

ZUR SOFORTIGEN FREIGABE

Orthomolekularer Medizinischer Informationsdienst, 26. Januar 2022

Vitamin C und Kleinkinder

Bestimmung der Dosis

Von Helen Saul Case

OMNS (26. Januar 2022) Ich werde oft nach der Vitamin-C-Dosis gefragt, die ich meinen Kindern gegeben habe, als sie noch sehr klein waren. Ich habe noch keinen Artikel geschrieben, in dem ich speziell darauf eingehe, wie ich ihnen Vitamin C verabreicht habe, als sie noch Säuglinge waren. Mit diesem Artikel möchte ich diese Lücke schließen.

Tägliche Dosis Vitamin C

An dem Tag, an dem unsere Kinder geboren wurden, begannen wir, ihnen täglich 50 Milligramm (mg) Vitamin C oral zuzuführen. Im Alter von einem Jahr nahmen sie bereits 1.000 mg Vitamin C pro Tag in geteilten Dosen ein. Diese oralen Dosen kamen zu dem Vitamin C hinzu, das sie über die Muttermilch bekamen. (Ich nahm während der Schwangerschaft und während der Stillzeit mindestens 8.000-10.000 mg Vitamin C pro Tag zu mir). Wir stützten uns bei der Dosierung auf die Empfehlung des Thorax-Facharztes Dr. Frederick R. Klenner für Säuglinge von 50 mg pro Tag. Für gesunde Kinder empfahl Dr. Frederick R. Klenner 1.000 mg pro Tag pro Lebensjahr, wobei die Dosis auf 10.000 mg pro Tag ansteigt, wenn das Kind zehn Jahre alt ist. [1] Dies ist der Fall, wenn die Kinder bei GUTER Gesundheit sind.

Während des ersten Lebensjahres gingen wir schrittweise zu Klenners Empfehlung von 1.000 mg pro Tag bis zum ersten Lebensjahr über. Im Laufe der Monate erhöhten wir also die Dosis. Im Alter von 6 Monaten gaben wir ihnen beispielsweise 500 mg pro Tag in geteilten Dosen. Im Alter von einem Jahr bekamen sie bereits 1.000 mg pro Tag.

Krankheit und hochdosiertes C

Wenn unsere Säuglinge krank waren, erhielten sie weitaus mehr Vitamin C pro Tag. Die Menge an Vitamin C hing vom Kind, von der Krankheit und vom Tag ab. Das Ziel war ein glückliches, gesundes Baby. Wie mein Vater Andrew W. Saul immer sagt: "Nimm genug C, um symptomfrei zu sein, egal wie hoch die Menge ist."

Praktisch gesehen begannen wir bei unseren Säuglingen mit einer größeren "Ladungsdosis" am Morgen und verabreichten C dann über den Tag verteilt etwa alle zwei Stunden. Sobald die Darmtoleranz (Sättigung) erreicht war, verringerten wir die Menge und die Häufigkeit der C-Gaben, verabreichten aber weiterhin regelmäßig C. Wenn die Krankheitssymptome anhielten, verabreichten wir es am nächsten und übernächsten Tag erneut. Wir notierten uns die Größe der Dosis und die Tageszeit, zu der sie verabreicht wurde. Dies half uns, die Dosierung konsequent einzuhalten, und half uns, den Überblick darüber zu behalten, wie viel Vitamin C benötigt wurde, um die Darmtoleranz an einem bestimmten Tag zu erreichen. Wir achteten darauf, dass sie gut aßen und ausreichend Flüssigkeit zu sich nahmen.

