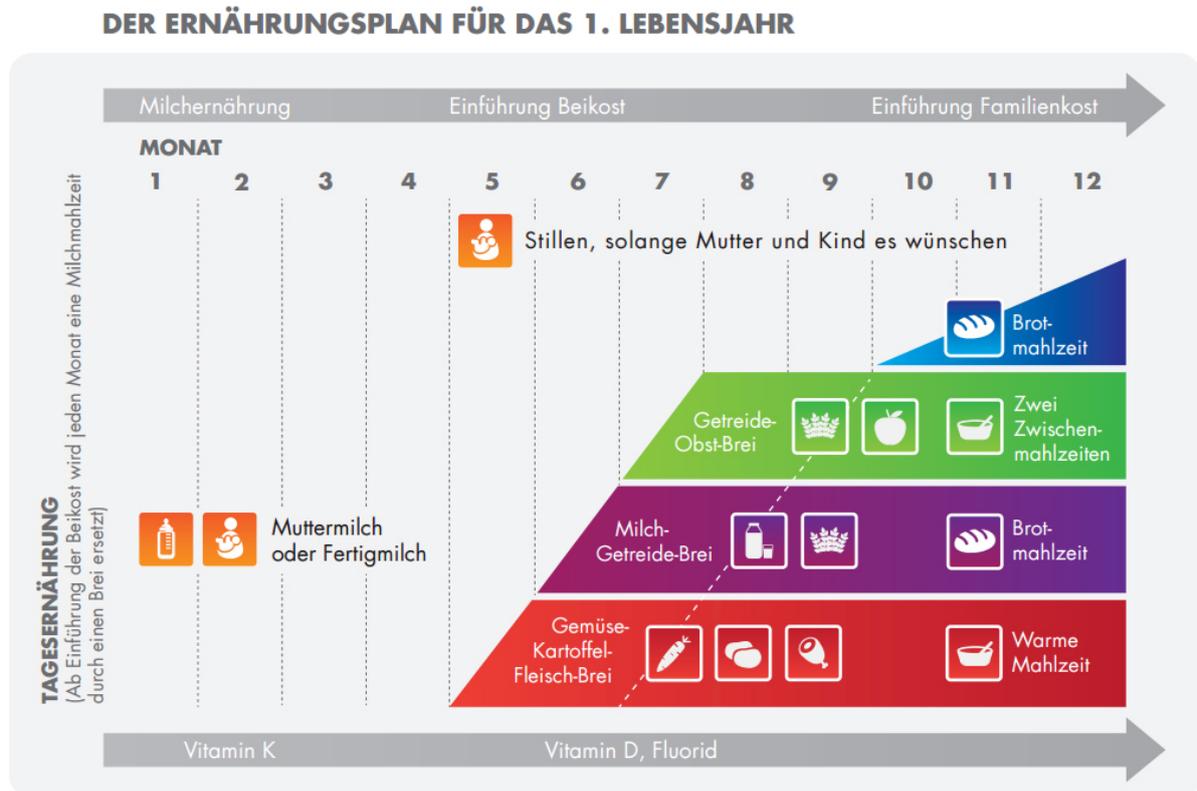


Ernährung im ersten Lebensjahr



Quelle: Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund

Stillen und / oder Säuglingsnahrung

Muttermilch ist in den ersten Lebensmonaten die beste Ernährungsform für Säuglinge. Sie ist dabei gut für die Gesundheit von Kind und Mutter. Neben der Förderung der emotionalen Bindung zeigen sich beim Kind geringere Risiken für Durchfallerkrankungen, Mittelohrentzündungen, späteres Übergewicht und den plötzlichen Kindstod.

