



Klinikum
Mutterhaus der Borromäerinnen

Ernährung im 1. Lebensjahr



Inhalt

Wie lange sollte ich stillen?	4
Welche Vorteile bietet mir und meinem Kind das Stillen?	4
Ihr Kind durchlebt mehrere Wachstums- und Entwicklungsphasen	4
Stillen – oder welche Säuglingsnahrung kann ich geben?	5
Wie gebe ich die Säuglingsmilch?	5
Worauf ist zu achten?	6
Was sind PRE-Nahrungen?	6
Was sind HA-Nahrungen?	7
Ab wann 1er-Nahrungen?	7
Brauche ich 2er- oder 3er-Nahrungen?	7
Vorsicht bei Alternativsäuglingsnahrungen	8
Wie bereite ich eine Flaschenmahlzeit zu?	8
Welche Nahrungen bekomme ich im Handel?	9
Wann und wie beginne ich mit der Beikost?	10
Essensfahrplan für Babys	11
Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei	12
Milchfreier Getreide-Obst-Brei	13
Milch-Getreide-Brei	15
Welche hygienischen Maßnahmen muss ich bei der Herstellung eines Breies beachten?	17
Wann muss ich meinem Kind zusätzlich Flüssigkeit geben?	17
Was gehört nicht in die Ernährung meines Kleinkindes	18
Quellenangaben	18
Notizen	19



Liebe Eltern,

die Zeit rund um die Geburt ihres Kindes ist eine sehr spannende und herausfordernde Zeit. Sie möchten Ihrem Kind einen gesunden Start ins Leben ermöglichen und müssen im Alltag immer aufs Neue Entscheidungen treffen. Es kann für Eltern unter Umständen schwierig sein, unter den vielfältigen Angeboten der Produkte, Empfehlungen und Broschüren die richtige Entscheidung zu treffen.

Diese Broschüre ist als Orientierungshilfe gedacht und erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.

Priv.-Doz. Dr. Wolfgang Thomas

Chefarzt Kinder- und Jugendmedizin

Monika Zehren

Kinderkrankenschwester, Stillberaterin IBCLC,

Fachberaterin für Säuglings- und Kleinkindernährung

Heike Kraft

Diät- und Diabetesassistentin DDG



Wie lange sollte ich stillen?

In den ersten sechs Lebensmonaten kann ausschließlich gestillt werden. Darüber hinaus sollte mit Einführung altersentsprechender Beikost weiter gestillt werden, solange Mutter und Kind es möchten.

Welche Vorteile bietet mir und meinem Kind das Stillen?

Muttermilch ist angepasst an den Bedarf des Kindes, liefert die für Wachstum und Entwicklung wichtigen Nährstoffe. Sie hat immer die richtige Temperatur, ist hygienisch einwandfrei und ist dabei kostengünstig.

Muttermilch unterstützt das Immunsystem des Kindes und kann die Kinder vor Übergewicht und vielen weiteren Erkrankungen schützen.

Stillen wirkt sich positiv auf die Mutter-Kind-Bindung aus und somit auch auf die emotionale Entwicklung des Kindes.

Außerdem verändert sich der Geschmack der Muttermilch, je nachdem was die Mutter isst. Dies erleichtert die Einführung der Beikost, da das Kind durch das Stillen an die verschiedenen Geschmacksrichtungen gewöhnt ist.

Die Trinkmenge und Stillhäufigkeit Ihres Kindes kann sehr individuell sein, entscheidend ist das ausgewogene Gedeihen des Kindes.

Ihr Kind durchlebt mehrere Wachstums- und Entwicklungsphasen

In diesen Phasen ist eine Veränderung in der Ernährung nicht notwendig. Es gibt Perioden, in denen das Kind häufiger trinken möchte, auch in der Nacht. Dies ist aber kein Grund, eine Flasche zuzufüttern. Gestillt wird nach Bedarf des Kindes.



In dieser Zeit kann es mühevoll und weinerlich geben. Vermehrte Aufmerksamkeit und insbesondere körperliche Nähe helfen Ihrem Kind, diese Phase besser zu überwinden.

Hervorheben möchten wir hier die 2.–3. Lebenswoche, die 6.–8. Lebenswoche, die 12.–14. Lebenswoche und auch die 16.–18. Lebenswoche.

