

# Von der Brust zur Möhre

Die Ernährung des Säuglings im ersten  
Lebensjahr

Cornelia Kastaun 5/2006

Ab dem vollendeten 6. Lebensmonat kann mit dem Zufüttern begonnen werden. Ein Baby ist im 1. Lebenshalbjahr ein Säugling und sollte egal, ob Still- oder Flaschenkind seine Nahrung möglichst ausschließlich flüssig zu sich nehmen.

Flaschenkinder sollten PRE-Milch erhalten, mit einem Zusatz von LCP. (zur Zeit sind dies nur Pre-Aptamil und Aptamil HA1, der Fa Milupa, sowie Beba HA Start der Fa Nestle) LCPs, mehrfach langkettig ungesättigte Fettsäuren, sind für die Entwicklung von Nerven und Hirnzellen wichtig.

1er und 2er Nahrung sind nicht notwendig. Sie enthalten Zusatzstoffe, die das Baby länger satt machen sollen., Dies ist aber von der Entwicklung der Kinder her nicht wünschenswert. Ein konstantes Durchschlafmuster entwickelt sich ohnehin erst im 2. Lebensjahr  
PRE-Milch kann das gesamte erste Lebensjahr gefüttert werden.

### **Wann aber beginnt man tatsächlich mit dem ersten Brei?**

Ein Baby beginnt um den 6. Lebensmonat herum Interesse am Essen der Eltern zu zeigen. Legt man ihm zum Beispiel ein Stück gekochte Kartoffel hin, so ist es in der Lage diese zu greifen und alleine in den Mund zu stecken.

Anzeichen für den Beginn von Beikost können sein:

- Ein Baby sollte mit Unterstützung sitzen können.
- Es muß allein den Mund öffnen.
- Es sollte in der Lage sein, die Oberlippe zu senken und den Löffel so zu leeren.
- Solange der Zungenstoßreflex noch ausgeprägt ist ( 4. – 6. Lebensmonat), ist es noch früh mit dem Brei zu beginnen. Siehe Tabelle 1.1
- Das Baby fordert deutlich mehr Stillmahlzeiten, die sich nicht mit einem Entwicklungssprung, Wachstumsschub oder Krankheit erklären lassen.

### **Das Baby sollte in keinem Fall liegend zum Breiessen gezwungen werden!**

Jedes Kind hat sein eigenes Entwicklungsmuster, und fängt früher oder später an zu essen.

Mit Beginn der Beikosteinführung muss nicht zwangsläufig abgestillt werden. Die WHO empfiehlt das Stillen bis zum vollendeten 2. Lebensjahr beizubehalten.

Möchten sie abstillen, bieten Sie erst den Brei und dann die Brust an. Sobald das Kind ca. 100 g feste Nahrung zu sich nimmt, bieten Sie dann statt Muttermilch andere Getränke an.

Möchten Sie das Stillen weiterführen, werden Sie erst anlegen und dann Brei füttern, so wird die Brust weiter stimuliert und die Milchproduktion aufrecht erhalten. Die Menge die ein Kind isst, ist unterschiedlich,

150 – 250 g sind die Norm.

Als Getränk kann das Baby , wenn nicht mehr gestillt wird, Wasser oder Tee angeboten bekommen, möglichst aus einem kleinen Becher ohne Trinkaufsatz.

Saugen sollte es wie bisher nur an der Brust. Ständiges nuckeln an Fläschchen oder Bechern mit Trinkaufsatz, kann zur Verformung des Kiefers führen.

### **Nährstoffbedarf zwischen dem 4.- 12. Lebensmonat**

- Der Tagesgesamtbedarf an Flüssigkeit beträgt ca 120 – 150 ml/ kg Körpergewicht.
- Hierzu zählt auch die Flüssigkeit zum Brei anrühren.
- Kalorienbedarf ca 100 Kcal/ kg und Tag
- 35- 45% Fett
- 40-50% Kohlenhydrate
- ca 1,6 g Eiweiß / kg

aus Klinikleitfaden Pädiatrie / Fischer Verlag/ 1998

## Selber Kochen oder Gläschen kaufen?

1. Wenn Sie selbst kochen achten Sie bitte auf folgendes.

- Frisches Obst und Gemüse verwenden, oder auf Tiefkühlware zurückgreifen
- „Obst und Gemüse aus kontrolliert biologischem Anbau verwenden.“
- Fleisch vom Fleischer des Vertrauens erwerben.
- ACHTUNG:GEMÜSE NICHT TOTKOCHEN!

