

# Ernährung im 1. Lebensjahr

## Allgemeines

Vom ersten Tag an kann das Baby Muttermilch, Säuglingsmilch und andere flüssige Nahrung saugen und schlucken. Diese Phase der ausschließlichen Milchernährung geht idealerweise zwischen Beginn des fünften und spätestens Beginn des siebten Lebensmonats in die Breiphase über. Der Saugreflex verringert sich nun und der Kindermund kann mit dem Löffel gegebene Breinahrung mit der Zunge nach hinten schieben und schlucken. Die Anzahl der Milchmahlzeiten sollte verringert werden.

Auch nach Einführung der **Beikost** sollten Babys weiterhin gestillt werden. Die Stilldauer insgesamt bestimmen Mutter und Kind.

Mit etwa sechs bis acht Monaten brechen meist die ersten **Zähne** durch, so dass das Kind auf Brotrinde kauen kann. Es verträgt jetzt etwas gröbere Speisen und hat sich an die Beikost gewöhnt.

Nach Einführung der dritten Breimahlzeit braucht das Kind zusätzlich Wasser zu trinken - bevorzugt aus einem eigenen Becher oder einer Tasse.

Im Alter von acht, neun Monaten kann das Kind in der Regel schon alleine Fingerhappchen mit Daumen und Zeigefinger aufnehmen, halten und essen.

Etwa ab dem zehnten Monat wird das Kind langsam immer mehr an die **Familienkost** herangeführt. Es kann nun eigenständig belegte Brote und grob zerdrückte Mahlzeiten essen.

## Stillen

Muttermilch enthält alle wichtigen Nährstoffe in der richtigen Qualität und Menge, also die richtigen Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate, Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine, die ein Säugling für sein gesundes Gedeihen braucht. Sie ist leicht verdaulich und passt sich den wachsenden Nahrungsbedürfnissen des Säuglings während der Entwicklung an. Sie enthält besondere Abwehr- und Schutzstoffe, die ein Kind vor Krankheiten, z.B. Durchfall und Mittelohrentzündungen, schützen.

Muttermilch verhindert, dass das Baby überernährt wird. Sie ist zu jeder Zeit und an jedem Ort verfügbar, hat immer die richtige Temperatur und ist hygienisch einwandfrei.

Stillen senkt das Risiko für den plötzlichen Kindstod. Muttermilch ist kostenlos. Sie schafft besonders engen körperlichen Kontakt und damit Nähe, Wärme und Geborgenheit

Vorteile für die Mutter bestehen in einer schnelleren Rückbildung der Gebärmutter und einem verringerten Risiko für Gebärmutter- und Eierstockkrebs.

## Wenn Stillen nicht in Frage kommt oder zugefüttert werden muss

Die im Handel erhältlichen Säuglingsmilchnahrungen entsprechen den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Wir Kinderärzte und Kinderärztinnen, das Forschungsinstitut für Kinderernährung, die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und

Jugendmedizin und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung raten davon ab, Flaschennahrung selbst zuzubereiten. Dies gilt für alle Milcharten (Kuh-, Ziegen-, Schafs-, Stutenmilch) sowie für andere Rohstoffe, wie Mandeln oder Soja. Es drohen Gedeihstörungen und Nährstoffmangel. Zudem ist eine hygienisch einwandfreie Herstellung oft nicht gewährleistet.

Es wird zwischen **Anfangsnahrungen** und **Folgenahrungen** unterschieden. Anfangsnahrungen können während des ganzen ersten Lebensjahres gefüttert werden. Anfangsnahrungen (Pre oder 1) sind der Muttermilch so weit wie möglich angeglichen. Sie entsprechen in ihrer Zusammensetzung den Ernährungsbedürfnissen des Säuglings. Pre-Nahrungen enthalten als einziges Kohlenhydrat Milchzucker, bei „1“-Nahrungen ist Stärke zugesetzt, daher sind sie sättigender, haben aber auch ein größeres Risiko für späteres Übergewicht. Hier benutzen Sie am besten einen Sauger mit mittelgroßer Lochung, weil die Nahrung dickflüssiger ist.

**Anfangsnahrungen** („Pre“- oder „1“-Nahrungen) können wie Muttermilch nach Bedarf gegeben werden. Wenn Sie [stillen](#) und Säuglingsmilch nur zufüttern, geben Sie dem Baby erst die Brust und dann das Fläschchen.

