



Veröffentlicht auf *Nestlé Babyservice* (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > Gesundes Knochenwachstum

Teile diesen Article

X



Gesundes Knochenwachstum

Wissenswertes zu Eiweiß, Calcium und Co.

<https://www.babyservice.de/gesundes-knochenwachstum> ^[1]

Disclaimer

Die folgende Funktion ist nicht Teil der Website der Nestlé Nutrition GmbH. Bitte beachten Sie, dass mit der Bestätigung des Dialogs Daten von Ihnen an sämtliche in unsere Website integrierte Social Plugin – Anbieter (siehe hierzu den Punkt Werden auf unseren Websites Social Plugins verwendet? in unseren Datenschutzbedingungen) übermittelt werden können.

Um welche Daten zu welchem Zweck es sich handelt, können Sie den Datenschutzbedingungen des jeweiligen Anbieters auf deren Website entnehmen. Mit der Bestätigung des Dialogs erklären Sie sich mit dieser Datenübermittlung einverstanden.

Wenn Sie diese Seite/ dieses Produkt teilen möchten, dann klicken Sie bitte im Anschluss nochmals auf das jeweilige Icon.

_ [2] _ [3] _ [4]



Gesundes Knochenwachstum

Wissenswertes zu Eiweiß, Calcium und Co.

- ^[5] [Drucken](#) ^[1]

- Teilen

Spielen, lernen, wachsen: Kleinkinder sind sehr aktiv und brauchen viele Nährstoffe. Was für ein gesundes Wachstum der Knochen alles nötig ist, erfährst du hier.

Die meisten Babys erblicken das Licht der Welt mit rund 50 cm Länge. Im Laufe der nächsten beiden Jahrzehnte verdreifachen sie diese Länge locker, viele werden sogar noch größer. Ihre Knochen wachsen also enorm und müssen an Festigkeit zunehmen: Schließlich soll das menschliche Skelett ein Leben lang halten und hat einiges an Belastungen auszuhalten. Da ein großer Teil dieser Entwicklung in den ersten Lebensjahren stattfindet, kannst du ihn mit wertvollen Nährstoffen sehr gut unterstützen.

Eiweiß, Calcium und Vitamin D

Das Forschungsinstitut für Kinderernährung hat sich mit der Frage befasst, wie gut Kleinkinder in Deutschland mit Nährstoffen versorgt sind. Die Studienergebnisse der sogenannten Greta-Studie haben gezeigt, dass die Kinder mit Eiweiß eher übertersorgt sind, aber deutlich zu wenig Vitamin D bekommen. Auch Calcium ist in der Ernährung einiger Kinder nicht ausreichend vorhanden.

Calciumlieferanten

Calcium kann im Allgemeinen gut über die Nahrung aufgenommen werden: Es ist zum Beispiel reichlich in Milch und Milchprodukten vorhanden, die in der Kleinkindernährung eine große Rolle spielen.

Vitamin D

Ein wichtiger Helfer dabei, Calcium aus der Nahrung aufzunehmen, ist Vitamin D. Ausreichend Vitamin D über die Nahrung zu bekommen, ist allerdings schwierig: Es ist hauptsächlich in fettreichen Fischen enthalten, in Milchprodukten und Eiern. Außerdem bildet es sich durch Sonnenlicht in der Haut. Da es bei uns in den Wintermonaten zur Unterversorgung mit Vitamin D kommen kann, bekommen Säuglinge im ersten Lebensjahr in der Regel eine Vitamin D-Tablette, um der gefährlichen Knochenkrankheit Rachitis vorzubeugen.

Kleinkindgerechte Milch

Im zweiten Lebensjahr leistet eine spezielle Kindermilch ^[6] gute Dienste bei der Unterstützung der Kinderknochen: Sie enthält weniger Eiweiß als Kuhmilch, liefert Calcium und Vitamin D in für Kleinkinder abgestimmten Mengen. Somit passt sie genau zu den Bedürfnissen kleiner Leute, die groß werden wollen.

Viel Bewegung, Licht und Luft

Für die Entwicklung eines starken Knochengерüsts ist außerdem ausreichend Bewegung wichtig [7]. Durch die Belastung beim Rennen, Toben und Springen werden nicht nur die Muskeln kräftiger, was sich positiv auf den Körper und die Beweglichkeit auswirkt. Auch die Knochen werden dadurch stärker.

Gerade Bewegung an der frischen Luft ist hilfreich, denn hier kann dein Kind zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen: Es bewegt sich und kräftigt dadurch seinen Körper, und es erhält Sonnenlicht für die Bildung von Vitamin D. Dazu kommt noch eine Menge Spaß, denn die meisten Kleinkinder sind ausgesprochen gerne draußen. Fördere diesen Drang und gehe viel mit deinem Kleinen an die Luft.

Weiterlesen [8]

Quell-URL: <https://www.babyservice.de/gesund-es-knochenwachstum>

Links

[1] <https://www.babyservice.de/gesund-es-knochenwachstum>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/gesund-es-knochenwachstum&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/7_280x280.png
Knochenwachstum

[3] <https://twitter.com/share?text=Gesundes%20Knochenwachstum%20&url=https%3A//www.babyservice.de/gesund-es-knochenwachstum>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/gesund-es-knochenwachstum>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3147661>

[6] <https://www.babyservice.de/beba/beba-junior>

[7] <https://www.babyservice.de/kinder-bewegung>

[8] <https://www.babyservice.de/javascript%3A%3B>