"Alle Eltern, und ich meine wirklich alle, wollen genau wissen, wie viel Vitamin C ihr krankes Baby braucht. Die Antwort ist, dass man das von Fall zu Fall durch Erfahrung herausfinden muss. Das habe ich getan, als der Autor dieses Artikels vier Jahre alt war."
(Andrew W. Saul)

Die Darmtoleranz ist ein Indikator für die Sättigung mit Vitamin C in oraler Form. Sie zeigt sich durch Blähungen, einen knurrenden Magen oder einen leicht lockeren Stuhlgang. Nimmt man viel zu viel C zu sich, kommt es zu sehr lockerem Stuhl, der sich aber wieder legt, sobald die Dosis reduziert wird. [2] Um die Darmtoleranz bei Säuglingen festzustellen, sind Blähungen ein hilfreicher Frühindikator für "genug" C. Wenn die Darmtoleranz erreicht ist und die Stühle häufig, flüssig oder, wie im Fall eines gestillten Babys, häufig und grünlich gefärbt sind (da sie immer flüssig sind), dann wissen wir, dass wir die Häufigkeit und Dosis reduzieren, aber weiterhin regelmäßig verabreichen müssen, wobei wir die Häufigkeit und Dosis je nach Situation erhöhen oder verringern. Das erfordert ein wenig Übung, aber wir wissen, dass wir unseren Kindern mit dem zusätzlichen Vitamin C nicht schaden.

Um die therapeutische Dosis von Vitamin C für Säuglinge und heranwachsende Kinder zu bestimmen, fand ich diese Dosierungstabelle von Dr. Klenner hilfreich:

Eine Kurzfassung der Formel von Dr. Klenner:

350 mg Vitamin C pro kg Körpergewicht pro Tag [3]

Gesamtmenge Vitamin C pro Tag	Körpergewicht in Pfund (lbs)	Anzahl Dosen pro Tag	Menge pro Dosis
35.000 mg	220 lbs	17-18	2.000 mg
18.000 mg	110 lbs	18	1.000 mg
9.000 mg	55 lbs	18	500 mg
4.500 mg	28 lbs	9	500 mg
2.300 mg	14-15 lbs	9	250 mg
1.200 mg	7-8 lbs	9	130-135 mg

Kleinkinder und RSV

Im Alter von sechs Wochen diagnostizierte der Kinderarzt bei meinem Sohn RSV (Respiratorisches Synzytial-Virus), das Husten und Verstopfung verursachte. Er hatte kein Fieber, einen guten Appetit, und obwohl er verstopft war, hatte er keine Atemprobleme. Sein Sauerstoffgehalt schwankte zwischen 92 und 93, manchmal auch 94. (Auch wenn das Sauerstoffmessgerät immer wieder von seinem kleinen großen Zeh abrutschte.) Die Kinderärztin wollte 95 oder mehr sehen. Sie empfahl ein bronchienerweiterndes Medikament. Sie sagte, wenn das Medikament nicht helfe, würden Sauerstoff und ein Krankenhausaufenthalt empfohlen. Wir fühlten uns nicht wohl dabei, einem Säugling ein so starkes Medikament zu geben, vor allem, als wir von Dr. Ralph Campbell erfuhren, dass das Medikament gegen die Entzündung der kleinen Äste des Bronchialbaums, wie sie bei RSV auftritt, wahrscheinlich nicht helfen würde. Außerdem sagte die American Academy of Pediatrics, dass zusätzlicher Sauerstoff nicht erforderlich sei, solange die Sauerstoffanzeige nicht konstant unter 90 liege. [4] Auf der Grundlage dieser Fakten beschlossen wir, das Medikament nicht zu verabreichen und unser Baby nicht ins Krankenhaus zu bringen, sondern es weiterhin zu Hause zu behandeln. Für den nächsten Morgen vereinbarten wir einen weiteren Termin für eine pädiatrische Untersuchung, um seine Fortschritte zu überprüfen.

RSV kann sehr ernst sein. Ich wollte kein Risiko eingehen. Ich nahm Vitamin C bis zur Sättigungsgrenze (der Darmtoleranz), damit das Vitamin C in meiner Muttermilch verfügbar war. Außerdem gab ich ihm alle zwei Stunden flüssiges Vitamin C, solange die Symptome anhielten, und alle drei bis vier Stunden, wenn sie abklangen.