Für **allergiegefährdete Säuglinge** und Säuglinge mit vorhandenen [Allergien](#) werden spezielle Milchnahrungen angeboten. Diese sollten nur nach Absprache mit dem Arzt oder der Ärztin verwendet werden.

Ein Wechsel auf **Folgenahrungen** („2“ oder „3“) ist nicht notwendig. Wenn gewechselt wird, sollte dies frühestens nach Beginn der [Beikosteinführung](#) erfolgen, da Folgenahrungen nur als Ergänzung der gemischten Kost verwendet werden sollen. Besprechen Sie das ggf. mit uns.

Unabhängig vom Produkt ist es bei jeder Flaschennahrung wichtig, dass die Angaben des Herstellers zur Dosiermenge und Zubereitung immer genau beachtet und die jeweils beiliegenden Dosierlöffel verwendet werden.

Widersprüchliche Ergebnisse liegen zur Wirkung zugesetzter Probiotika (Milchsäure bildender Bakterien) und Präbiotika (nicht verdauliche Kohlenhydrate) vor. Sie sollen einen gesundheitsfördernden Effekt haben. Die Vorteile solcher Zusätze zur Säuglingsernährung sind nach heutigem Wissensstand aber nicht zweifelsfrei belegt.

## **Schritt für Schritt die Beikost einführen**

Frühestens nach vollendetem vierten Monat und spätestens mit Beginn des siebten Monats sollten Sie den Speiseplan Ihres Babys erweitern und die Milchmahlzeiten schrittweise durch die sogenannte Beikost ersetzen. Das Baby ist nun bereit für feste Nahrung und so weit gewachsen, dass Muttermilch oder Säuglingsmilch allein ihm meist nicht mehr genügend Energie und Nährstoffe liefert. In manchen Fällen kann es auch nötig sein, früher „zuzufüttern“. Dies werden die behandelnden Ärzte oder Ärztinnen aber ausdrücklich mit Ihnen besprechen. Auch nach Einführung der Beikost sollte weiterhin gestillt werden.

Als Beikost wird alles bezeichnet, was Babys außer Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung bekommen, zum Beispiel Gemüse, Obst, Kartoffeln, Öl, Fleisch und Getreide sowie die daraus hergestellten Breie. Jedes der genannten Nahrungsmittel erfüllt eine wichtige Aufgabe bei der Versorgung des Babys und wird zu einem bestimmten Zeitpunkt in den Ernährungsplan eingeführt. So ist zum Beispiel die regelmäßige Zugabe von Fleisch im Säuglings- und Kleinkindalter wichtig, um Ihr Kind ausreichend mit Eisen zu versorgen.

## **Selbstzubereiteter Brei oder fertige Breie aus dem Handel**

Sie können Ihrem Kind sowohl selbstzubereitete, als auch industriell hergestellte Breie als Beikost füttern. Solange Ihr Kind keine großen Portionen braucht, ist Gemüse aus dem Gläschen ganz praktisch. Fertigbreie aus dem Handel enthalten jedoch oft Gewürze und Fleischbrühe. Eine Umgewöhnung auf selbstgekochte Breie ohne Gewürze kann dann durch den etwas veränderten Geschmack erschwert werden. Achten Sie deshalb auf die Zutatenliste der Produkte: Bevorzugen Sie Produkte mit jenen Lebensmittelzutaten, die auch in den anerkannten Rezepten für die Selbstzubereitung empfohlen werden. Verzichten Sie möglichst auf Produkte mit Zusätzen von Salz oder Aromen oder mit starkem Süßgeschmack.

Vorteil der Selbstzubereitung ist: Sie können für eine größere geschmackliche Vielfalt sorgen als mit Fertigprodukten. So kann sich Ihr Baby schon früh an eine breitere Palette von Geschmack und „Mundgefühl“ gewöhnen. Studien zufolge kann eine frühe Vielfalt in der Ernährung dazu beitragen, dass Kinder neue Lebensmittel leichter annehmen. Die Zubereitung sollte am besten immer frisch erfolgen.

Breimahlzeiten in Form von Trinkbreien, wie sie im Handel unter anderem als Trink-Mahlzeit, Trinkbrei oder Gutenacht-Fläschchen angeboten werden, sind nicht zu empfehlen, erst recht nicht als Einschlafhilfe. Sie führen leicht zur Überfütterung und fördern die Entstehung von Nuckelflaschenkaries.

