

Ernährung

Allgemeine Ernährungshinweise:

Wenig Zucker. Vor allem ab dem Nachmittag (2 Stunden vor dem Schlafengehen) keinen Zucker mehr für die Kinder, da der aufputschend wirkt und das Einschlafen erschwert.

Kein Zucker bedeutet auch, kein Obst, keine Fruchtschorlen, keinen Kakao.

Fettarm zu Abend essen, mit leicht verdaulichen Kohlenhydraten, viel Gemüse aber wenig Rohkost (zu fettes Essen erschwert das Einschlafen und einen ruhigen Schlaf, Kohlenhydrate helfen den Blutzuckerspiegel konstant zu halten und zu viel Rohkost kann Blähungen verursachen).

Es gibt einige Lebensmittel, die bestimmte Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten, die einen guten Schlaf begünstigen, weil sie Muskel oder Nervenentspannende wirkungen haben, als Transmitter fungieren, die Melatonin und Serotonin Ausschüttung unterstützen:

Calcium & Magnesium

Grünes Blattgemüse, Brokkoli, Tofu & Mandeln, Avocado, Bananen, fast alle Nüsse, Hülsenfrüchte wie Bohnen und Linsen, Reis und das Pseudogetreide Quinoa. Wer es tierisch mag findet Calcium auch in Ölsardinen.

Zink

Kerne (Sonnenblumen/Kürbis/Sesam), Cahewnüsse, Spinat und Bohnen. Tierisch zu finden in Meeresfrüchten oder Rindfleisch.

Eisen

Dunkelgrünes Blattgemüse wie Rosenkohl, Mangold, Grünkohl und Spinat, Nüsse, Samen, Leinsamen, Pseudogetreide, Vollkornprodukte und tierisch sehr viel in Leber.

Tryptophane

Tryptophane sind Transmitter, die tolle Sachen in unserem Gehirn machend damit es uns gut geht.

Sehr Tryptophanhaltig sind Bananen, heisst ja nicht umsonst, dass Bananen gute Laune machen. Wer keine Bananen mag stattdessen kann auch Sonnenblumen- oder Cashewkerne essen.