



Tipps zur Säuglingsernährung

Ernährung der stillenden Mutter:

- Ernähren Sie sich abwechslungsreich, ausgewogen und regelmäßig
- Seefisch sollten Sie möglichst zweimal wöchentlich essen, mindestens einmal fettreich (z.B. Hering, Makrele, Lachs oder Sardine)
- Vermeiden Sie Diäten
- Rauchen Sie nicht und vermeiden Sie Alkoholkonsum
- Nehmen Sie Medikamente immer nur in Rücksprache mit dem Arzt ein
- Neben der Verwendung von Jodsalz werden Jodtabletten (100µg pro Tag) angeraten

Ernährung des Kindes im ersten Lebenshalbjahr:

Ausschließliches Stillen gilt weiterhin als beste Form der Ernährung für gesunde Säuglinge in den ersten Lebensmonaten.

Gestillte Kinder haben im Schul- und Erwachsenenalter ein um 20% reduziertes Risiko für Übergewicht. Außerdem gibt es Hinweise, dass gestillte Kinder seltener an Diabetes, Allergien, Neurodermitis sowie an einer bestimmten chronischen Darmentzündung (Morbus Crohn) leiden. Auch Fälle des plötzlichen Kindstodes treten bei gestillten Säuglingen seltener auf.

Stillen verringert zudem für die Mutter das Erkrankungsrisiko für Brust- oder Eierstockkrebs, Depressionen und Herz-Kreislaufkrankungen.

- Stillen Sie ihr Kind nach seinem Bedarf mindestens bis zum Beginn des fünften Monats (dadurch bekommt es u.a. reichlich Antikörper, die das Abwehrsystem stärken)
- Beikost (s.u.) sollten Sie spätestens mit Beginn des zweiten Lebenshalbjahres geben (bei altersgemäßer Beikost kann solange gestillt werden, wie Mutter und Kind es wünschen)

Falls das Stillen nicht oder nur eingeschränkt möglich ist, ist die zweitbeste Lösung eine Ernährung mit einer industriell hergestellten Säuglingsanfangsnahrung.

Der Muttermilch weitestgehend ähnlich sind am ehesten die so genannten „Pre-“ bzw. „Start“-Nahrungen, die nur Laktose (Milchzucker) als Kohlenhydratzusatz enthalten. Diese Babynahrung kann genau wie Muttermilch nach dem Bedarf Ihres Kindes gefüttert werden. Es ist nicht zu befürchten, dass Ihr Kind hierdurch zu dick wird.

- Stellen Sie die Säuglingsanfangsnahrungen mit kühlem Leitungswasser her, das zeitnah erhitzt wird
- Wechseln Sie von „Pre-“ auf „1er-“Nahrung, wenn das Baby mit dieser Nahrung im ersten halben Jahr wirklich nicht mehr satt wird
- 1er-Nahrung sollte als Kohlenhydratzusatz nur Stärke enthalten, alle weiteren Zusätze (z.B. Saccharose, Fruktose oder Honig) geben einen süßen Geschmack, an den sich Ihr Kind sehr schnell gewöhnt
- Muttermilch, Pre- oder auch 1er-Nahrungen können Sie im gesamten ersten Lebensjahr als Milchmahlzeit geben
- Hypoallergene (HA-)Nahrung wird für Kinder, deren Eltern oder Geschwister an Allergien, Asthma oder Neurodermitis leiden, mindestens bis zum Beginn des fünften Lebensmonats empfohlen
- Keinen Nutzen für die Allergievorbeugung haben Säuglingsnahrungen auf der Basis von Soja, Ziegen-, Stuten- oder anderer Tiermilch