## **Ab 5.–7. Monat: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei**

Die Einführung der Beikost beginnt meist zwischen dem 5. und 7. Monat mit dem Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei.

- Geben Sie Ihrem Kind als Mittagsmahlzeit zunächst einige Teelöffel fein püriertes Gemüse, zum Beispiel Karottenmus. Anschließend erhält es wie gewohnt Milch, bis es satt ist.
- Wenn Ihr Kind Karotten nicht verträgt, kann anderes Gemüse (zum Beispiel Kürbis, Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Fenchel, Pastinake, Zucchini) verwendet werden. Sie können auch Tiefkühlgemüse (jedoch ohne Soße) nutzen.
- Die Gemüsemenge wird langsam auf 100 g gesteigert. Dann werden die weiteren Zutaten Schritt für Schritt ergänzt.
- Wenn sich Ihr Kind nach etwa einer Woche an das Gemüse gewöhnt hat, können Sie den Gemüse-Kartoffel-Brei zunächst um eine gegarte Kartoffel und 1 EL Rapsöl ergänzen. Als letzter Schritt kommen noch 30 g mageres Fleisch und 1,5 EL Obstsaft hinzu.

Abwechslung in den verwendeten Beikostzutaten sind erwünscht (zum Beispiel verschiedene Gemüsesorten), ebenso können die Kartoffeln durch Nudeln, Reis oder anderen Getreidesorten ersetzt werden. Fisch, auch fettreicher Fisch wie z. B. Lachs, sollten alternativ zum Fleisch ein bis zwei Mal die Woche gegeben werden.

Am Ende des ersten Monats der Breieinführung sollte eine ganze Milchmahlzeit durch diesen Brei ersetzt sein. Wenn das Baby die ganze Breimenge schafft, braucht es nach dem Brei keine zusätzliche Milch mehr. Die Dauer des Beikostaufbaus ist von Kind zu Kind verschieden. Sie kann von wenigen Tagen bis zu Wochen reichen.

Tipp: Selbst hergestellter Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei kann zur Bevorratung auch eingefroren werden.

### **Ab 6.–8. Monat: Vollmilch-Getreide-Brei**

Etwa einen Monat nach Einführung des ersten Breis wird nachmittags oder abends eine weitere Milchmahlzeit durch einen Vollmilch-Getreide-Brei ersetzt, dem vitaminreicher Obstsaft oder Obstpüree zugefügt wird.

- Bei der Selbstzubereitung von Milchbrei können Sie pasteurisierte Vollmilch, länger frische (ESL) oder H-Milch mit 3,5 Prozent Fett oder eine Säuglingsmilch verwenden. Roh- oder Vorzugsmilch sollten nicht verwendet werden. Sie birgt erhebliche Risiken für die Gesundheit Ihres Kindes.
- Wenn Sie fertigen Milchbrei kaufen, sollten Sie solche Produkte bevorzugen, deren Zusammensetzung dem selbst zubereiteten Brei möglichst ähnlich ist. Sie sollten also wenige Zutaten und keine unnötigen Zusatzstoffe wie Kakao, Schokolade, Aromen und größere Mengen Süßungsmittel enthalten. Der Zusatz von Jod in Form von Kaliumjodid oder Kaliumjodat ist von Vorteil. Weitere Zusätze in Form von Vitaminen, Mineralstoffen und Milchsäurebakterien sind nicht nötig. Milchfertigbreie sollten nicht mit Milch, sondern mit Wasser zubereitet werden.

### **Ab 7.–9. Monat: Getreide-Obst-Brei**

Der milchfreie Getreide-Obst-Brei wird etwa einen Monat nach Einführung des zweiten Breis als Zwischenmahlzeit gegeben.

- Vollkorngetreideflocken für Babys (ohne Zuckerzusatz) werden mit etwas Wasser verrührt, aufgekocht und quellen gelassen. Grieß wird in kochendes Wasser eingerührt.
- Dem warmen Brei werden Obst der Jahreszeit und Rapsöl beigemischt. Die Obstsorten können gerne variiert werden.

Im Handel sind fertige milchfreie Vollkorn-Obst-Breie im Gläschen erhältlich. Achten Sie auch bei diesem Brei darauf, dass die Zusammensetzung dem selbstzubereiteten Brei möglichst ähnlich ist und die Breie keine Milchprodukte enthalten. Sollte kein Fett in den Gläschen enthalten sein, fügen Sie ein hochwertiges Pflanzenöl hinzu. Achten Sie auch darauf, dass Vollkorngetreide enthalten ist.

