



Liebe Eltern!

Die Säuglings-Ernährung ist ein sensibles Thema und meist wissen im familiären Umfeld alle angeblich viel besser als die Eltern selber, was man wann zu füttern oder zu lassen hat. Diese Ratschläge sind zwar meist gut gemeint, sind aber oft überholt oder entsprechen nicht den aktuellen Ernährungsempfehlungen. Dieser Ratgeber soll Ihnen helfen, etwas Licht in das Dickicht der verschiedenen Informationen zu bringen und Ihnen mehr Sicherheit in der Ernährung Ihres Kindes zu geben.

Ist Muttermilch wirklich das Beste für mein Baby?

Eindeutig JA! In den ersten 6 Monaten können Sie Ihrem Kind (und sich selber) keinen größeren Gefallen tun, als es zu stillen. Dabei gibt es viele positive Aspekte: Die Zusammensetzung der Milch passt sich immer automatisch den Bedürfnissen des Säuglings an, das Allergie-Risiko wird verringert, die Weitergabe von mütterlichen Abwehrstoffen verringert das Risiko von Krankheiten, die Gefahr des plötzlichen Kindstodes wird (statistisch betrachtet) geringer, das Stillen vertieft die emotionale Bindung von Mutter und Kind, und vieles mehr. Erst nach ca. 6 Monaten vollen Stillens beginnen die Nachteile langsam die Vorteile des Stillens zu überwiegen (z.B. durch die Belastung der Muttermilch mit Pflanzenschutzgiften) und der Kalorienbedarf des Säuglings kann nur noch schwer durch alleiniges Stillen gedeckt werden.

Darf ich meinem Kind zusätzlich zur Muttermilch Flüssigkeit anbieten?

Ja, Sie dürfen nicht nur, sondern Sie sollten sogar zusätzlich zur Muttermilch entweder Tee (z.B. Fenchel-Tee oder Kümmeltee) oder abgekochtes Leitungswasser (bzw. mineralarmes, stilles Mineralwasser) anbieten. Gerade bei warmen Temperaturen haben die Kinder oft nur Durst und benötigen demnach zwar Flüssigkeit, nicht aber eine komplette Muttermilchmahlzeit. Auf das Stillen wirkt sich diese Flüssigkeitsgabe entgegen anderer Behauptungen NICHT negativ aus, da der Hunger bei der nächsten Mahlzeit durch Gabe von Tee oder Wasser NICHT nachhaltig vermindert wird. Darüber hinaus werden Sie spätestens bei der ersten Magen-Darmgrippe dafür dankbar sein, dass Ihr Kind schon an das Trinken von Tee oder Wasser gewöhnt ist. Die Arznei-Wirkungen des Fenchel- oder Kümmeltees kann man sich übrigens auch bei 3-Monats-Kolikken zu Nutze machen (wirken entspannend und entblähend).

Welche Nahrung soll ich geben, wenn ich nicht stillen kann oder möchte?

Zunächst muss man sich darüber klar werden, ob der eigene Säugling ein erhöhtes Allergie-Risiko mit sich trägt, oder nicht. Als Kriterium zieht man hierfür allergische Erkrankungen wie Asthma, Heuschnupfen oder Neurodermitis bei den Eltern, Geschwistern und Großeltern heran. Liegen solche Erkrankungen vor, dann hat Ihr Kind ein erhöhtes Allergie-Risiko und sollte mit so genannter „HA-Pre-Nahrung“ (HA= hypoallergen) gefüttert werden. Bei Kindern ohne erhöhtes Allergie-Risiko kann normale „Pre-Nahrung“ gegeben werden. Kinder mit einer (in einem Bluttest) nachgewiesenen Kuhmilch-Eiweißallergie (und nur diese Kinder) benötigen eine hoch-hydrolysierte Spezialmilch (z.B. Alphare oder Pregumin). Es gibt ein riesiges Angebot an Milchersatznahrungen, die alle sehr strengen Qualitätskriterien genügen. Von welcher Firma Sie ein entsprechendes Produkt kaufen, ist eigentlich egal, da es hier keine wesentlichen Qualitäts-Unterschiede gibt (wohl aber im Preis). Eine Umstellung auf die entsprechenden Folge-Milchen (z.B. HA1 oder HA2) ist ohne zwingenden Grund NICHT erforderlich. Folgemilchen haben zwar etwas mehr Kalorien als die Pre-Milchen, machen aber nicht spürbar nachhaltiger satt und sind oft etwas schlechter verträglich (Bauchschmerzen, Blähungen, Verstopfung). Ein häufiges Wechseln der Nahrungs-Art ist aus diesen Gründen unbedingt zu vermeiden. Am besten ignorieren Sie entsprechende Empfehlungen auf den Packungen einfach! Meist ist es auch nicht ein ausbleibendes Sättigungsgefühl, welches den Säugling nach der Mahlzeit unruhig sein lässt, sondern eher Bauchschmerzen, Blähungen oder Saug- /Kuschel-Bedürfnis! Solange ihr Kind gut zunimmt (wir wiegen spätestens bei jeder Vorsorge-Untersuchung), können Sie davon ausgehen, dass es auch satt wird und ist die bisherige Nahrung auch weiterhin ausreichend ist.

Ist es schlimm, dass mein Kind viel spuckt?