Es wird empfohlen - wenn möglich - Säuglinge mindestens bis zum 5. Lebensmonat ausschließlich zu stillen. Ist dies nicht möglich oder nicht gewünscht, ist auch ein Teilstillen vorteilhaft. Ggf. kann die Muttermilch auch mit einer Milchpumpe gewonnen und in der Trinkflasche verabreicht werden. Ab dem 5. Lebensmonat, spätestens jedoch ab dem 7. Lebensmonat, sollte mit Beikost begonnen werden (siehe unten). Zusätzlich kann und sollte weiterhin gestillt werden. Wie lange, entscheiden Mutter und Kind.

Es kann ernsthafte Gründe geben, die gegen das Stillen sprechen. Manchmal ist es trotz aller Bemühungen nicht "erfolgreich" oder wird der Mutter aus verschiedenen Gründen nicht gewünscht. In diesen Fällen ist es wichtig, dass sich die betroffenen Mütter keine Vorwürfe machen.



Dafür stehen industriell hergestellte Säuglingsanfangsnahrungen, z.B. "Pre", zur Verfügung. Auch diese Präparate können im gesamten ersten Lebensjahr - später zusammen mit der Beikost - verabreicht werden. Folgenahrungen ("2er-" oder "3er-Nahrungen") sind nicht erforderlich. Auch wird von der Selbstherstellung aus Milch, egal ob Kuh-, Ziegen-, Schafs- oder Stutenmilch, abgeraten. Die Gründe dafür liegen in einer unausgewogenen Nährstoffzusammensetzung, dem erhöhten Risiko für Durchfallerkrankungen und einer deutlich erhöhten Nierenbelastung (sogenannte Molenlast). Ebenso sollten im ersten Lebens(halb)jahr keine Sojaprodukte - mit wenigen Ausnahmen - verabreicht werden, da diese Isoflavone (sogenannte Phytoöstrogene) enthalten, die das Gleichgewicht der Geschlechtshormone beim Säugling beeinflussen können.

Bei einem erhöhten Allergierisiko, z.B. bei dem Vorliegen von Allergien bei den Eltern, können bei nicht oder nur teilgestillten Säuglingen hypoallergene Nahrungen (HA-Nahrung) verwendet werden. Diese gibt es auch als "HA-Pre" und sollten mindesten bis zum 5. Lebensmonat Anwendung finden. Danach verliert sich der allergievorbeugende Effekt.

Einführung der Beikost

Die Einführung von Beikost wird frühesten ab dem 5. Lebensmonat, spätestens ab dem 7. Lebensmonat empfohlen. Der genaue Zeitpunkt richtet sich nach der Entwicklung und dem Interesse des Kindes. Meist ist anfangs Geduld gefragt, denn ein neuer Brei muss mehrfach (durchschnittlich achtmal!) angeboten werden, bis er vom Säugling akzeptiert wird.

Begonnen wird in der Regel mit einem Gemüsebrei, der bei Akzeptanz rasch auf einen Gemüse-Kartoffel-Fleischbrei erweitert wird. Von Anfang an darf und sollte die Beikost abwechslungsreich sein. Jeden Monat kann eine weitere Breimahlzeit, zunächst Milch-Getreide-Breie, danach Getreide-Obst-Brei eingeführt werden.

Bei der Beikost ist im Gegensatz zur Säuglingsanfangsnahrung das Selbstkochen durchaus möglich und wünschenswert. Die Vorteile liegen dabei in der größeren Vielfalt und der Förderung der Akzeptanz neuer Lebensmittel.

Dabei sollte beachtet werden, dass Zusätze von Salz, Aromen oder starker Süße vermieden werden und zunächst nur wenige Lebensmittelzutaten verwendet werden sollten.

Industriell hergestellte Beikostprodukte sind jedoch auch guten Gewissens verwendbar. Ihre Herstellung unterliegt hohen gesetzlichen Anforderungen.

Kuhmilch sollte im ersten Lebensjahr auch nach Einführung der Beikost noch in kleinen Mengen (ca. 200ml pro Tag) , z.B. in selbst hergestellten Milchbreien, angeboten werden.