## **Vegetarischer Brei**

Wenn Sie Ihr Kind vegetarisch ernähren möchten, sollten Sie sich genau über die notwendige Lebensmittelauswahl informieren, damit Ihr Kind alle Nährstoffe, die für sein Wachstum notwendig sind, in ausreichender Menge erhält. Vor allem die Versorgung mit Eisen bedarf der besonderen Aufmerksamkeit.

Bei vegetarischer Ernährung gelten im ersten Lebensjahr grundsätzlich die gleichen Ernährungsempfehlungen wie für nicht vegetarisch ernährte Säuglinge. Als Ersatz für den empfohlenen fleischhaltigen Brei kann ein vegetarischer Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei mit Zugabe von einem Vitamin-C-reichen Saft oder Obstpüree gegeben werden.

## **Veganer Brei**

Von veganer Ernährung im Säuglingsalter raten die Fachgesellschaften ab. Wenn Sie sich als stillende Mutter vegan ernähren und zudem keine tierische Lebensmittel wie Milch, Ei, Fleisch oder Fisch in der Beikosternährung verwenden, ist das Risiko eines Nährstoffmangels groß. Das gefährdet die Gesundheit Ihres Kindes. Wenn Sie das Kind dennoch vegan ernähren wollen, müssen Nährstoffsupplemente wie Vitamin B12 und andere eventuell kritische Nährstoffe eingesetzt werden. Eine engmaschige ärztliche Betreuung und eine Beratung durch eine qualifizierte Ernährungsfachkraft sollten zusätzlich erfolgen.

Entscheiden Sie sich für eine Vegetarische oder gar vegane Ernährung (von der wir ausdrücklich abraten!) ihres Kindes, sollten Sie sich gründlich und solide informieren: Wir empfehlen das Buch von Edith Gätjen und Markus H. Keller, „Das genial vegetarische Familienkochbuch“, Trias-Verlag.

## **Milchmahlzeit als Ergänzung zu Breien**

Auch nach Einführung der Beikost sollten Sie Ihr Kind so lange weiterstillen, wie Sie beide es möchten. Wenn Sie nicht mehr stillen, können Sie ihm stattdessen eine Flasche Säuglingsmilchnahrung anbieten.

- Vollmilch ist im gesamten ersten Lebensjahr, also auch im zweiten Halbjahr, als Flaschenmilch nicht zu empfehlen, weil wichtige Nährstoffe wie Jod, Eisen und Kupfer nicht ausreichend in Kuhmilch enthalten sind.
- Trinkmilch (Kuhmilch) sollte im 1. Lebensjahr nur in der für die Zubereitung des Milch-Getreide-Breis vorgesehenen Menge von 200 ml verwendet werden.
- Zum Trinken sollte Kuhmilch erst gegen Ende des 1. Lebensjahres und nur im Rahmen der Brotmahlzeit aus Becher oder Tasse gegeben werden. Das Baby sollte keine Rohmilch oder Vorzugsmilch angeboten bekommen.

Andere Milchprodukte, wie Quark oder Früchtejoghurt als Zwischenmahlzeit oder Dessert, sollten im ersten Lebensjahr ebenfalls noch nicht gefüttert werden.

## Getränke im ersten Lebensjahr

In den ersten vier bis sechs Monaten erhält Ihr Baby durch die Muttermilch oder Flaschennahrung genügend Flüssigkeit. Zusätzliche Getränke sind in dieser Zeit nur an besonders heißen Tagen, bei Fieber oder Durchfall sinnvoll.

Als Getränke eignen sich Leitungswasser oder ungesüßter Früchte- und Kräutertee. Leitungswasser muss nicht abgekocht werden. Lassen Sie es aber immer so lange ablaufen, bis kaltes Wasser aus der Leitung fließt. Es sollte kein Trinkwasser aus Bleileitungen verwendet werden. Wasser aus Hausbrunnen sollte nur verwendet werden, wenn die Eignung zuvor geprüft wurde.

Auch wenn Ihr Kind die Flasche schon greifen und halten kann: Überlassen Sie Ihrem Kind die Flasche nicht zum Dauernuckeln und auch nicht als Einschlafhilfe. Schwere Karies, sogenannte Nuckelflaschenkaries, kann die Folge sein.

