

Was sollte mein Kind mit Cystinose essen?

Wie kann man die Kalorienzufuhr erhöhen?

1. Was macht eine Mahlzeit aus?

- Proteine
- Brot, Getreide, Müsli
- Obst oder Gemüse
- Milchprodukte

Am besten ist es, eine Anzahl verschiedener Dinge zu einer Mahlzeit anzubieten. Eine vom Inhalt her ausgewogene Mahlzeit könnten sein:

Hamburger, Salat und Milch;

gebratenes Fleisch, Stampfkartoffeln, Gemüse, Brot, Milch;

Spaghetti mit Hackfleischsoße, Salat oder Tomaten;

Frikadellen mit Käse, Salat oder Tomaten, Milch;

Sogar Hotdogs, Kartoffelchips, Gurkenscheibe oder Möhrenstreifen und Milch ist eine ausgewogene Zusammenstellung.

2. Ein grobes Raster für die eigentlich benötigten Mengen finden Sie unten:

Bitte beachten Sie, dass Kinder je nach Alter nur ein Drittel von dem brauchen, was Erwachsene essen.

	Kind 2 - 10 Jahre	Jugendlicher	Erwachsener
Milch oder Milchprodukte	2 Tassen	4 Tassen	2 Tassen
Fleisch, Fisch, Geflügel, Nüsse o.ä.	100 g	200 g	200 g
Brot, Kartoffeln, Nudeln	4 x tägl.	4 x tägl.	4 x tägl.
Obst und Gemüse	4 x tägl.	4 x tägl.	4 x tägl.

3. Wie lockt man Kinder mit Cystinose zum Essen? Manchmal!!!

Das bieten Sie an	Das darf sich Ihr Kind nehmen
Tacos	Salz und Pfeffer, scharfe Soßen
Würstchen, Frikadellen	Ketchup, Senf
Pizza	Saure Gurken, eingelegte Paprika, Oliven u.ä.
Nudeln	Soße (gut gewürzt)
Salat (manche immer, manche nie)	Soße
Sandwiches	Nach Belieben belegt und mit Remoulade o.ä.

4. Kinder mit Cystinose können zu den merkwürdigsten Zeiten die merkwürdigsten Sachen essen. Wichtig ist, dass sie überhaupt etwas essen. Dabei sollten die paar Dinge möglichst viele Kalorien enthalten.

Milchprodukte: Vollfett-Käse, Sahneis, Milchshakes, Vollmilch, Yoghurt (3,5% Fett), Pudding

Proteine: Hotdogs, Wurst, Schinken, Fleisch, Fisch, Nüsse, Nussnougatcreme (Nutella), Eier, Pfannkuchen, Omelett

Obst und Gemüse: Avocado, Banane, Oliven, Stampfkartoffeln, alles gekochte Gemüse mit Butter, Pommes frites, gebratene Zwiebeln, Obstgläschen

Brot und Getreide: Puddingteilchen u.ä., Chips, Popcorn, Plätzchen, Cracker, Croissants, Laugengebäck

Zusätzlich kann man alle Speisen mit Butter oder Sahne oder Öl (je nachdem) anreichern. Manche Kinder essen zu allem Remoulade oder Mayonnaise.

Darüber hinaus helfen Spezialnahrungen zum Trinken, Maltodextrin-Pulver im Getränk und anderes bei der Kalorienzufuhr "so nebenbei".

Gerichte mit vielen Kalorien sind: Suppen, Nudeln mit viel Käse, Pizza, Gulasch, überbackener Toast, Folienkartoffeln mit zerlaufenem Käse, Waffeln, Pfannkuchen und natürlich alle Sorten Fastfood von McDonalds über Pizzahut bis Burgerking u.a.

5. Manche Kinder haben ziemliche Probleme, ihr Essen runterzuschlucken. Wie kann man ihnen helfen?

Alles, was püriert, in Milch oder Soße getränkt, irgendwie flüssig ist oder wirkt, rutscht besser (Yoghurt, Eis, Pudding, Quark, Kartoffelbrei, Dickmilch, pürierte Früchte evtl. mit Wasser verdünnt ...).

Was auch nicht schlecht geht, ist aber schon etwas anspruchsvoller: Stampfkartoffeln, Hüttenkäse, zerdrückte Banane, zerdrückte Avocado, Rührei

Das ist schon fest: Nudeln, Hähnchen, Weißbrot, Fisch, gekochtes Gemüse, Bananen, Apfelmus, Pommes frites, Pfannkuchen

Das ist schwierig:

alles, was vermischt ist - z.B. Quark mit Obst, Gemüsesuppe, Apfelmus mit Stücken

alles, was krümelig ist - Kekse, trockenes Brot, trockenes Fleisch

alles, was eine Schale hat - Erbsen, Mais, Trauben, Äpfel, Würstchen (je nachdem)

Wichtig: Teilen Sie die Verantwortung fürs Essen mit Ihrem Kind!!

Eltern sind verantwortlich dafür, dass es etwas zu essen gibt und dass es so angeboten wird, dass das Kind es essen kann.

Kinder sind dafür verantwortlich, was, wieviel und auch ob sie überhaupt essen!!

Eltern sind nicht verantwortlich dafür, was, wieviel und ob ein Kind isst!!!!