



Ernährung im 1. Lebensjahr – Moderne Empfehlungen nach aktuellen Leitlinien

Die optimale Ernährung im ersten Lebensjahr legt den Grundstein für gesundes Wachstum und eine gute Entwicklung. Hier finden Sie einen aktuellen, übersichtlichen Leitfaden, der sich an Empfehlungen der AWMF, der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ), der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und "gesund-ins-leben.de" orientiert.

Stillen & Säuglingsmilchnahrung

- **Stillen** wird empfohlen, mindestens in den ersten 4–6 Lebensmonaten ausschließlich – idealerweise auch darüber hinaus als Ergänzung zur Beikost, solange Mutter und Kind dies wünschen[1].
- **Muttermilch** ist optimal: Sie liefert alle Nährstoffe, ist leicht verdaulich, schützt vor Infekten und schafft Bindung.
- Auch **Säuglingsanfangsnahrungen (Pre oder 1er-Nahrung)** sind geeignete Alternativen, wenn nicht gestillt wird. Bitte keine selbstgemachte Milch (wie Kuh-, Ziegen- oder Hafermilch), da die Nährstoffzusammensetzung ungeeignet ist.

Einführung der Beikost

- Frühestens ab Beginn des 5., spätestens ab Beginn des 7. Lebensmonats sollte Beikost eingeführt werden.
- Die Beikosteinführung soll schrittweise erfolgen:
 - Zuerst Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei
 - Dann Milch-Getreide-Brei
 - Anschließend Getreide-Obst-Brei
- Weiter stillen oder Anfangsmilch geben, solange Mutter und Kind möchten.



Gemeinschaftspraxis für Kinder- und Jugendmedizin

Kinder- und Jugendpneumologie, Neuropädiatrie und Sportmedizin
Dr. R. Maier, Dr. A. Mattheß, M. Röhrenbach

Beikost-Fahrplan (Ablauf)

Alter (Monat)	Empfohlene Mahlzeit	Hinweise
5.-7. Monat	Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei (mittags)	Schrittweise einführen
Nach 2-4 Wochen	Milch-Getreide-Brei (abends/nachmittags)	Pasteurisierte Vollmilch (3,5 % Fett) oder Pre/Nahrung verwenden, keine Rohmilch
Nach weiteren 2-4 Wochen	Getreide-Obst-Brei (nachmittags/vormittags)	Mit Wasser und Obst zubereiten
Ab etwa 10. Monat	Einführung familiärer (angepasster) Kost	Kleine, weiche Portionen, wenig Salz und Gewürze

Getränke im 1. Lebensjahr

- Im ersten halben Jahr reicht Muttermilch oder Anfangsmilch als Flüssigkeit aus.
- Mit der dritten Breimahlzeit brauchen Babys zusätzlich Wasser – am besten aus einer Tasse oder einem kleinen Becher.
- Geeignet: Leitungswasser (aus geprüften Quellen), ungesüßter Kräuter-/Früchtetee.
- Keine Säfte, Instanttees oder gesüßten Getränke!

Was bei der Zubereitung zu beachten ist

- Fertigmilch stets nach Packungsanleitung zubereiten, kein Pulverhäufeln!
- Breie können selbst zubereitet oder (möglichst zusatzarm) gekauft werden; möglichst keine Produkte mit Salz, Zucker, Honig oder künstlichen Zusätzen verwenden.
- Fleisch liefert Eisen – Fleischlose (vegetarische) Beikost muss besonders eisenreich kombiniert werden (Getreide + Vitamin-C-reiche Lebensmittel)[1].
- **Vegane Ernährung** ist im Säuglingsalter ohne spezialisierte Beratung und Nahrungsergänzung nicht empfehlenswert.
- Empfehlungen zu einzelnen Lebensmitteln
- **Kuhmilch als Trinkmilch** erst ab dem 12. Lebensmonat empfohlen (davor nur in Breien, max. 200ml/Tag).
- Joghurt & Quark: Gelegentlich kleine Mengen ab etwa dem 10.(Joghurt)–12.(Quark) Monat möglich.
- Honig und Ahornsirup im 1. Lebensjahr vermeiden (Gefahr des Säuglingsbotulismus).
- Kleinkindgerechtes Zubereiten: keine harten, rohen Stücke (z.B. Nüsse, Möhren), um Verschlucken zu vermeiden.



Gemeinschaftspraxis für Kinder- und Jugendmedizin

Kinder- und Jugendpneumologie, Neuropädiatrie und Sportmedizin
Dr. R. Maier, Dr. A. Mattheß, M. Röhrenbach

Typische Fragen

- **Dauernuckeln vermeiden!** Fläschchen nicht zum Beruhigen oder Einschlafen geben – erhöht Kariesrisiko.
- **Keine Vitamin- oder Nahrungsergänzungsmittel nötig**, solange das Kind gesund ist und sich vielseitig ernährt.
- **Süßigkeiten** erst nach dem ersten Geburtstag in kleinen Mengen.
- **Feste Essenszeiten & gemeinsames Essen** unterstützen gesunde Essgewohnheiten.
- **Vitamin D und Fluor:** ab dem 10LT eine kombinierte Tablette (500iE Vitamin D + 0,25mg Fluor) in die Wangentasche gebe. Ab dem Zahndurchbruch nur noch 500 I.E Vitamin D geben und 2x tgl (reiskorn-groß) mit einer Kinderzahncreme(1000ppm Fluor) die Zähne reinigen
- Praktische Tipps
- Essen, wann und wie viel: Lassen Sie Ihr Kind das Tempo weitgehend selbst bestimmen.
- Allergieprävention: Neuere Empfehlungen sehen keine strenge Diät voraus. Gerne alle Lebensmittel im Beikostalter nach Verträglichkeit einführen – auch potenziell allergene, wie Ei oder Fisch[1].
- Beikost langsam einführen, neue Lebensmittel immer einzeln testen und auf Verträglichkeit achten.

Weitere Informationen erhalten Sie über www.gesund-ins-leben.de oder direkt bei Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Kinderärztin.

Quellen:

AWMF-Leitlinie 050-002 "Ernährung gesunder Säuglinge im 1. Lebensjahr" (S2k), DGE, DGKJ, gesund-ins-leben.de, Stand 2022/2023.