

ZUR ERNÄHRUNG DES KINDES IM ERSTEN LEBENSJAHR

Das erste Lebensjahr ist wichtig für die Entwicklung des Immunsystems. Eine vielseitige Beikost im ersten Lebensjahr kann vor Allergien schützen. Aus diesen Gründen wird heute geraten, wieder etwas früher, nämlich zwischen dem vollendeten vierten und spätestens ab Anfang des siebten Lebensmonats mit der Einführung von Beikost zu beginnen, und diese auch etwas zügiger aufzubauen. Es wird allerdings nach wie vor empfohlen, vier, besser sechs Monate ausschliesslich zu stillen.*

Muttermilch oder Säuglingsanfangsnahrung

Ab der Geburt bis mindestens zum vollendeten vierten Lebensmonat oder auch bis zum vollendeten sechsten Lebensmonat: Nach Bedarf des Säuglings nur Muttermilch geben oder mit Säuglingsanfangsnahrung beginnen.

Erste Breimahlzeit

Zwischen dem vollendeten vierten und spätestens ab Anfang des siebten Lebensmonats: Schrittweise kann die erste Breimahlzeit eingeführt werden. Eine Still- oder Schoppenmahlzeit wird langsam ersetzt.

Mittag: Eine geschälte Karotte in wenig Wasser kochen und mit dem Kochwasser pürieren, einen Teelöffel warm- oder kaltgepresstes Öl (vorzugsweise Rapsöl) beifügen. Nach zwei bis drei Tagen eine kleine Kartoffel dazugeben.

Anschliessend Muttermilch oder Säuglingsmilch verabreichen.

Die Menge des Gemüsebreis langsam steigern, bis der Brei eine Trinkmahlzeit ersetzt (etwa 150 bis 250 g).

Anmerkung: Das Abstillen wird hormonell gefördert, wenn der Hunger zuerst durch Breinahrung gestillt und danach Muttermilch gegeben wird. Um mit dem Stillen fortzufahren, sollten Sie zuerst stillen und danach den zusätzlichen Sättigungsbedarf des Babys mit einer Breimahlzeit decken.

Im ersten Lebensjahr werden alle Breie ohne Salz und andere Gewürze zubereitet. Wenn sich Ihr Kind an die Karotten-Kartoffel-Mahlzeit gewöhnt hat, können schrittweise (alle zwei bis drei Tage) weitere Gemüsesorten eingeführt werden, zum Beispiel Fenchel, Zucchini, Kürbis. Diese Gemüsesorten sind von Natur aus eher süsslich und eignen sich deshalb gut für den Anfang, wenn die Lust am Ausprobieren gefördert werden soll. Grund dafür ist, dass Säuglingen der Geschmack der süssen Muttermilch vertraut ist. Pro Mahlzeit nicht mehr als drei Gemüsesorten verwenden. Karotten und Kartoffeln als Basisgemüse beibehalten.

Tip: Gemüsebrei kann in grösseren Mengen zubereitet und portionenweise eingefroren werden. Das Öl erst nach dem Erwärmen dazugeben, nicht kochen.

Der Flüssigkeitsbedarf des Kindes ist anfangs durch Milch- und Breimahlzeiten gedeckt. Erst ab der dritten Breimahlzeit braucht Ihr Kind zusätzliche Flüssigkeit. Am besten geben Sie ihm kaltes Leitungswasser oder ungesüssten Tee.

Weitere Breimahlzeiten

Der Gemüsebrei wird weitergeführt und ergänzt. Etwa einen Monat nach Einführung der ersten Breimahlzeit – frühestens ab dem sechsten Monat – wird eine zweite Still- oder Schoppenmahlzeit allmählich durch einen Früchtebrei ersetzt.

Mittag: Weiterhin Gemüse-Kartoffelbrei geben. Pro 150 bis 200 g Gemüsebrei zwei Teelöffel warm- oder kaltgepresstes Rapsöl beifügen. Kartoffeln sind ein guter Kohlenhydratlieferant und können täglich konsumiert werden. Sollten Kartoffeln einmal nicht vorrätig sein, können sie ab und zu durch Säuglingsgetreidepulver oder -flocken und gekochtes Getreide ersetzt werden: beispielsweise Hirse, Reis oder glutenhaltiges Getreide wie Dinkel, Hafer, Gerste, Roggen oder Weizen. Anfangs einen Esslöffel und frühestens ab dem sechsten Monat zwei bis drei Esslöffel des Getreides mit Wasser, beziehungsweise abgekühltem Gemüsekochwasser, anrühren und dem Gemüsebrei beigegeben. Bei der Getreidewahl auf Abwechslung achten.

Zwei bis drei Mal pro Woche die Gemüse-Kartoffel-Mahlzeit abwechslungsweise mit Fleisch, Fisch oder Ei ergänzen. Eine Portion Fleisch oder Fisch entspricht etwa 30 g oder einem gehäuften Esslöffel. Kalb-, Rind-, Poulet-, Truthahnfleisch oder Fisch in wenig Wasser und Öl bei niedriger Temperatur in einer Pfanne weiss dämpfen oder zusammen mit dem Gemüse kochen. Anschliessend pürieren. Möglich ist auch ein halbes hartgekochtes Ei zu pürieren und unter den Brei zu mischen.

