

Säuglingsernährung

Auf diesem Merkblatt finden Sie die wichtigsten Leitsätze für eine richtige Ernährung Ihres Kindes in den ersten 18 Monaten. Wir alle wissen, dass das Angebot an Milchnahrungen und Gläschen sehr vielfältig und unübersichtlich ist. Und dass nicht alle Altersangaben, die auf den Gläschen oder Packungen stehen, sinnvoll sind.

Muttermilch ist die beste Nahrung! Gestillt werden darf solange, wie es funktioniert und vom Tagesablauf her praktikabel ist. Anfangsnahrungen sind auch nicht schlecht! Wenn nicht gestillt wird, sollte eine Anfangsnahrung (Pre-Milch, maximal 1er-Milch) verwendet werden. Diese darf ad libitum an die Kinder verfüttert werden, d.h. wenn das Kind sich meldet, darf prinzipiell Nahrung angeboten werden. Es gibt keinen medizinischen oder ernährungswissenschaftlichen Grund, bis zum Ende des ersten Lebensjahres auf eine andere Milch umzuschwenken. Die 1er-Milch ist etwas dickflüssiger und unterscheidet sich von der Pre-Milch meist nur minimal in der Kohlenhydratzusammensetzung. Vermeiden Sie 1er-Milch, die Glukose, Maltose oder Maltodextrin enthält.

Folgenahrungen (2er- und 3er-Milch) sollten vermieden werden – auch wenn auf den Packungen Altersangaben stehen! Diese bedeuten lediglich, dass man sie ab diesem Alter (frühestens bei Beikost-Zufütterung) geben *darf*, jedoch nicht, dass man sie zwingend geben *muss*. Es gibt jedenfalls keinen medizinischen oder ernährungswissenschaftlichen Grund, auf eine 2er- oder gar 3er-Milch zu wechseln. Diese enthalten häufig zusätzliche Kohlenhydrate, die die Milch reichhaltiger und süßer machen, und z.T. auch Aromastoffe. Zu reichhaltige Milch kann den Beginn der Beikost erschweren.

Beginnen Sie früh mit der Beikost! Studien haben gezeigt, dass die frühe Auseinandersetzung des kindlichen Körpers mit Fremdeiweißen zur Vorbeugung von Allergien dient. Vereinfacht: je später man fremde Eiweiße „kennenlernt“, desto kritischer steht unser Immunsystem diesen gegenüber und man entwickelt darauf eine Allergie. Wenn Ihr Kind Ihnen also am Ende des 4. Lebensmonats interessiert das Essen vom Teller starrt und einem ersten Kontakt mit dem Löffel nicht abgeneigt erscheint, probieren Sie es einfach! Beginnen Sie z.B. mit Karotten- oder Pastinaken-Breien, wobei die Tageszeit egal ist. Viele beginnen mittags. Steigern Sie das Angebot ruhig zügiger, als die Altersangaben auf den Gläschen es Sie glauben machen – je früher eine schöne Variationsbreite in der Ernährung erreicht wird, desto besser. Variieren Sie also zügig mit Gemüse-, Fleisch-Breien etc., vermeiden Sie zuckerhaltige Breie (z.B. Keks oder Stracciatella...). Fangen Sie dann nach wenigen Wochen mit der zweiten Tagesmahlzeit an, z.B. mit einem abendlichen Getreide-Milch-Brei versetzt mit 2-3 Löffeln Fruchtbrei.

Neben der Beikost darf die Trinkmenge der bisherigen Milch, wie erwähnt am besten Pre-Milch, unverändert fortgeführt werden. Zusätzlich zur „festen“ Nahrung dürfen Kinder gerne Wasser oder ungesüßten Tee angeboten bekommen.

Gegen Ende des ersten Lebensjahres dürfen Kinder quasi alles „vom Tisch“ mitessen, also auch Kuhmilch trinken. Das Ziel sollte sein, dass gemeinsame Familien-Mahlzeiten stattfinden, ohne dass jeder sein „besonderes Essen“ erhält. Kindern sollte frühzeitig vermittelt werden, dass das, was auf den Tisch kommt, normal und ausgewogen und gut ist!

Natürlich verändert sich der Stuhlgang unter den verschiedenen Nahrungsformen, das ist normal und bedarf nur der genauen Beobachtung, wenn es dabei Beschwerden gibt oder die Häufigkeit und Konsistenz dramatisch in Richtung Verstopfung oder Durchfall geht.

Sprechen Sie uns bei Fragen und Unsicherheiten jederzeit an!