Gummibärchen „mit gesund“: Wowtamins, der Vitaminlieferant für Gemüse- und Fischverweigerer

Eins meiner Kinder liebt Gemüse: Es ist Tomaten, Gurken, Paprika am laufenden Band. Manchmal so viel, dass mir nichts mehr für den Salat übrig bleibt, den ich zum Abendessen für alle machen wollte. Das andere Kind mag die gesunden Nahrungsmittel nur phasenweise, es liebt die ganzen Sommerfrüchte von Erdbeeren bis Kirschen. Im Winter aber ist es schwieriger, ihm die wichtigen Vitamine zuzufügen. Dabei schreit der Opa, der ein Apotheker ist, dauernd „Vitamine, vitamine“, aus dem Off. Was aber, wenn man sie manchmal einfach nicht ins Kind reinkriegt? Dann könnte ein Griff in die Trickkiste weiterhelfen. Die Trickkiste, die uns in Zeiten des Vitaminmangels hilft, ist eine längliche Dose mit Schraubverschluss, darin enthalten sind 120 sogenannte „Wowtamins“, die die wichtigsten Vitamine, Minerallstoffe und Omega3-Fettsäuren enthalten. Ihrr Geheimnis liegt darain, dass es sich bei ihnen um köstliche Fruchtgummis handelt, in denen die gesunden Komponenten allesamt verpackt sind. Ziel idt, Kinder optimal zu versorgen, die Anzeichen einer Nährstoffunterversorung haben, die kaum Gemüse und Obst essen und keinen fisch mögen.

Neben den essentiellen Vitaminen von Vitamin A bis Folsäure ist auch Vitamin D enthalten; jetzt, wenn der Winter shcon eine Weile dauert, sind vielen Kindern (und auch Erwachsenen!) der Körper unterversorgt mit Vitamin D. „Kinderärtze im Netz“ zitiert eine amerikanische Studie, nach der 70 Prozent der Kinder im Alter von 1 bis 21 Jahren unter einem zum Teil erheblichen Vitamin-D-;Mangel leiden. Daraus können Verformungen des Skelette, Bluthochdruch und Herzerkrankungen folgen. Während Babys

„Kinderärzte im Netz“ geht davon aus, dass das Robert-Koch.Institut die Zufuhrempfehlungen überarbeiten wird.

Wir brauchen es zum Aufbau der Knochen und zur Versorgung des Nervensystems mit Kalzim, es senkt das Risiko für Erkrankungen wie Rachitis, Diabetes, Multiple Sklerose, Hypertonie, Muskelschwäche. Im ersten Lebensjahr haben sie einen besonders hoehn Bedarf, daher empfehlen Kinderärzte sowieso die tägliche Einnahme. Und auch wenn das Kind älter ist, ist es sinnvll dem Vitamin-D-Mangel voruzbeugen und zumindest in den Winermonaten das Vitamin ergänzend zur Nahrung einzunehmen. Im Sommer, wenn viel draußen, selbst herstellen, im Winter gelingt das in unseren Breiten eher nicht. Wenn Vermute,, knn veststellen. In Wotamns sind in Tagesration enthalten. Ist der Körper ausreichend mit Vitamin D versorgt, ist er z. B. [**weniger anfällig für Infekte**](https://www.praxisvita.de/erkaeltung-grippaler-infekt-649.html). Wir auspbiert.

**KIDS Complete** enthält insgesamt 19 wertgebende Nährstoffe aus drei verschiedenen Kategorien.

Als einige der wichtigsten Nährstoffe für Kinder bilden Vitamine die Grundlage von **KIDS Complete**. Deshalb verwenden wir auch **alle 13 essenziellen Vitamine** von Vitamin A bis Folsäure, inklusive dem gesamten B-Komplex, die Mineralstoffe Zink, od und Selen und Omega 3 Fettsäuren.

Kommt in einer Packung. 12ß sind drin. Schecken? Fruchtig. Wie die mit extra viel fruchtsaft. Yummie, ich mag sie, die Kinder auch. Die leckeren Fruchtgummis sind zu 100 % vegan, werden in Deutschland hergestellt, haben eine hohe Bioverfügbarkeit und sind gluten- und laktosefrei. KIDS Complete enthält 120 Wowtamins in den Sorten Erdbeere, Apfel, Kirsche und Pfirsich.

Weil sie auh schmecken, ist auch etwas Zucker enthalten. Auf Facebook esen, das auch ein aner Zuckerfreien Variante arbeiten. Es ging hier darum, eine gute Verpackung für die Vitamine, die Schlechte esser dennch gerne essen. Ich kann mir vorstellen, dass nicht allen Eltern gefällt, ich denke aber, wenn es statt anderer Süßdigkeit, kann ich damit leben. Es ist vegan, gluten. Und laktosefrei.

*

Eine Dose KIDS Complete enthält dabei 120 Fruchtgummis in den bunten Geschmacksrichtungen Apfel, Erdbeere, Kirsche und Pfirsich.

Mit nur 4 Fruchtgummis pro Tag sollen sämtliche Vitamine, ausgesuchte Mineralstoffe und Omega-3-Fettsäuren ergänzt werden. Wie man der Nährstofftabelle entnehmen kann, orientieren sich die Mengen dabei an den Bedürfnissen von Kindern und decken einen Großteil der empfohlenen Tageszufuhr ab.

Der Fruchtgummi ist frei von Konservierungszusätzen und künstlichen Farb- oder Aromastoffen. Zucker ist jedoch auch enthalten – das sollte man als bewusster Papa wissen. Und zwar 5,4 g pro Tagesportion von 4 Fruchtgummis. Am Ende ist es eine Süßigkeit mit Vitaminen, nach der die Kleinen nicht selbst greifen, sondern die man als Eltern einteilen sollte.

Der Webseite kann außerdem entnommen werden, dass regelmäßige Laboranalysen durchgeführt werden, um die Qualität und Sicherheit des Produkts zu garantieren.

Details und weitere Informationen zu KIDS Complete sind auf [www.wowtamins.de](https://www.wowtamins.de/) zu finden.

Mein Fazit: Wenn mangel verdacht da ist oder diagnoszitiert ist, eine gute Mögicheit, auch schlechten essen Vitaminen zuzuführen in eienr orm, die ihnen gut tut. Natürlich immer beser, wenn abwechslungsreich Gemüse, Obst, Fisch und Fleisc essen, aer wer sich als Eltern berechtigt Sorgen macht, kann sich gerne testen. (und ja, ich gebe zu: So lecker, dass ich auch gern in die Packung fasse. Psst, nicht verraten).