Erst wenn die dritte Breimahlzeit (Getreide-Obst-Brei) eingeführt ist, braucht das Baby – mit Ausnahme der oben genannten Situationen – zusätzliche Flüssigkeit.

Geben Sie Ihrem Baby bevorzugt aus Becher oder Tasse zu trinken und nicht aus der Flasche.

Bieten Sie Ihrem Baby zu den Mahlzeiten und auch zwischendurch etwas zu trinken an, und zwar Leitungswasser, stilles Mineralwasser, ungesüßten Kräuter- oder Früchtetee.

Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Ihr Baby am Anfang nur wenig trinkt. Das wird sich mit zunehmendem Alter und der sich verändernden Zusammensetzung der Mahlzeiten von selbst ändern, wenn Sie ihm regelmäßig etwas zu trinken anbieten.

Wenn die Nahrung beim Übergang auf die Familienkost fester wird, braucht Ihr Kind zusätzliche Flüssigkeit – zunächst etwa eine Bechermenge (200 ml) pro Tag. Wenn der Übergang zur Familienkost abgeschlossen ist, sollte die tägliche Trinkmenge zu jeder Mahlzeit und zwischendurch insgesamt etwa 600–700 ml betragen. Mindestens eine halbe Stunde vor dem Essen sollten keine Getränke mehr gegeben werden, um nicht den Hunger auf die Mahlzeiten zu verringern.

Versuchen Sie, Ihr Kind von Anfang an Getränke aus Tasse oder Becher trinken zu lassen, auch wenn es anfangs noch nicht die Lippen um den Tassenrand schließen kann. So gewöhnt es sich erst gar nicht daran, seinen Durst aus der Flasche zu stillen und dauernd daran zu nuckeln. Noch ein Tipp: Füllen Sie den Becher am Anfang bis zum Rand, damit die Oberlippe Ihres Kindes gleich befeuchtet wird. Dadurch öffnet es automatisch seinen Mund. Dabei sollte Ihr Kind sitzen.

Wenn Sie Ihrem Kind vor Beginn der Beikost etwas zu trinken geben möchten, dann empfiehlt es sich, spezielle Teebeutel für Säuglinge zu verwenden. Sie unterliegen besonderen gesetzlichen Auflagen für die Säuglingsernährung und sind nahezu schadstofffrei und ungesüßt. Mit Beginn der Beikost können Sie Ihrem Kind – neben Leitungs- oder Mineralwasser – die gängigen Früchte- und Kräutertees zu trinken geben. Heilkräutertees, wie zum Beispiel Kamillentee, sollte Ihr Kind jedoch nur bei Krankheit bekommen. Auch Fenchel-, Pfefferminz- und Melissentee sollten nicht

jeden Tag gegeben werden. Für die darin enthaltenen ätherischen Öle kann eine gesundheitsschädigende Wirkung bei Dauereinsatz nicht ausgeschlossen werden. Am besten wechseln Sie die Teesorten einfach ab. Gießen Sie den Tee mit sprudelnd heißem Wasser auf und lassen Sie ihn fünf Minuten ziehen. Der Tee sollte anschließend auf Körpertemperatur abgekühlt werden.

Von Instanttees mit Zuckerzusatz ist abzuraten. Keinesfalls sollten sie zum Dauernuckeln angeboten werden. Vor allem das ständige Umspülen mit der Zuckerlösung kann schwere Karies verursachen – selbst wenn die Zähne noch gar nicht durchgebrochen sind. Auch Obst- und Gemüsesäfte sollten zudem – wenn überhaupt – nur gelegentlich angeboten werden. Sie enthalten Zucker und andere Kohlenhydrate, welche die Entstehung von Karies fördern können. Säfte sollten daher grundsätzlich im Verhältnis drei Teile Wasser und ein Teil Saft verdünnt und keinesfalls zum Dauernuckeln gegeben werden. Getränke, denen zusätzlich Zucker, Honig, Sirupe, Dicksäfte, Zuckeraustauschstoffe oder Süßstoffe zugesetzt wurden, sollten Sie grundsätzlich meiden.

## **Häufig gestellte Fragen**

### **Muss ich jeden Tag eine warme Mahlzeit für mein Kind kochen?**

Viele Kinder mögen warme Mahlzeiten - ob abends oder mittags, ist dabei nicht so entscheidend. Oft fragen sie schon morgens, was es als Hauptmahlzeit zu essen gibt. Da die gekochten Mahlzeiten andere Lebensmittel und damit auch spezielle Nährstoffe beinhalten, ergänzen sie die kalten Mahlzeiten des Tages optimal. Kinder - ebenso wie Erwachsene - fühlen sich zudem durch warme Mahlzeiten meist stärker gesättigt.