Woher wusste ich, dass er genug C bekam? Es ging ihm merklich besser: weniger Verstopfung, kein Husten, wach, fröhlich und anscheinend zufrieden. Wenn er und ich viel C bekamen, verbesserten sich seine Symptome. Als das C nachts "nachließ", wenn ich kein C nahm oder ihm keine oralen Dosen verabreichte, wachte er mit stärkeren Symptomen auf. Sein Husten und die Verstopfung kehrten zurück, und er war quengelig. Ich steigerte dann meine und seine Vitamin-C-Zufuhr. Das tat ich so lange, bis es ihm sichtlich besser ging, was am Ende eines jeden Tages der Fall war. Am Ende der Woche war er symptomfrei und nahm wieder seine regelmäßige Vitamin C Dosis zu sich. Wir haben Medikamente vermieden. Wir haben einen Krankenhausaufenthalt vermieden. Wir gaben ihm hochdosiertes C und beobachteten, wie es wirkte.

Die Verabreichung von Vitamin C

Während ich meine Kinder stillte, nahm ich reichlich Vitamin C zu mir, um sicherzustellen, dass es in meiner Muttermilch vorhanden war. Das war besonders wichtig, wenn sie krank waren oder vor, während und nach einer Impfung. Ich persönlich habe meinen Säuglingen am besten große Mengen an Vitamin C zugeführt, indem ich selbst Vitamin C in Sättigungs-Dosen eingenommen habe.

Zusätzlich zu dem Vitamin C, das sie über meine Muttermilch bekamen, konnten meine Säuglinge Vitamin C in Flüssigkeit gemischt einnehmen, indem sie es aus einem Tropfer lutschten. Vitamin C kann der Säuglingsnahrung zugesetzt werden, aber es kommt auf die Form des Vitamin C an. Vor allem Natriumascorbat-Vitamin C kann verwendet werden, weil es eine gepufferte, nicht-saure Form von Vitamin C ist, die die Milch nicht gerinnen lässt.

Formen von Vitamin C

Unsere bevorzugte Form von Vitamin C, die wir unseren Kindern geben, ist Natriumascorbat-Vitamin C. Dies hat sich nach vielen Erfahrungen mit anderen Formen von C ergeben. Natriumascorbat-Vitamin C ist magen- und geschmacksschonend, Ascorbinsäure-Vitamin C hingegen nicht. Natriumascorbat hat nur einen leicht salzigen Geschmack, wie sein Name schon sagt.

Als meine Kinder noch klein waren, wusste ich nichts von Natriumascorbat. Damals kaufte ich ein gesüßtes, zubereitetes flüssiges Vitamin C für Kinder. (Ich habe keine Vitamin-C-Flüssigkeit speziell für Säuglinge gefunden.) Die Konsistenz war etwas dicker als bei Orangensaft, so dass es für das Baby leichter war, es aus einem Tropfer zu trinken. Bei Bedarf fügten wir dem flüssigen Vitamin C zusätzliches Vitamin-C-Pulver hinzu, um die Wirksamkeit zu erhöhen, eine Mischung aus etwa 80 % Ascorbinsäure-Kristallen, gepuffert mit 20 % Calciumascorbat-Vitamin-C-Pulver. Die Süße der Flüssigkeit half, den bitteren Geschmack der Ascorbinsäure zu überdecken. Das flüssige C enthielt ein Konservierungsmittel, das ich normalerweise vermeiden würde. Die Wichtigkeit einer Zufuhrvorrichtung für das Vitamin C (die das Baby tatsächlich einnehmen würde) war jedoch wichtiger als das Vorhandensein des Konservierungsstoffs. Es ist wichtig, dass das C schmackhaft bleibt, besonders bei Kindern.

Ich hätte viel lieber von Vitamin C in Form von Natriumascorbat gewusst (und es verwendet), als meine Kinder noch klein waren. Ein enges Familienmitglied mischt Natriumascorbat vor jeder Fütterung direkt in die Flasche mit der Babynahrung, und das Baby hat es immer ohne Beschwerden angenommen. Das ist die Methode, mit der sie regelmäßig tägliche Dosen verabreichen. Dies ist auch die Methode, mit der sie ihr Baby auf eine Vitamin-C-Sättigung bringen, wenn dies gerechtfertigt ist. (Ascorbinsäure-Vitamin C sollte man NICHT in die Milch mischen. Es würde furchtbar schmecken.)