Stillen – oder welche Säuglingsnahrung kann ich geben?

Es ist Ihre persönliche Entscheidung, für welche Art der Säuglingsmilch-ernährung Sie sich entscheiden. Möchten Sie nicht stillen oder nur teilweise, sollten Sie eine spezielle Säuglingsmilchnahrung (eine so genannte PRE- Nahrung) füttern. Müssen Sie aus gesundheitlichen Gründen oder persönlichen Umständen vorübergehend auf das Stillen verzichten, können Sie für diese Zeit auch eine PRE-Nahrung verwenden und später wieder ausschließlich Stillen.

Verabreichen Sie bitte keine verschiedenen Nahrungen unterschiedlicher Hersteller, z.B. auf Anraten einer Freundin oder der Familie. Dies erschwert eine Beurteilung der Verträglichkeit und kann zu Verdauungsproblemen führen. Einen Nahrungswechsel sollten Sie immer mit Ihrem Kinderarzt/Ihrer Kinderärztin oder der betreuenden Hebamme oder Stillberaterin besprechen.

Wie gebe ich die Säuglingsmilch?

Die Mengenangaben auf den Nahrungspackungen sind Richtlinien. Achten Sie auf die Herstellungsempfehlung der Säuglingsmilcharten auf der Verpackung.

Verabreichen Sie die Flasche immer so, dass Ihr Kind in ihrem Arm liegt und Sie Blickkontakt halten können.



Ständig werden neue Inhaltsstoffe in der Muttermilch entdeckt, die dann von der Industrie kopiert werden. So sind Säuglingsmilchnahrungen zwar nur ein Ersatz für Muttermilch, aber immer noch die beste Alternative.

Worauf ist zu achten?

1. auf die Zuckerarten:
 - Laktose (Milchzucker) ist der natürliche Zucker und immer enthalten
 - Saccharose (Haushaltszucker) oder Maltodextrin kann zu Verdauungsproblemen führen
2. auf andere Zusätze:
 - wie Stärke, diese können die Kinder in den ersten Lebensmonaten nicht bzw. schlecht verdauen, das kann Blähungen, Koliken und Unruhe zu Folge haben
 - Geschmacksstoffe wie Vanillin (künstlich hergestellt), die das Kind auf einen festen Geschmack prägen, sodass es andere Nahrungen nicht mehr oder nur schlecht toleriert

Was sind PRE-Nahrungen?

PRE-Nahrungen können wie Muttermilch nach Bedarf verabreicht werden. Es ist allerdings darauf zu achten, dass die 24-Stunden-Menge des Herstellers nicht überschritten wird, da die Kinder sonst zuviel Eiweiß aufnehmen, was sich negativ auf die Nierenfunktion auswirken kann.

PRE-Nahrungen sind in ihrer Zusammensetzung am Besten an die Muttermilch angepasst, denn sie enthalten als Kohlenhydrat nur Milchzucker. Sie sind für die gesamte Säuglingszeit am besten als Muttermilchersatznahrung geeignet.



Was sind HA-Nahrungen?

HA-Nahrungen werden bei Kindern mit erhöhtem Allergierisiko in den ersten sechs Lebensmonaten verabreicht. Das hier enthaltene Eiweiß ist so stark zerkleinert, dass es vom kindlichen Darm meist nicht als artfremdes Eiweiß erkannt wird. HA-Nahrungen sind deshalb zur Vorbeugung gegen Allergien geeignet, nicht aber zur Therapie bei bereits bestehenden. Hier berät Sie der Kinderarzt.

Ab wann 1er-Nahrungen?

1er-Nahrungen enthalten oft schon Maltodextrin als zusätzlichen Zucker und Stärke in Form von Mais- oder Reisstärke. Die 1er-Nahrung soll deshalb erst ab dem 5.–7. Lebensmonat zum Einsatz kommen und kann dann ebenfalls bis zum Ende der Flaschenzeit verabreicht werden.

Brauche ich 2er- oder 3er-Nahrungen?

2er-Nahrungen enthalten mehr Eiweiß und einen höheren Anteil an dem schwer verdaulichen Casein. Sie enthalten zusätzlich Saccharose und Fructose, die den Geschmack des Kindes auf „süß“ prägen. Sie dürfen deshalb, wenn überhaupt, erst zum Einsatz kommen, wenn schon zwei Beikostmahlzeiten ersetzt sind.