Um Zöliakie vorzubeugen, ist es vorteilhaft, wenn glutenhaltiges Getreide noch während der Stillphase langsam und in kleinen Mengen eingeführt wird. Jedoch soll auch hier frühestens ab dem fünften Lebensmonat damit angefangen werden.

Zvieri: Mit einem gekochten, pürierten oder rohen, geraffelten Apfel oder einer zerdrückten Banane beginnen. Nach zwei bis drei Tagen können die beiden Früchte gemischt werden.

Tip: Neigt Ihr Sohn oder Ihre Tochter zu Verstopfung, können Sie dem Mus ein paar Tropfen Apfel- oder Orangensaft beifügen.

Anschliessend Muttermilch oder Säuglingsmilch verabreichen.

Die Menge des Früchtebreis langsam steigern und passend zur Saison neue Früchte ausprobieren: Birne, Melone, Beeren, Aprikosen, Pfirsiche. Steinobst allenfalls anfänglich kochen und pürieren, damit der Brei ganz weich ist. Der Früchtebrei kann mit zwei bis drei Esslöffeln Getreidepulver (eventuell mit Wasser angerührt) zu einer kompletten, sättigenden Mahlzeit (etwa 150 bis 250 g) ergänzt werden und eine Trinkmahlzeit ersetzen.

Tip: Für die Entwicklung einer gesunden Darmflora empfiehlt es sich, ab dem siebten Monat den Früchtebrei mit zwei bis drei Teelöffeln Joghurt nature oder Bifidus anzureichern.

*Diese Empfehlungen widersprechen sich und das mag verwirrend sein. Die Empfehlung der WHO für 6-monatiges ausschliessliches Stillen ist besonders bedeutsam in Entwicklungsländern, wo ein weniger gutes Nahrungsmittelangebot erhältlich ist und die hygienischen Verhältnisse schlechter sind. Da aber in der Schweiz (und anderen Ländern) das Nahrungsmittelangebot und die hygienischen Verhältnisse gut sind, wird bei uns geraten, allenfalls schon früher mit Beikost zu beginnen.

ELTERNBRIEFE

Abend: Falls Sie dem Fruchtebrei beim Zvieri Getreide beigefügt hatten, braucht es in der Regel am Abend keine Breimahlzeit mehr. Als Alternative können Sie aber das Getreide beim Zvieri weglassen und eine dritte Breimahlzeit am Abend einführen.

Getreidebrei aus Hirse, Reis, Dinkel, 3-Korn. Das Getreide in zubereitete, warme Säuglingsanfangsmilch einrühren, oder – falls das Kind gestillt wird – mit Leitungswasser zu einem Brei vermengen. Der Brei kann geschmacklich angereichert werden, zum Beispiel mit einem geriebenen Apfel oder Kompott.

Variante: Einen fertigen Getreide-Milch-Brei verwenden, zum Beispiel Hirse-, Dinkel-, 3-Korn- oder Griessbrei. Fertigprodukte enthalten meistens Säuglingsmilch und werden nur mit Wasser zubereitet.

Ein Getreide-Milch-Brei am Abend ersetzt in der Regel den abendlichen Schoppen. Je nach Bedarf benötigt ein Kind, das gestillt wird, am späteren Abend noch einmal Muttermilch.

Achtung: Mit vollem Bauch lässt sich nicht gut schlafen! Das gilt sowohl für grosse als auch für kleine Leute! Darum das Baby etwa eine Stunde vor dem Zubettgehen nicht mehr füttern.

Zwischenmahlzeiten

Ab dem siebten Monat (abhängig vom Zeitpunkt der Einführung von Beikost): Als kleine Zwischenmahlzeit dem Kind zum Beispiel Maispops, salzlose Reiswaffeln, Brotrinde, zuckerfreien Zwieback,

Knusperbrot aus Weizenmehl (zum Beispiel Pancroc) und bald auch Früchte- oder gekochte Gemüsestücke in die Hand geben. Das Kind zum Knabbern aufrecht hinsetzen.

Essen am Familientisch

Ab zehn bis zwölf Monaten: In diesem Alter möchten viele Kinder bereits am Familientisch mitessen. Ein langsamer Übergang auf Erwachsenenkost ist jetzt möglich.