Da die warme Mahlzeit in vielen Familien oft gemeinsam eingenommen wird, bietet sie außerdem Gelegenheit, dass alle Familienmitglieder zusammensitzen und sich über die Ereignisse des Tages austauschen können.

Eine warme Mahlzeit muss natürlich auch nicht immer ein mehrgängiges Menü sein. Es darf auch nur eine Kleinigkeit sein, wie ein überbackener Toast, eine Suppe oder etwas Aufgetautes aus dem Tiefkühlfach. Wenn Sie die Möglichkeit zum Einfrieren haben, kochen Sie einige Gerichte vor und frieren Sie sie ein.

Natürlich hat man nicht immer Zeit oder Lust zu kochen, dann kann die Küche ohne schlechtes Gewissen auch ruhig einmal kalt bleiben.

### **Mein Kind will immer nur Süßigkeiten. Wie soll ich mich verhalten?**

Eltern und Kinder brauchen hier feste Regeln. Naschereien sollte es nur einmal am Tag, am besten nach einer größeren Mahlzeit, geben.

Eine gute Idee ist es, gemeinsam mit Ihrem Kind eine Wochenration festzulegen und zusammenzustellen und in einer nur für das Kind bestimmten Dose aufzubewahren. Daraus kann sich Ihr Kind dann jeden Tag seine Süßigkeit aussuchen. Süß ist übrigens auch ein Vollkornbrötchen mit Marmelade, ein Obst-Joghurt oder ab und zu etwas Trockenobst. Diese leckeren Snacks können auch zusätzlich als etwas Süßes eingesetzt werden.

Mit Süßigkeiten und Knabberzeug gefüllte Vorratsschränke sollte es gar nicht erst geben. Auch sollten die "Versuchungen" auf keinen Fall immer sichtbar und verfügbar herumliegen. Jedes Familienmitglied sollte seine eigene überschaubare Menge an Süßigkeiten erhalten - so wird jeder gleich behandelt. Als Eltern sollten Sie auch darauf achten, dass Sie selber nicht zwischendurch naschen. Hier ist Ihr Vorbild gefragt.

Und wenn es doch mal ein Eiscafébesuch oder eine Kinderparty mehr wird? Dann ist das eben an diesem Tag so. Machen Sie nur deutlich, dass dies eine Ausnahme ist und lassen Sie am nächsten Tag konsequent wieder die alten Regeln gelten. Wenn sich Ihr Kind nach dem Prinzip der "Optimierten Mischkost" ernährt, wird es zudem automatisch viel weniger Hunger auf Süßes haben.

### **Sind Vitamintabletten oder angereicherte Lebensmittel für mein Kind sinnvoll?**

Spezielle, mit Nährstoffen angereicherte Lebensmittel sind für Kinder nicht erforderlich. Die angereicherten Produkte geben oft vor, dass sie gesund sind, obwohl sie zum Beispiel einen hohen Prozentsatz an Zucker enthalten. Beispiele hierfür wären Getreideflocken, Milchprodukte, Getränke oder Süßigkeiten. Die zugesetzten Vitamine und Mineralstoffe sind bei einer ausgewogenen Ernährung überflüssig. Nährstoffpräparate wie Vitamintabletten sind ebenfalls nicht vonnöten. Wenn Ihr Kind viel frisches Gemüse, Obst und Vollkornprodukte isst, nimmt es außer den Vitaminen und Mineralstoffen zudem noch wichtige Ballaststoffe und Pflanzenstoffe auf, die einen zusätzlichen Nutzen für seine Gesundheit haben. Eine Vitamintablette oder ein mit Nährstoffen angereichertes Lebensmittel kann eine ausgewogene Ernährung niemals ersetzen. Achten Sie lieber darauf, dass die gesundheitsfördernden Stoffe, wie Vitamine und Mineralstoffe, durch eine schonende Lagerung und Verarbeitung der Lebensmittel möglichst erhalten bleiben:

- Lagern Sie frische Lebensmittel nicht zu lange.
- Zerkleinern Sie Gemüse und Obst erst, nachdem Sie es gewaschen haben.
- Dünsten Sie Gemüse mit wenig Wasser möglichst kurz.
- Bieten Sie viel Gemüse und Obst ungekocht an.
- Halten Sie gekochte Speisen nicht zu lange warm.