3er-Nahrungen, Junormilch oder Kleinkindmilch sind gänzlich überflüssig. Sie sind für die Phase gedacht, in der die Kinder bereits an den Familientisch gewöhnt werden. Dadurch sind die Kinder aber ohnehin schon bestens versorgt, auch wenn sie wenig essen.



Vorsicht bei Alternativsäuglingsnahrungen!

Sojanahrungen sollten wegen ihres hohen Allergierisikos nur in Absprache mit dem Kinderarzt verabreicht werden, genauso wie alle Spezialnahrungen, die erhältlich sind.

Ziegenmilch, Schafmilch, Stutenmilch und Mandelmilch sind zur Ernährung der Kinder nicht geeignet.

Säuglingsmilchnahrungen sollen nicht aus Milch oder anderen Rohstoffen selbst hergestellt werden.

Wie bereite ich eine Flaschenmahlzeit zu?

- grundsätzlich Hände waschen
- immer frisch zu den Mahlzeiten zubereiten
- nicht getrunkene Milch sollte entsorgt werden
- frisches, abgekochtes Leitungswasser verwenden
- Pulverzugabe: immer die genaue Empfehlung des Herstellers beachten, mit dem entsprechenden Löffel aus der Packung abmessen
- den Beutel des Milchpulvers fest verschließen und trocken aufbewahren
- Flaschen und Sauger sollten nach Gebrauch gründlich gespült und gereinigt werden
- Sauger 2–3x pro Woche auskochen



Welche Nahrungen bekomme ich im Handel?

PRE-Nahrungen:	1er-Nahrungen:
Alete Pre (Nestlé)	Alete 1 (Nestlé)
Aptamil Pre (Milupa)	Aptamil 1 (Milupa)
Beba Pro Start Pre (Nestlé)	babydream 1 (Rossmann)
Bebivita Pre (Bebivita)	babylove 1 Bio (dm)
Hipp Pre Bio (Hipp)	Beba Pro 1 (Nestlé)
Hipp Pre Plus (Hipp)	Bebivita 1 (Bebivita)
Humana Pre (Humana)	Hipp 1 Bio (Hipp)
Lactana Bio Pre (Töpfer)	Hipp 1 Plus (Hipp)
Milasan Pre (Nestlé)	Holle Bio 1 (Holle)
Milumil Pre (Milupa)	Humana 1 (Humana)
	Humana baby-fit 1 (Humana)
	Lactana Bio 1 (Töpfer)
	Lasana 1 (Humana)
	Milasan 1 (Nestlé)
	Milasan 1 Plus (Nestlé)
	Milumil 1 (Milupa)
	Novalac 1 (Sanova)



Wann und wie beginne ich mit der Beikost?

Frühestens mit der 17. Lebenswoche, spätestens mit der 26. Lebenswoche wird mit der Beikost begonnen.

Entscheidend dafür ist auch die individuelle, unterschiedliche, persönliche Entwicklung des Kindes. Der Zungenstoßreflex der Kinder erlischt langsam um den 6. Lebensmonat, sodass die Kinder dann erst motorisch in der Lage sind, aktiv zu schlucken.

Es ist wichtig, dass der Säugling die Löffelfütterung kennenlernt und akzeptiert. Dies kann ein längerer Lernprozess für Ihr Kind sein. Lehnt Ihr Kind den Löffel oder das Essen ab, machen Sie eine ein- bis zweitägige Pause und beginnen danach erneut. Beim Einführen der Beikost immer mit einem Lebensmittel und kleinen Mengen beginnen, um evtl. auftretende Unverträglichkeiten oder Allergien zu erkennen.

Bei der Selbsterstellung der Beikost wird auf zusätzliches Würzen und Süßen der Speisen verzichtet. Die Geschmacksknospen des Kindes entwickeln sich und sollten nicht durch Gewürze und Zuckerarten beeinflusst werden. Ebenfalls ist auf Honig im ersten Lebensjahr zu verzichten, da er Keime enthalten kann, die Vergiftungen beim Säugling auslösen.



