Nüsse grob hacken. Feigen und gehackte Nüsse in die Mehlmischung rühren, anschließend unter die Eimasse heben und gut verrühren. Teig für 10 Min. stehen lassen.
3. Hände anfeuchten, aus dem Teig kleine Kugeln formen (in etwa so groß wie ein Golfball), auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und ein wenig flach drücken. Mit fein gehackten Nüssen und Zucker bestreuen.
4. Ca. 13 Min. backen. Backpapier mit Cookies vom Backblech ziehen und vollständig auskühlen lassen.

⌚ 40 Min ★☆☆ Hobbykoch

in der nächsten Ausgabe:

TEIL 6: TEENAGER