Kita und Schule

Die einfachste Art, unseren Kindern Vitamin C zuzuführen, wenn sie nicht zu Hause waren, bestand darin, das C in ihr Essen oder ihre Getränke zu mischen. Bei Kleinkindern kann Natriumascorbat C in vorbereitete Milchflaschen gemischt werden. Wenn sie älter werden, kann Vitamin C in leckere feste Nahrungsmittel wie Apfelmus gemischt werden. Wir achten darauf, nicht zu hohe Dosen zu verabreichen, damit das Kind nicht gesättigt wird (*die Darmtoleranz erreicht*), während es sich in der Schule oder in der Kindertagesstätte befindet.

Impfung

Wir haben unseren Kindern Tage vor, am Tag nach und in den Tagen nach jeder Impfung Vitamin C bis zur Sättigung gegeben. Auch ich selbst erreichte die Sättigung mit Vitamin C, damit viel C in meiner Muttermilch vorhanden war. Ich gab ihnen auch orale Dosen von Vitamin C bis zur Darmtoleranz. Ich habe sie sofort nach der Impfung gestillt, direkt in der Arztpraxis. Als sie älter

wurden, nahm ich Vitamin C in Fruchtsaft aufgelöst mit und gab es ihnen direkt in der Arztpraxis. Vitamin C kann auch in Säuglingsnahrung oder Flaschenmilch gemischt werden. Wir bevorzugen Natriumascorbat für diesen Zweck sehr.

Wir haben beobachtet, dass hochdosiertes Vitamin C Nebenwirkungen von Impfstoffen sicher verhindert und behandelt. Wir haben beobachtet, wie hoch dosiertes, gesättigtes Vitamin C unsere 15 Monate alte Tochter nach einer schweren Impfreaktion wieder gesund gemacht hat. Wir geben nicht nur die Menge an Vitamin C, von der wir glauben, dass sie wirken könnte; wir geben genug, um die Wirkung zu erzielen.

Hier sind die Artikel, die ich über unsere Erfahrungen geschrieben habe:

1. Die Impfreaktion unserer 15 Monate alten Tochter und unsere Verwendung von hochdosiertem Vitamin C: "Don't Vaccinate without Vitamin C" (Impfen Sie nicht ohne Vitamin C), verfügbar unter <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v11n09.shtml>
2. Beantwortet Fragen, warum wir uns für die Impfung unserer Kinder "entschieden" haben: "Vaccinations, Vitamin C, and "Choice"" (Impfungen, Vitamin C und die "Wahl"), abrufbar unter <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v12n07.shtml>
3. Unsere Erfahrungen der fünfjährigen Tochter mit zwei MMR-Impfungen im Abstand von einem Monat und die Rolle von hochdosiertem Vitamin C: "Vitamin C Prevents Side Effects from the MMR Vaccine" (Vitamin C verhindert Nebenwirkungen der MMR-Impfung), abrufbar unter <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v12n16.shtml>. Als unser jüngerer Sohn im Alter von vier Jahren die erste von zwei MMR-Impfungen erhielt, gaben wir ihm nicht nur vor, während und nach der Impfung hochdosiertes Vitamin C bis zur Sättigung, sondern folgten auch dem Rat des Kinderarztes Dr. Ralph K. Campbell und gaben ihm zusätzliches Vitamin A. Zusätzlich zu dem Betacarotin, das in seinem Multivitaminpräparat und in dem frischen, rohen Gemüsesaft enthalten ist, den wir den Kindern jeden Morgen geben, erhielt er am Tag vor und am Tag der MMR-Impfung 5.000 bis 10.000 IE orales, vorgeformtes Fischöl-Vitamin A. Wir verabreichten das Vitamin A, indem wir den Inhalt einer Gel-Tablette auf ein Stück Joghurt drückten. Auch bei ihm trat keine einzige Nebenwirkung der MMR-Impfung auf.

