



Ernährungsempfehlung für das 1. Lebensjahr

Für die Ernährung Ihres Kindes gelten momentan folgende Grundsätze:

- Die Mütter sollten keine Diät während der Schwangerschaft und Stillzeit führen. Fischkonsum während der Schwangerschaft ist eventuell von Vorteil.
- Bei familiärem Risiko für Allergien sollte gestillt werden. Ist dies nicht möglich oder gewünscht, sollten Risikokinder eine hypoallergene Milch ("HA") erhalten.
- Ausschließliches Stillen oder Flaschenmilchnahrung ist nur bis Ende des 4. Monats sinnvoll. Danach sollte mit dem Zufüttern begonnen werden. Die vollständige Umstellung von Flasche / Brust auf Löffel kann zügig durchgeführt werden.
- Ab dem Alter von 5 Monaten dürfen die Babys fast alles essen. Bestimmte Lebensmittel sollten noch gemieden werden. Dazu zählen kleine und harte Lebensmittel wie Nüsse, Rosinen, Heidelbeeren (Verschluckgefahr) und Rohprodukte wie Honig, Rohmilch, rohe Eier, kurz gebratenes Fleisch (bis zum 1. Geburtstag, potenzielle Keimbelastung) sowie stark gesalzene, gewürzte Speisen. Zucker sollte möglichst gemieden werden (u.a. Karies).

Anfangs:

In den ersten vier Lebensmonaten ist ausschließlich Milchnahrung empfehlenswert. Die Zugabe von Tee, etc. ist bei gesunden Säuglingen nicht erforderlich. Beikost vor dem 5. Monat erhöht das Risiko für die Entwicklung einer Allergie.

Ab dem 5. Lebensmonat:

Der wachsende Energie- und Nährstoffbedarf des Säuglings kann ab dem 5. bis spätestens 7. Monat allein von Milch nicht gedeckt werden. In diesem Alter erlischt auch der Saug- und Schluckreflex.

Erster Brei:

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Als erstes Gemüse wird meist Karotte gefüttert. Alternativen sind z.B. Brokkoli, Fenchel oder Blumenkohl.

Zur Einführung der Breinahrung: Beginn mit reinem Gemüse, die folgende Woche Gemüse und Kartoffel. Danach Gemüse, Kartoffeln und Fleisch.

Beispiel (selbst hergestellt) 90-100g Gemüse, 50 g Kartoffeln, 40g Obstsaft, 8g Öl (Rapsöl), 20-30g Fleisch.

Zweiter Brei

Vollmilch-Getreide-Brei

Beispiel (industriell) Grießbrei, Früchtebrei, HA-Brei (hypoallergen)

(selbst hergestellt) 200g Vollmilch, 20g Getreideflocken, 20g Obstsaft (oder Obstpüree).

Gegen Kuhmilch bestehen keine Bedenken.

Dritter Brei:

Getreide-Obst-Brei

Dieser Brei sollte milchfrei sein, da Milch die Eisenresorption vermindert. Der Fettzusatz kann in Form von Butter zugeführt werden.

Beispiel (industriell) Vollkornfrüchtebrei oder Früchte mit Reis

(selbst hergestellt) 20g Getreideflocken, 100g Obst, 5g Butter

Getränke:

Neben der Beikost und den Milchmahlzeiten benötigt Ihr Säugling zusätzlich ca. 200ml Flüssigkeit. Empfehlung stilles Wasser, Leitungswasser oder ungesüßter Tee.

Brei selbst herstellen oder kaufen?

Fertig gekaufte Nahrung unterliegt strengen Lebensmittelverordnungen und ist praktisch frei von Pestiziden, etc. Es ist einfacher und sicherer als Brei selbst zu kochen. Nachteil: Teuer und schmeckt nicht so gut wie selbst gemacht. Fertignahrung enthält oft Zucker oder überflüssige Zusätze.

**Praxis für Kinder- und Jugendmedizin
Franziska Prehler**

Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin

Nibelungenstraße 26
64625 Bensheim

Telefon
06251 – 72920

E-Mail
mail@kinderarztpraxis-bensheim.de

www.kinderarztpraxis-bensheim.de