



Ernährungstipps für das erste Lebensjahr

In den letzten Jahren haben sich die Empfehlungen zur Ernährung im 1. Lebensjahr verändert.

In den ersten 4 Monaten ist Stillen bzw. eine Pre-Milch für Ihr Kind völlig ausreichend. Auch nach Einführung der Beikost sollte weiter gestillt werden bzw. die Pre-Milch gegeben werden. Sie müssen nicht auf eine 1er oder 2er- Nahrung umstellen.

Je nach den motorischen Fähigkeiten Ihres Kindes sollte ab der 17., spätestens aber bis zur 26. Lebenswoche mit Beikost begonnen werden. Das frühe Zufüttern soll Allergien und Unverträglichkeiten vorbeugen. Es wirkt sich außerdem positiv auf die Entwicklung Ihres Kindes aus.

Beikost:

Ersetzen Sie eine Brust- bzw. Flaschenmahlzeit nach der anderen:

1. Mittagmahlzeit: Beginnen Sie mit einem Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei. Verwenden Sie viele verschiedene Gemüsesorten. Das fördert die Geschmacksvielfalt. Kartoffeln können auch durch Nudeln ersetzt werden, das Fleisch 1-2 Mal pro Woche durch Fisch.
2. Abendmahlzeit: Ersetzen Sie die nächste Trinkmahlzeit durch einen Milch-Getreide-Brei. Ab dem 10. Lebensmonat können Sie für die Zubereitung Kuhmilch verwenden. (höchstens 200 ml pro Tag).
3. Nachmittagsmahlzeit: Ersetzen Sie die Trinkmahlzeit am Nachmittag durch einen milchfreien Obst-Getreide-Brei.
4. Morgenmahlzeit: Ersetzen Sie zuletzt die Trinkmahlzeit am Morgen durch einen Milch-Getreide-Brei.

Ab dem 10. Lebensmonat sollte die Säuglingsnahrung schrittweise an eine ausgewogene Familienkost angepasst werden. Verwenden Sie sparsam Salz und Gewürze.

Erst ab der Fütterung von 3 Breien pro Tag sind zusätzliche Getränke erforderlich. Bieten Sie nur Wasser oder ungesüßten Tee an.

Prinzipiell können Sie industriell gefertigte Fertigprodukte verwenden oder die Nahrung selber zubereiten.

Wenn Sie die Breie selber zubereiten, beachten Sie bitte folgendes:

Bei selbsthergestellten Breien reicht die Jodzufuhr bei gestillten Säuglingen nicht aus. Ergänzen Sie entweder Jod (50 µg/d) oder geben Sie 1 x pro Tag einen industriellen Milchpulver-Brei. Ergänzen Sie beim Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei 1 TL Rapsöl. Auf Zucker- oder Salzzusatz sollte verzichtet werden. Die Vorliebe für Süßes und Salziges ist vorgegeben, aber beeinflussbar.

Vegetarier

Eine vegetarische Ernährung ist im 1. Lebensjahr prinzipiell möglich. Ersetzen Sie das Fleisch durch Getreide und 2-3- EL Vitamin C haltigen Obstsaft.

Eine rein vegane Ernährung (Verzicht auf Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte) ist schädlich.

Allergiegefährdete Säuglinge

Allergiegefährdete Säuglinge sollen möglichst frühzeitig ab der 17. Lebenswoche Breie erhalten. Dabei sollte eine Vielfalt von Lebensmitteln, auch allergenreiche gefüttert werden. (Ausnahme: frische Kuhmilch erst ab dem 10. Lebensmonat)

Weiterführende Literatur:

- Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (www.fke-do.de)
(<https://www.klinikum-bochum.de/fachbereiche/kinder-und-jugendmedizin/forschungsdepartment-kinderernaehrung.html>)
- Broschüre: Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen 4 €