2. Beim Einkauf von Gläschenkost auf kurze Zutatenliste achten. Folgende Stoffe sind für die erste Beikost nicht empfehlenswert:

- Sahne, Vollmilch
- Gewürze
- Salz
- Stärke, Andickstoffe, Bindemittel
- Pflanzenöle
- Zucker in jeder Form
- Eier
- glutenhaltige Getreidesorten
- Gemüsemischungen

Beides hat Vor- und Nachteile. Hauptvorteil fürs selber kochen, besonders bei Kindern aus hochallergischen Familien ist, dass wir dann genau wissen, welche Zutaten im Brei sind.

Selber Kochen ist preiswerter.

Gläschenkost ist schneller und einfacher herzustellen

**Die Einführung von Beikost beginnt Löffelweise.  
Pro Woche wird ein nur ein neues Lebensmittel eingeführt.  
Pro Monat wird eine Brust/ Flaschenmahlzeit durch Brei ersetzt.  
Alle Nahrungsmittel zunächst gedämpft und dann roh**

### Der erste Brei: Gemüse-Kartoffel-Fleisch

2/3 Gemüse, 1/3 Beilage ( Reis parboiled ( Vitamine sind durch das parboiled Verfahren erhalten) ,  
Kartoffel, Pastinake)

auf 200 g 10 g Fett

Erste Gemüsekönnen sein: Karotte, Kartoffel, Kohlrabi, Broccoli, Pastinaken Blumenkohl, Kürbis,  
Fenchel Zucchini

Möglichst Gemüse der Jahreszeit oder Gefrorenes!, keine Dosen

#### Fleischzugabe:

Das Eisen aus der Muttermilch hat eine höhere Bioverfügbarkeit, als das Eisen aus Beikost.

Durch Kombination von Vitamin C und Getreide lässt sich die Eisenaufnahme aufbessern.

Eine alimentäre Eisenmangelanämie ist im 1.Lebensjahr selten und vor allem bei Frühgeborenen zu erwarten. Im Zweifelsfall muß ohnehin Ferritin im Serum bestimmt werden.

Ab dem 7. – 10. Lebensmonat kann dann Fleisch zum Essen gegeben werden und zwar

120 – 150 g die Woche, bei Rindfleischfütterung. Füttert die Mutter Putenfleisch, sollte sie 150 – 180 g die Woche füttern.

Schweinefleisch ist wegen seines hohen Cholesteringehaltes im ersten Lebensjahr nicht zu empfehlen. Eine fleischfreie Ernährung ist möglich, jedoch ist dazu spezielle Ernährungsberatung angesagt.

Eine streng vegane, ohne tierische Produkte oder Makrobiotische Kost, die Bruker-Diät sind für Kinder nicht geeignet und können zu Stoffwechselstörungen führen!

### Fette:

Ab ca. 100g Gemüsebrei sollte dann, wenn nicht mehr gestillt wird, Fett zum Brei zugegeben werden, damit die fettlöslichen Vitamine aufgenommen werden können. 1 Teelöffel je 100g Brei.

Empfohlen werden z.Zt. kaltgepresste Öle:

Maiskeimöl, Sonnenblumenkernöl oder Rapsöl (enthalten hohen Anteil an essentiellen Fettsäuren)

z.B.: Mazola, Thomy Sonnenblumenöl,

im Wechsel mit milchfreien Magarinen: z.B.: Deli Reform

**bei erhöhtem Allergie-Risiko: Sahne, Butter, Sauerrahmbutter erst im 2. Lebensjahr, enthält in Spuren tierisches Eiweiß**

Ist die Mittagsmahlzeit eingeführt, gibt es als nächstes Obst zum Nachtisch. Obst sollte zunächst gedämpft und erst später roh verfüttert werden. Damit entfällt die Banane als erstes Obst.