Essensfahrplan für Babys



Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Beginnen Sie die Mittags-Milchmahlzeit durch Beikost zu ersetzen. So erkennen Sie im Laufe des Tages, ob Ihr Kind dieses neue Lebensmittel verträgt. Versuchen Sie ein neues Lebensmittel pro Woche in den Beikostplan einzufügen, um Unverträglichkeiten zu erkennen und dem Kind Zeit zu lassen, das neue Geschmackserlebnis zu verarbeiten.

Voraussetzung für eine gute Akzeptanz des Löffels und der neuen Nahrung ist ein Kind, das nicht zu müde und zu hungrig ist. Anfangs reicht die Beikostmenge nicht aus, um das Kind zu sättigen, sodass es zusätzlich gestillt wird oder Säuglingsmilch bekommt.

Es dauert durchaus einen Monat oder länger, bis eine Milchmahlzeit komplett durch Beikost ersetzt ist.

Starten Sie mit leichtverdaulichen und nitratarmen, biologisch angebauten Nahrungsmitteln, wie: Möhren, Kürbis, Pastinaken, Zucchini, Brokkoli- und Blumenkohlröschen, Kohlrabi oder Fenchel. Eine Abwechslung der verwendeten Beikostzutaten ist erwünscht. Nach Austesten der Verträglichkeit der einzelnen Lebensmittel können auch Variationen gefüttert werden. Beliebte Variationen: Möhren-Kohlrabi, Möhren-Zucchini, Brokkoli-Blumenkohl usw.

Nach einigen Tagen kommt als sättigende Beilage Kartoffel im Verhältnis 2:1 dazu.

Der Gemüse-Kartoffelbrei wird dann mit Fleisch ergänzt (3x/Woche 20 g). Mindestens einmal wöchentlich ergänzen Sie fettreichen Fisch wie Lachs oder Markrele.

Rezeptvorschlag:

Zutaten	5.–8. Monat	9.–12. Monat
Gemüse	80–90 g	90–100 g
Kartoffeln	30–45 g	40–50 g
Fleisch/Fisch	20 g	30 g
Öl/Butter	1–2 TL	1–2 TL
Wasser	nach Bedarf	nach Bedarf

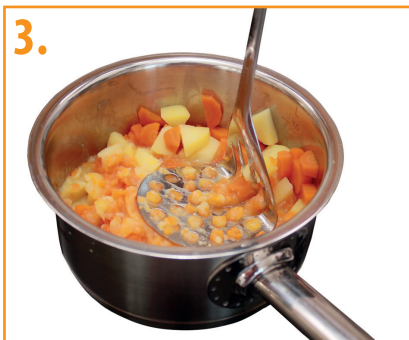




Gemüse und Kartoffeln in Würfel schneiden



Mit wenig Wasser garen



zu einem feinen Püree stampfen



1 Esslöffel Öl dazugeben

Milchfreier Getreide-Obst-Brei

Nach einem weiteren Monat wird die Milchmahlzeit am Nachmittag durch den milchfreien Getreide-Obst-Brei ersetzt. Geeignet zum Beginn sind Apfel, Birne oder Banane. Birne und Apfel wirken stuhlauflockernd, Banane eher stuhlfestigend. Später können verschiedene Variationen der Obstsorten wie Aprikose, Pfirsich, Melone oder Himbeere ausprobiert werden.

Als Getreide eignen sich Flocken aus Hirse, Hafer, Reis, Mais oder Dinkel. Später kann auch Weizen und Roggen verabreicht werden.



Rezeptvorschlag:

Zutaten	7.–12. Monat
Obst	100 g
Getreide	20 g
Öl	1–2 TL
Wasser	ca. 90 ml



Wasser abkochen



In eine Schüssel geben und nach Anweisung der Packungsbeilage abkühlen lassen



Getreideflocken unterrühren



Etwas Obstpüree und Öl dazugeben



Milch-Getreide-Brei

Im darauffolgenden Monat beginnen Sie mit dem Milch-Getreide-Brei. Um diesen Brei zuzubereiten, können Sie jetzt pasteurisierte Frischmilch verwenden. Im 1. Lebensjahr dient die Kuhmilch nur als Zutat für die Zubereitung des Breies und nicht als Getränk. Zu diesem Zeitpunkt braucht das Kind noch 1–2 Stillmahlzeiten bzw. Säuglingsmilch.