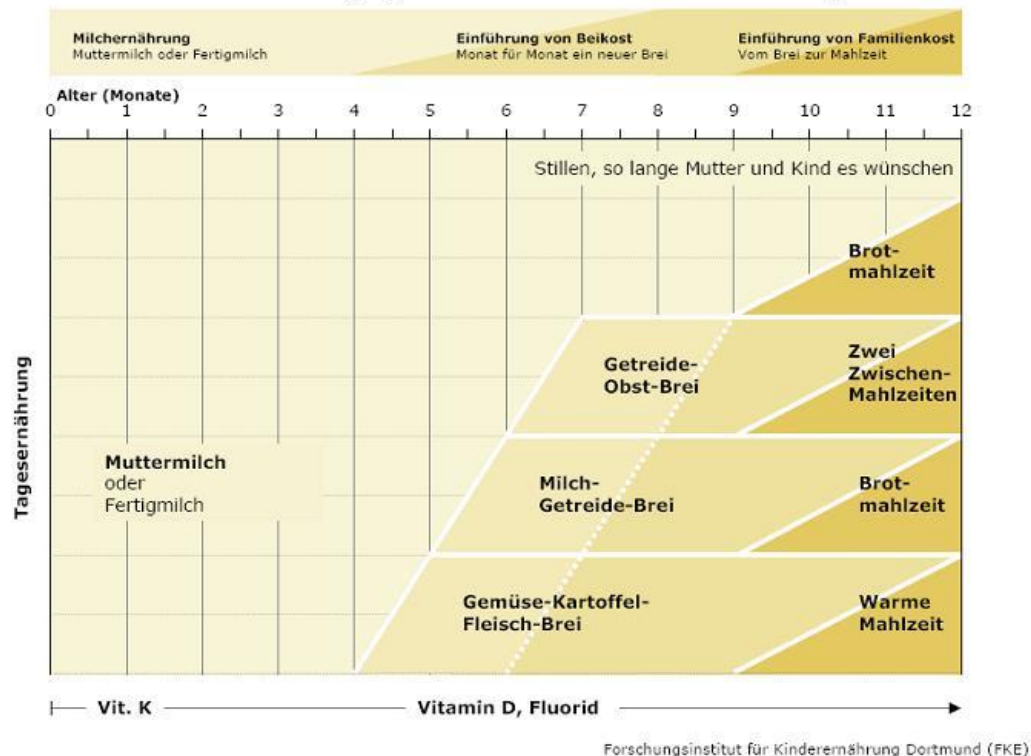
Wichtig: Zusätzlich zum Stillen bzw. der HA-Nahrung spielt bei der Allergievorbereitung die Umgebung eine entscheidende Rolle. In der Wohnung sollte es keinen Zigarettenrauch, Schimmel, lösungsmittelhaltige Lacke und Farben und Fell tragenden Haustiere geben. Das Lüften an stark befahrenen Straßen sollte zu verkehrsarmen Zeiten erfolgen.

Ernährung des Kindes ab dem zweiten Lebenshalbjahr - Beikost:

Empfohlen wird ein **Beginn frühestens mit dem fünften und spätestens mit dem siebten Monat**. Abwechslungsreiche Kost, die z.B. auch fettreichen Fisch enthält, ist dabei wichtig. Das Vermeiden von Lebensmitteln, die häufig Allergien auslösen, bietet leider keinen Schutz vor eben diesen Allergien.

Eine zusätzliche Flüssigkeitsgabe wird erst mit Einführung des dritten Beikostbreis (Getreide-Obst-Brei) benötigt, wobei Leitungswasser zu bevorzugen ist. Ab dem 10. Lebensmonat sollte Ihr Kind mit ca. 200ml zusätzlicher Flüssigkeit versorgt werden.

Der Ernährungsplan für das erste Lebensjahr



Quellen: Deutsches Ärzteblatt 1/2 vom 10. Januar 2011, KinderaerzteimNetz.de, FKE-Forschungsinstitut für Kinderernährung „Das Baby“- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Weitere Hilfe bei Still- und Ernährungsfragen: Bund Deutscher Hebammen (www.bdh.de), Forschungsinstitut für Kinderernährung (www.fke-do.de), Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (www.bzga.de)



Praxis
Dr. Ortwin Schuchardt
Niederrheinische Straße 10
35260 Stadtallendorf