Nein, das ist in der Regel nicht schlimm. Solange ihr Kind gut an Gewicht zunimmt und durch das Spucken nicht in seinem Wohlbefinden beeinträchtigt wird (kein Schreien, Überstrecken oder Gesichtverziehen beim Spucken), brauchen Sie sich keinerlei Sorgen zu machen. Für diese Kinder gilt der Satz: „Spei-Kinder sind Ge-deih-Kinder“. Sollte das Spucken sehr störend sein, empfehle ich Ihnen, kleinere Mahlzeiten zu füttern, dafür aber etwas öfter (z.B. 8x statt 6x) und den Oberkörper hoch zu lagern (z.B. durch ein dünnes Kopfkissen unter der Matratze). Sollte allerdings bei unseren regelmäßigen Gewichtskontrollen eine mangelnde Gewichtszunahme auffallen, das Kind stets die komplette Mahlzeit im Schwall erbrechen oder das Wohlbefinden offensichtlich doch beeinträchtigt sein, dann liegt möglicherweise ein medizinisches Problem vor, das sie mit uns besprechen sollten.

Wofür gibt es die vielen Spezialnahrungen?

Es gibt unzählige Spezialnahrungen, die hier nicht alle aufgeführt werden können. Wichtig sind hypoallergene Nahrungen (z.B. Humana-HA®) bei erhöhtem Allergie-Risiko, hoch hydrolysierte Nahrungen (z.B. Pregomin®) bei nachgewiesener Kuhmilchproteinallergie, angedickte Nahrungen (z.B. Aptamil-AR®) bei vermehrtem Spucken und Nahrungen ohne Milchzucker bei starken Blähungen. In diesem Fall können auch Milchen auf Soja-Basis eingesetzt werden (z.B. Humana SL®). All diese Produkte sollten Sie nur bei entsprechender Indikation und nur nach Rücksprache mit uns einsetzen.

„Beifüttern“ – Warum? Ab wann? Womit?

Ziel der „Beifütterung“ ist es, dem erhöhten Energie-Bedarf älterer Säuglinge gerecht zu werden und die Kinder allmählich an die Tischkost zu gewöhnen. Beachten Sie dabei aber, dass dieses Ziel erst gegen Ende des ersten Lebensjahres erreicht sein sollte! Begonnen wird zwischen dem 5.-7. Monat mit einem [Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei](#). Hierbei sollten Sie die einzelnen Komponenten hintereinander einführen. Einen Monat später wird eine weitere Milchmahlzeit durch einen [Milch-Getreide-Brei](#) ersetzt. Ihm folgt als dritter Brei ein milchfreier [Getreide-Obst-Brei](#), der eine weitere Milchmahlzeit ersetzt. Die verbleibenden Mahlzeiten werden weiterhin als Muttermilch oder Milchersatznahrung gegeben. Jede Breimahlzeit hat ein besonderes Lebensmittel- und Nährstoffprofil. Gegenseitig ergänzen sich die Breimahlzeiten zusammen mit den Milchmahlzeiten zu einer ausgewogenen Ernährung. Ob sie dabeikommerzielle Baby-Nahrung verwenden oder lieber selber kochen, ist bei sorgfältiger Auswahl der Rohstoffe egal. Auf Wunsch erhalten Sie von uns einen Ausdruck der aktuellen wissenschaftlichen Ernährungsempfehlungen für Säuglinge (mit allen Rezepten zum Selbst-Kochen der Breie), herausgegeben vom deutschen Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund. Auf deren Homepage können Sie sich unter www.fke-do.de auch stets die aktuellen Empfehlungen und Rezepte herunterladen.

Was muss ich bei der „Beifütterung“ beachten, wenn mein Kind „Allergie-gefährdet“ ist?

Sie können sich prinzipiell an die Empfehlungen für gesunde Kinder halten (siehe oben). Nur bei besonders stark Allergie-gefährdeten Kindern sollte man den Milch-Anteil im Milch-Getreide-Brei durch eine entsprechende Menge HA-Nahrung oder Muttermilch ersetzen (alternativ hierzu kann ein kommerzieller HA-Brei verwendet werden). In jedem Fall sollten bei diesen Kindern besonders hoch-allergene Nahrungsmittel (wie z.B. Trinkmilch, Hühnerfleisch, Nüsse oder Fisch) im ersten Lebensjahr komplett vermieden werden.

Was muss ich beachten, wenn mein Kind eine nachgewiesene Kuhmilch-Allergie hat?

Kuhmilch-Allergiker dürfen gar keine normale Kuh-Milch erhalten. Demnach muss im ersten LebensHalbjahr in jedem Fall ein hoch hydrolysierte Milchnahrung wie Pregomin® gefüttert werden und im zweiten Lebens-Halb-jahr der Milchanteil im Milch-Getreidebrei durch Muttermilch oder ggf. durch Stutenmilch (Ziegenmilch ist nicht geeignet) ersetzt werden. Sprechen Sie bei einer entsprechenden Diagnose die Ernährung Ihres Säuglings bitte genau mit uns ab!

Wie geht es nach dem ersten Lebensjahr mit der Ernährung weiter?

Am deutschen Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund wurde ein mahlzeitenorientiertes Konzept für eine optimierte Mischkost entwickelt, das sogenannte Optimix-Konzept. Wenn Sie sich an dieses einfach umzusetzende Ernährungskonzept halten, ernähren Sie ihr Kind völlig ausgewogen und gesund. Einen Ausdruck des Optimix-Planes erhalten Sie auf Wunsch von uns.