Allergiegefährdete Kinder

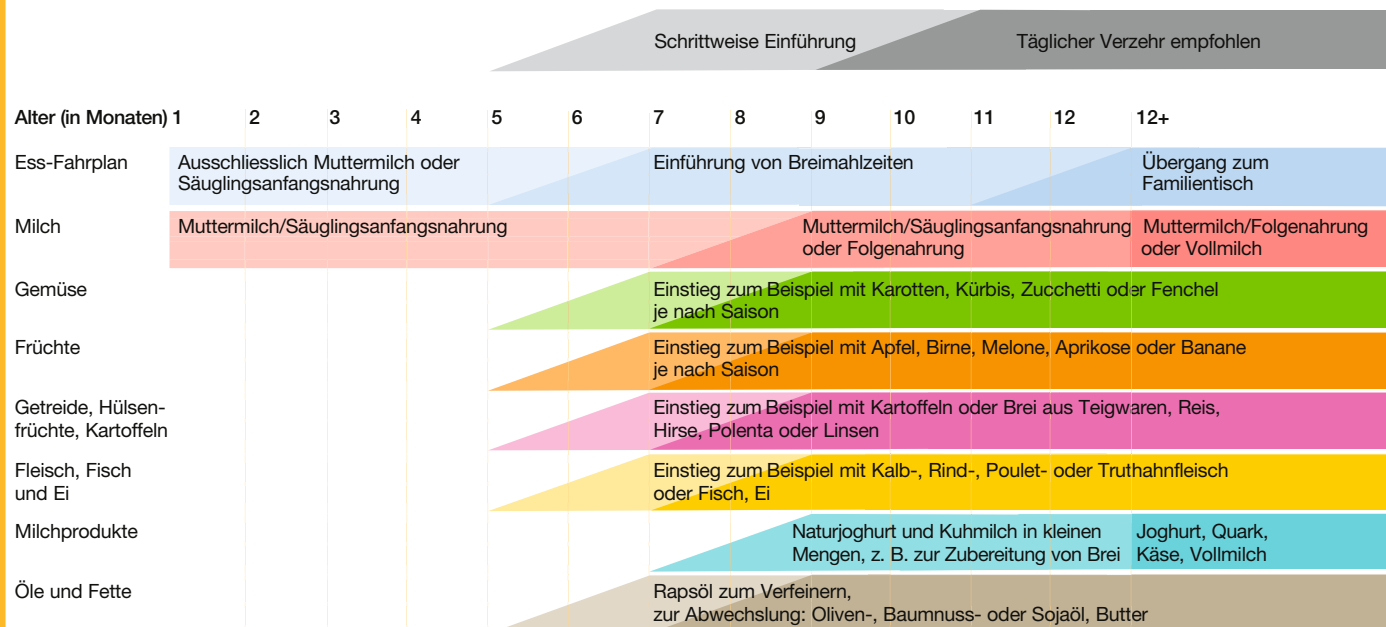
Selbst allergiegefährdete Säuglinge erhalten in den ersten sechs Monaten Muttermilch oder die übliche Säuglingsmilch. Hypoallergene Säuglingsmilch (HA-Milch) ist nicht notwendig.

Mehrere Studien zeigen, dass es keinen zusätzlichen Schutz vor Allergien gibt, wenn mit Beikost erst nach dem vollendeten sechsten Lebensmonat begonnen wird. Im Gegenteil, auch bei allergiegefährdeten Säuglingen empfiehlt sich die Einführung einer vielseitigen Beikost zwischen dem fünften und sechsten Lebensmonat, weil dadurch das Immunsystem angeregt wird.

Falls Ihr Kind allergiegefährdet ist, ist es ratsam, wenn Sie sich von einer Fachperson (Mütter- und Väterberatung, Kinderärztin, Kinderarzt) beraten lassen.

Weitere Informationen zur Ernährung: www.kinderandentisch.ch > Broschüre «Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern»

Ernährungsplan im ersten Lebensjahr



Bemerkungen

- Führen Sie nur ein neues Lebensmittel auf einmal ein. Testen Sie dieses 2- bis 3-mal bevor Sie das nächste einführen, um allfällige Unverträglichkeiten frühzeitig zu erkennen.
- Nehmen Sie bei Verdacht auf Allergien Kontakt mit einer Fachperson (Kinderarzt, Ernährungsberaterin) auf. Nahrungsmittel, auf welche das Kind allergisch reagiert, meiden.
- Zu Beginn ergänzt Brei die Muttermilch oder die Säuglingsanfangsnahrung – nicht umgekehrt. Nach 10 bis 12 Monaten sollten die Mahlzeiten am Familientisch immer mehr Platz einnehmen.
- Glutenhaltige Getreidesorten sollten zwischen dem 5. und 7. Monat bei gleichzeitigem Weiterstillen eingeführt werden. So kann das Risiko einer Zöliakie (Unverträglichkeit gegenüber dem Klebereiweiss «Gluten» und/oder verwandten Proteinen) vermindert werden.
- Honig im 1. Lebensjahr meiden. Grundsätzlich sollte von Anfang an auf das Süssen von Breien und Getränken verzichtet werden.
- Ganze Schalenfrüchte (Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln und Erdnüsse) sind wegen Erstickengefahr für Kinder unter 3 Jahren nicht geeignet, in gemahlener Form aber möglich.
- Ausschliesslich gestillte Säuglinge brauchen keine zusätzliche Flüssigkeit. Säuglinge, welche Säuglingsanfangsnahrung bekommen, sollten bei Bedarf nur Wasser, jedoch keine gezuckerten Getränke oder Fruchtsäfte trinken.