**Obstsorten:** Äpfel: besonders vitaminreiche Sorten Boskop, Cox orange, Berlepsch, Ontario Birnen

### Der zweite Brei: Milchfreier Getreide Obst-Brei:

Fertige Obstgläschen ohne Getreide sind keine vollwertige Nahrung. In Gläschen mit Getreide sind häufig Mischungen, wenig oder kein Fett und leider oft Zucker.

Eltern von hochallergierisiko Kindern sollten unbedingt mit glutenfreien Getreidesorten beginnen, und mit dem Obst, welches sie als Nachtisch bereits ausprobiert haben.

**Glutenfrei sind:** Reis, Maisgries, Hirseflocken oder Buchweizen

**Glutenhaltige Getreide sind** Hafer, Roggen, Gerste, Weizen und Dinkel Sie sollten erst später, bei allergisch vorbelasteten Kindern nicht im 1. Lebensjahr gefüttert werden.

Der Zusatz von 70 g Obst und 5 g Fett auf 200g fertigen Brei ist wieder notwendig um Vitamin und Eisenaufnahme zu optimieren

### Der dritte Brei: Milchbrei

Bei Einführung des 3. Breies ist das Baby ca 9-10 Monate alt. Gibt es keine erhöhtes Allergierisiko in der Familie kann wie folgt vorgegangen werden:

- besteht aus Milch Getreide Obstsaft

3,5 % Milch zunächst als ½ Milch, 2/3 Milch dann als Vollmilch

+Getreideflocken oder Instant + 50 ml Obstsaft oder Obst

200 g Brei + 5 g Öl

Bei allergisch vorbelasteten Kindern ist zu empfehlen ab Beginn der Beikost Einführung 1 x täglich Muttermilch auf Vorrat abzupumpen und einzufrieren, damit im 1. Lebensjahr keine Kuhmilch gefüttert werden muß.

Stillen Sie nicht mehr ist bei erhöhtem Allergierisiko die Verwendung von HA-Milch zu diskutieren.

Der abendliche Milchbrei stellt die Eltern häufig vor Probleme, da Fertigprodukte fast alle gezuckert sind und Aromastoffe und andere Fremdstoffe enthalten. Glutenfrei Getreide kann man als Flocken, kaufen oder als Vollkornprodukt selbst herstellen. Hier sollte möglichst Hirse und Reis gegeben werden, wegen des Eisengehaltes bzw. des Vit.B Gehaltes.

Die Empfehlung im ersten Lebensjahr völlig auf Kuhmilch zu verzichten, lässt sich nur halten, wenn die Frau ihr Kind hoffentlich noch weiter stillt. Mit Beginn der Beikosteinführung, kann die Laktation langsam nachlassen, jedoch wird immer noch ca 500ml Muttermilch gebildet. Trinkt ein Kind noch 1 – 2 x täglich an der Brust erhält es genug Calcium für die Mineralisierung seiner Knochen.

Um den 1.Geburtstag wird das Kind dann allmählich an die Familienkost herangeführt.

### **Quellen:**

**Breastfeeding- A guide for the medical Profession/** Lawrence/ Elsevier Mosby/2006

**Babyernährung gesund und richtig /** Urban und Fischer/ G.Eugster 2005

**Ernährungsberatung in Schwangerschaft und Stillzeit / /** Körner/ Rösch/ Hippokrates 2004

**Unterlagen Ausbildungszentrum für Laktation und Stillen 2004**

**Stillen/** Scherbaum, Perl und Kretschmer/ *Deutscher Ärzteverlag* 2003

**Mein Kind will nicht Essen/** Dr.Carlos Gonzales/ *LaLecheLiga* 2002

**Essen und Trinken im Säuglingsalter/** Hanreich und Hansen / *Verlag I.Hanreich/* 2006

**Kursbuch gesunde Kinderernährung/** Thorbrietz /*Verlag Zabert Sandmann/* 2002

**Gesunde Ernährung von Anfang an /** *Verbraucherzentrale Hamburg* 2001

Kleine Nährwerttabelle DGE / Umschau

**Klinikleitfaden Pädiatrie/** Fischverlag 2000

**Klinikleitfaden Kinderkrankenpflege/** Fischerverlag 2000

**Ernährung im Kindesalter/** Rost/Otten / *Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart* 1998