### **Mein Kind will morgens nicht frühstücken. Was kann ich tun?**

Versuchen Sie, Ihrem Kind morgens viel Zeit zu geben, um richtig wach zu werden. Wecken Sie es frühzeitig, damit keine Hektik entsteht und das Kind Appetit entwickeln kann. Bieten Sie ihm kleine, leckere Mahlzeiten an einem schön gedeckten Tisch an. Essen Sie möglichst gemeinsam mit Ihrem Kind, denn Kinder lieben Gesellschaft und eine entspannte Atmosphäre beim Essen. Bedrängen Sie Ihr Kind aber nicht zu sehr. Manche Kinder haben morgens einfach noch keinen großen Hunger. Dem Kind reicht auch eine Kleinigkeit als erstes Frühstück, auf die sie sich bestimmt einigen können: ein Glas Milch oder Kakao, ein wenig Obst oder Zwieback. Das größere zweite Frühstück wird dann später eingenommen oder kommt in die Brotdose zum Mitnehmen.



## **Mein Kind will ständig etwas essen. Soll ich ihm immer etwas geben?**

Wenn Ihr Kind gerade stark wächst, hat es phasenweise mehr Hunger und kann auch gern etwas mehr und öfter am Tag essen. Geben Sie ihm dann ruhig belegte Vollkornbrote, Müsli, Milchprodukte oder Obst.

Oft ist es aber auch so, dass Kinder nach Süßigkeiten fragen, in Wirklichkeit aber eher besondere Zuwendung möchten oder einfach nur Langeweile haben. Dann ist Essen natürlich nicht das Richtige. Versuchen Sie vielmehr gemeinsam mit Ihrem Kind herauszufinden, was es eigentlich möchte.

Wenn ein Kind immer wieder zwischendurch isst, ohne wirklich hungrig zu sein, kann dies zur Gewohnheit werden und auf Dauer auch zu überflüssigen Pfunden führen. Gerade Snacks werden oft unbewusst und in Verbindung mit anderen Aktivitäten gegessen, zum Beispiel beim Spielen. Oft haben Kinder dann zu den Hauptmahlzeiten kaum Hunger. Versuchen Sie darauf zu achten, dass Ihr Kind seine Mahlzeiten möglichst zu festen Zeiten über den Tag hinweg isst. Es sollte zu den Mahlzeiten möglichst genug essen und viele Vollkornprodukte und Gemüse zur Auswahl haben. Diese halten es länger satt. Auch ausreichendes Trinken kann das Hungergefühl bis zur nächsten Mahlzeit kleiner werden lassen.

Essenspausen sind nötig zum Einbau von Mineralstoffen in die Zahnschmelze, und das ist ganz wichtig für gesunde Zähne.

## **Zubereitung von Säuglingsmilch**

Säuglingsmilch aus dem Handel ist einfach zuzubereiten. Auf jeder Packung von Säuglingsmilchnahrung finden Sie genaue Anweisungen für die richtige Zubereitung, die unbedingt zu beachten sind. Vor allem die angegebenen Mengenverhältnisse von Milchpulver und Wasser sollten genau eingehalten werden. Messbecher oder Messlöffel dürfen nicht gehäuft werden. Am besten streichen Sie mit einem Messerrücken darüber.

Beachten Sie die Hinweise zur Hygiene und nehmen Sie zur Zubereitung nur frisch aus der Leitung entnommenes kaltes Fließwasser. Verwenden Sie keine haushaltsüblichen Wasserfilter, da hierdurch die Keimzahl und Konzentration von Fremdstoffen erhöht werden könnten.

Im Allgemeinen ist das Leitungswasser in Deutschland gut für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet und kann hierzu verwendet werden. Im Zweifelsfall können Sie den Nitratgehalt bei dem örtlichen Wasserwerk erfragen.

- Wasser, das durch Bleileitungen geleitet wurde, darf grundsätzlich nicht für die Ernährung von Säuglingen verwendet werden.
- Trinkwasser von Hausbrunnen sollte nur nach Prüfung der Wasserqualität verwendet werden.
- Kupferleitungen sind in der Regel unbedenklich, mit Ausnahme von Fällen, in denen das Wasser einen sehr niedrigen pH-Wert (Säuregehalt) hat. Lassen Sie sich in diesem Fall von Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Kinderärztin beraten.