Rezeptvorschlag:

Zutaten	7.–12. Monat
Obst	evtl. 2–3 EL
Getreide	20 g
Milch 3,5 % Fett	200 ml



Vollmilch 3,5 % kurz erhitzen



Getreideflocken unterrühren





1. Eventuell etwas Obst dazugeben



2. Hier wird kein zusätzliches Öl benötigt, da in der Milch schon Fett enthalten ist

Geschmackliche Variationen des Milch-Getreide-Breies können durch die Zugabe verschiedener Obstsorten erreicht werden.

Bei Gebrauch von Milchfertigbreien achten Sie auf die Zutatenliste, da diese oft viel Zucker und unnatürliche Aromen enthalten können. Ihr Kind kann dadurch ungewollte Vorlieben entwickeln.

Die Reihenfolge der folgenden Breie kann auch nach den Vorlieben des Kindes verändert werden. Zu beachten ist nur, dass alle Lebensmittelgruppen berücksichtigt werden. Zu welcher Tageszeit Sie welche Beikost geben, hängt von den Gewohnheiten Ihrer Familie ab und kann entsprechend Ihrem Tagesablauf angepasst werden.

Gläschenkost ist eine gute Alternative, wenn Sie die Beikost nicht selbst zubereiten möchten.

Achten Sie hierbei darauf, dass die Fertigkost nicht zu viele Zutaten enthält.



Welche hygienischen Maßnahmen muss ich bei der Herstellung eines Breies beachten?

- vorher gründliches Händewaschen
- Getreideflocken sollten in einem verschlossenen Beutel trocken und kühl aufbewahrt werden
- saubere Arbeitsflächen
- sauberes Geschirr
- verwenden Sie keine Holzlöffel oder Holzbrettchen
- die Zubereitung sollte am Besten immer frisch erfolgen
- das Einfrieren des Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Breies ist als Vorrat für einige Tage möglich

Wann muss ich meinem Kind zusätzlich Flüssigkeit geben?

Gestillte Kinder trinken bei Fieber, starkem Schwitzen oder hohen Außentemperaturen häufiger kleinere Mengen und erhalten so mehr Flüssigkeit, sodass damit der Flüssigkeitsbedarf ausgeglichen werden kann. Die Muttermilch verändert ihre Zusammensetzung je nach Bedürfnis des Kindes.

Bei Milchflaschenernährung ist in diesen Phasen zusätzliche Flüssigkeit in Form von Wasser oder Tee notwendig.

Zu empfehlen ist ab dem 6. Lebensmonat, mit Einführung der Beikost, abgekochtes Wasser bzw. kohlesäurefreies (stilles), für Säuglingsernährung geeignetes Mineralwasser. Alternativ können auch Kräuter- und Früchtetees oder Saftschorlen (Verhältnis 1 Teil Saft/3 Teile Wasser) angeboten werden.

Getränke können jetzt aus einer Trinklerntasse oder einem Becher angeboten werden.



Bitte verwenden Sie keine Nuckelflaschen, da Ihr Kind sich an dieser satt trinken könnte und daraus folgend zu wenig Nahrung zu sich nehmen könnte. Außerdem kann es in Folge von „Dauernuckeln“ zu Zahnschäden kommen.

Was gehört nicht in die Ernährung meines Kleinkindes?

Nüsse jeder Art, besonders Erdnüsse, sollen nicht vor dem 4. Lebensjahr von Kindern gegessen werden. Es besteht die Gefahr, dass das Kind sich daran verschluckt und es zu Atemnot kommt. Ebenfalls kann diese Gefahr bei Gummibärchen bestehen.

Quellenangaben:

„Essen & Trinken im Säuglingsalter“ von Ingeborg Hanreich

„Säuglingsernährung und Ernährung der stillenden Frau – Handlungsempfehlungen“ von Berthold Koletzko, Michael Krawinkel u.a.

„Gesund ins Leben“ von In Form – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

ausgearbeitet von Monika Zehren und Heike Kraft





**Besuchen Sie auch das Milchcafé des
Klinikums Mutterhaus der Borromäerinnen!
Termine und Themen immer aktuell unter**

www.mutterhaus.de



Stand: März 2023
Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen gGmbH
Feldstr. 16, 54290 Trier

Die Autoren übernehmen keine Gewähr für Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen. Haftungsansprüche gegen die Autoren, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens der Autoren kein nachweislich vorsätzliches Verschulden vorliegt.

© Klinikum Mutterhaus 2023