Vitamin-C-Marken

Ich unterstütze oder empfehle keine bestimmte Vitaminmarke. Ich tue mein Bestes, um Vitamine zu kaufen, die frei von künstlichen Süßstoffen, künstlichen Farbstoffen und künstlichen Aromen sind, und ich rufe das Unternehmen an, wenn ich Fragen zu Inhaltsstoffen oder der Wirksamkeit habe. Ich lese und vergleiche viele Etiketten und entscheide mich für die bestmögliche (und günstigste) Option, die zu Ergebnissen führt.

Haftungsausschluss

Ich bin kein Arzt, und ich glaube, Sie sollten mit Ihrem Arzt zusammenarbeiten. Diagnosen können

ein wertvolles Instrument sein. Ich weiß auch, dass, wenn der Kinderarzt unserer Kinder uns ein Rezept für ein Antibiotikum, ein Antivirumittel, ein Antihistaminikum oder ein fiebersenkendes Mittel ausstellt, höchstwahrscheinlich hochdosiertes Vitamin C anstelle jedes dieser Mittel verwendet werden kann. Aber verlassen Sie sich nicht auf mein Wort. Informieren Sie sich selbst über Vitamine und Ernährung, und entscheiden Sie selbst, was für Sie und Ihre Familie am besten ist. Ich glaube, dass wir für unsere eigene Gesundheit und die unserer Kinder verantwortlich sein können. Es selbst zu tun, bedeutet nicht, dass es leicht sein wird. Es ist unglaublich viel Arbeit, Kinder gesund zu erhalten. Aber das ist es wert. Wie ich bereits gesagt habe, gehen Sie mit Ihren Kindern zum Kinderarzt. Aber wäre es nicht schön, wenn man nicht hingehen müsste?

(Die stellvertretende OMNS-Redakteurin Helen Saul Case ist die Autorin von: The Vitamin Cure for Women's Health Problems (Die Vitamin-Kur für die Gesundheit von Frauen); Vitamins & Pregnancy: The Real Story (Vitamine und Schwangerschaft: Die wahre Geschichte), und Orthomolecular Nutrition for Everyone (Orthomolekulare Ernährung für jedermann).

Referenzen:

1. Klenner FR (1971) Observations on the dose and administration of ascorbic acid when employed beyond the range of a vitamin in human pathology. J Applied Nutrition 23: 61-87.
<http://www.doctoryourself.com/klennerpaper.html>
2. Cathcart RF (1981) Vitamin C, titrating to bowel tolerance, anascorbemia, and acute induced scurvy. Med Hypotheses. 7:1359-1376. Available at: <http://www.doctoryourself.com/titration.html>
3. "Therapeutic Level of Vitamin C Supplementation as Employed by F. R. Klenner, MD" available at http://www.doctoryourself.com/klenner_table.html
4. American Academy of Pediatrics Subcommittee on Diagnosis and Management of Bronchiolitis (2006) Diagnosis and management of bronchiolitis. Pediatrics 118:1774-1793.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17015575>

Weitere Lektüre

Campbell R, Saul AW (2013) The Vitamin Cure for Infant and Toddler's Health Problems. Basic Health Publications. ISBN-13: 978-1591203032

Case HS (2016) Tips from a Megavitamin Mom: Getting Kids to Take Vitamins and Lots of Them. Orthomolecular Medicine News Service.

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v12n09.shtml>

Case HS (2016) Vitamins & Pregnancy: The Real Story. Basic Health Publications (2016).

Case HS (2018) Vitamin C Questions: Answered. Orthomolecular Medicine News Service

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v14n12.shtml>

Levy TE (2012) Vitamin C Prevents Vaccination Side Effects; Increases Effectiveness.
Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v08n07.shtml>

Ernährungsmedizin ist orthomolekulare Medizin

Die orthomolekulare Medizin setzt eine sichere und wirksame Ernährungstherapie zur Bekämpfung von Krankheiten ein. Für weitere Informationen: <http://www.orthomolecular.org>

Der von Experten begutachtete Orthomolecular Medicine News Service ist eine gemeinnützige und nicht-kommerzielle Informationsquelle.

Redaktioneller Prüfungsausschuss:

(please see at end of the original english version)
(bitte sehen Sie am Ende der engl. Originalversion nach).