- In Regionen, in denen Urangelhalte deutlich über 10 µg/l bzw. 15 µg/l (WHO-Richtwert) gemessen wurden, sollte Säuglingsnahrung vorsorglich mit abgepackten Wässern zubereitet werden.

Hinweis: Falls Sie Mineralwasser verwenden müssen, weil das Leitungswasser nicht geeignet ist, sollte dies ein „stilles“, das heißt kohlen säurearmes Wasser mit der Aufschrift „geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung“ sein.

Erwärmen Sie das benötigte Wasser immer selbst, und nehmen Sie kein warmes Wasser aus der Leitung. Bei der Zubereitung der Säuglingsmilch sollte das Wasser lauwarm (maximal 40° Celsius) sein, eine Erwärmung in der Mikrowelle empfehlen wir nicht. Vorher abgekochtes Wasser muss entsprechend abkühlen. Prüfen Sie die Wärme des zuvor geschüttelten Fläschchens, indem Sie es an Ihre Wange oder an die Innenseite Ihres Unterarms halten. Bitte nicht selbst an der Flasche trinken, um die Temperatur zu testen. Hierbei können Sie Kariesbakterien auf das Kind übertragen.

### **Hygiene im Umgang mit Säuglingsmilchnahrung**

Fertige Säuglingsmilchnahrung aus dem Handel wird mit einem sehr hohen Hygienestandard hergestellt. Um diesen zu erhalten, beachten Sie bitte für den Umgang mit der Flaschenmilch folgende Hygienehinweise:

- Verwenden Sie nur frisch aus der Leitung entnommenes Trinkwasser. Lassen Sie das Wasser so lange ablaufen, bis es kalt aus der Leitung fließt. Dann erst entnehmen Sie die benötigte Menge und erwärmen sie für die Zubereitung der Milch. Wenn Sie für Säuglingsnahrung zugelassenes Mineralwasser verwenden, bewahren Sie die angebrochenen Wasserflaschen im Kühlschrank auf und kochen Sie dieses Wasser bei der Weiterverwendung vorher ab.
- Bewahren Sie angebrochene Verpackungen des Milchpulvers gut verschlossen und trocken auf. Das Pulver sollte nicht feucht werden.
- Bei aller Sorgfalt können sich Bakterien in der Milch vermehren. Bereiten Sie deshalb keine Flaschen auf Vorrat zu, sondern immer nur die erforderliche Menge unmittelbar vor der Mahlzeit. Vorher Händewaschen nicht vergessen.
- Auch für unterwegs oder nachts sollten Sie fertige Flaschennahrung nicht in Wärmebehältern aufbewahren. Besser ist es, abgekochtes Wasser in einer Thermosflasche und die richtige Pulvermenge in der ausgekochten Flasche separat mitzunehmen.
- Reste von Fertigmilch dürfen nicht wiederverwendet werden. Gießen Sie sie sofort weg.

Flasche und Sauger sollten direkt nach jedem Gebrauch – ob mit abgepumpter Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung – sorgfältig gereinigt werden.

- Spülen Sie Flasche und Sauger nach der Mahlzeit sofort mit heißem Wasser und Spülmittel aus, damit kein Milchbelag anhaftet, der später nur noch schwer zu entfernen ist. Die Flaschenbürste sollte nur für die Babyflaschen verwendet werden.

- Zum Trocknen stellen Sie die Flaschen mit der Öffnung nach unten auf ein sauberes Tuch.
- Kochen Sie Gummisauger gelegentlich aus. Bei Silikonsaugern ist dies nicht erforderlich. Gummisauger können – im Unterschied zu Silikonsaugern – mit der Zeit porös werden, sodass sich in den kleinen Ritzen Bakterien sammeln könnten.
- Zum Aufbewahren decken Sie Flaschen und Sauger am besten mit einem frischen Küchentuch ab.
- Bei Flaschenwärmern mit Wasserbad-Technik das Gerät alle zwölf Stunden reinigen und das Wasser wechseln.
- Vermeiden Sie es, selbst an der Flasche zu trinken, zum Beispiel um die Temperatur zu überprüfen. Hierdurch können Sie Kariesbakterien auf Ihr Kind übertragen – selbst wenn es noch keine Zähne hat.

Empfohlene website: [www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)