Zum Ende des ersten Lebensjahres wird das Kind immer mehr zur Familienkost übergehen, zunächst zum Beispiel in Form von Brotmahlzeiten. Dabei sollte weiter darauf geachtet werden, dass diese Mahlzeiten **salzarm** sind. Bitte achten Sie darauf, alterstypische Stücke anzubieten, um zu vermeiden, dass sich Ihr Kind an festen Nahrungsbestandteilen (Nüsse, Sonnenblumenkerne oder ähnliches) verschlucken kann.



Getränke

In der Zeit, in der Ihr Kind gestillt oder mit einer Säuglingsanfangsnahrung gefüttert wird, ist ein zusätzliches Flüssigkeitsangebot in der Regel nicht erforderlich. Ein erhöhter Flüssigkeitsbedarf besteht lediglich bei Verlusten durch hohes Fieber, (Brech-) Durchfall oder großer Hitze.

Mit Beginn der dritten Breikost wird das Angebot zusätzlicher Flüssigkeit, z.B. in Form von Trinkwasser oder ungesüßten Kräuter- und Früchtetees, notwendig. Sie sollten dabei auch bei kalorienarmen und ungesüßten Getränken das Dauernuckeln (vor allem nachts) vermeiden und stattdessen versuchen, Ihr Kind früh an Becher oder Tassen zu gewöhnen.

Das Trinkwasser (Leitungswasser) hat in unserem Land eine hohe Qualität und unterliegt strengen Kontrollen. Beachten Sie bitte dennoch, dass Sie das Wasser aus der Leitung zunächst ablaufen lassen, bis es kalt aus der Leitung fließt. Bei der Zubereitung von Säuglingsnahrung sollte es zuvor abgekocht und erst nach Abkühlung auf unter 40°C verwendet werden. Trinkwasser aus Bleileitungen (in alten Gebäuden noch möglich) darf nicht verwendet werden. Sollten Sie über einen eigenen Hausbrunnen verfügen, muss dieses Wasser erst auf die Eignung zum Trinken überprüft werden.

Alternative Ernährungsformen

Eine (ovo-lakto-) vegetarische Ernährung von Säuglingen und Kindern ist heute prinzipiell möglich. In diesem Fall ist jedoch eine sorgfältige und ausgewogene Lebensmittelauswahl und die ärztliche Überwachung des Gedeihens und einzelner Nährstoffe (v.a. Eisen, Zink und Omega-3-Fettsäuren) erforderlich.

Eine vegane Ernährungsform dagegen muss in dieser Altersperiode abgelehnt werden. Hier besteht ein hohes Risiko für schwere und folgenreiche Nährstoffdefizite. Insbesondere durch einen Vitamin-B12-Mangel drohen schwere und irreversible neurologische Schädigungen.

Quellen:

Prell C, Koletzko B: Stillen und Beikost - Empfehlungen für die Säuglingsernährung. Deutsches Ärzteblatt 2016; 113: 435-44

Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Update Säuglingsernährung - Handlungsempfehlungen liefern klare Antworten für Eltern. DGEInfo 5/2011: 71-74

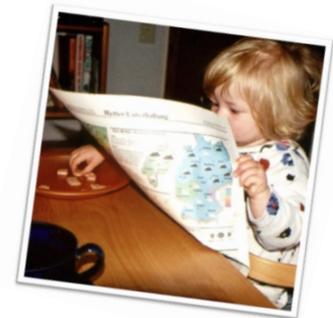
Weitere Informationen finden Sie unter

www.kinderaerzte-im-netz.de

www.aid.de AID-Informationsdienst

www.fke-do.de Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund

www.bzga.de Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung



Für Rückfragen stehen wir Ihnen stets gerne zur Verfügung.

Für das gesamte Praxisteam

Künzell, Juli 2018

Dr. med. Benedikt J. Pircher

Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin
Kindergastroenterologe

