

Mit speziellen Hinweisen  
für allergiegefährdete  
Säuglinge!

# Von der Milch zum Brei

Gesunde Ernährung  
im ersten Lebensjahr

# Inhalt

<b>Clever ernährt von Anfang an</b>	<b>4</b>
Mein Kind ist allergiegefährdet – was bedeutet das?	<b>5</b>
<b>Stillen oder Flaschennahrung</b>	<b>6</b>
Stillen	<b>6</b>
Fertigmilch	<b>8</b>
<b>Ab jetzt auch Beikost</b>	<b>14</b>
Karottenmus und Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei	<b>18</b>
Milch-Getreide-Brei	<b>20</b>
Getreide-Obst-Brei	<b>22</b>
<b>Übergang zum Familienessen</b>	<b>23</b>
<b>Und dann noch...</b>	<b>24</b>
Rachitis- und Kariesprophylaxe	<b>24</b>
Getränke	<b>25</b>
Vegetarische und Vegane Ernährung	<b>26</b>
Honig	<b>27</b>

**Von der Milch zum Brei** – Herausgeber: Techniker Krankenkasse, Hauptverwaltung: 22291 Hamburg, Fax 040-69 09-22 58, Internet: [www.tk-online.de](http://www.tk-online.de). Bereich Marketing und Vertrieb, Fachbereich Werbung und Redaktion. Text: Dr. med. Andrea Knipp-Selke, nach den Empfehlungen des Forschungsinstituts für Kinderernährung, Dortmund. Konzept und fachliche Beratung: Diplom-Oecotrophologin Maike Schmidt. Redaktion: Roderich Vollmer-Rupprecht (verantwortlich), Alexandra Krotz. Gestaltung: Christina Bartheidel. Produktion: Jürgen Karau. Fotos: Photodisc, Zefa, Getty Images. Litho: Hirte Medien-Service, Hamburg. Druck: Industrie + Werbedruck, Herford.

© Techniker Krankenkasse. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung. 2. Auflage 2005 ISSN 0723-1717.

© Techniker Krankenkasse: Das Kopieren von Bildern, Texten, Lesezeichen, Formularfeldern, Programmcode dieser PDF-Datei ist unzulässig.

# Liebe Eltern,

„Wie lange soll ich mein Kind stillen?“, „Welches Gemüse ist zum Zufüttern geeignet?“, „Wie ernähre ich mein allergiegefährdetes Kind?“. Diese und weitere Fragen werden sich viele Eltern in den ersten zwölf Lebensmonaten ihres Babys stellen. Gerade, wenn das erste Kind da ist.

Die vorliegende Broschüre gibt Müttern und Vätern Antworten auf diese Fragen. Diese erhalten nicht nur allgemeine Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung des Säuglings, sondern sie erfahren zum Beispiel, wann mit welcher Beikost begonnen werden sollte.

Berücksichtigt wird ebenso die Ernährung für allergiegefährdete Säuglinge. Zur besseren Orientierung haben wir diese Hinweise besonders hervorgehoben. So kann jeder selbst entscheiden, welche Informationen relevant sind. Selbstverständlich erfährt man auch, wann ein Baby überhaupt allergiegefährdet ist.

Alle Empfehlungen basieren auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen des Forschungsinstituts für Kinderernährung in Dortmund. Eltern können somit sicher sein, dass alle Angaben aktuell sind, weltanschaulich neutral und frei von kommerziellen Interessen.

Die Broschüre ist so aufgebaut, dass sie Eltern von Monat zu Monat bis hin zum ersten Lebensjahr führt. Der Mittelteil enthält Rezepte sowie einen Ernährungsfahrplan für das 1. Lebensjahr zum Herausnehmen.

Mütter oder Väter, die noch mehr zur gesunden Beikost im ersten Lebensjahr erfahren möchten, können am TK-Säuglingsernährungskurs „Von der Milch zum Brei – Gesunde Beikost im ersten Lebensjahr“ teilnehmen. In Theorie und Praxis werden die in der Broschüre enthaltenen Informationen vertieft. Ob ein Kursus auch in Ihrer Nähe angeboten wird, erfahren Sie in Ihrer TK-Geschäftsstelle.

Zusätzlich finden Mütter und Väter Hilfreiches zur Babyernährung im Internet unter [www.tk-online.de](http://www.tk-online.de) in der Rubrik „Fit & Well“ unter „Essen und Trinken“.

Wir wünschen viel Spaß bei der Lektüre und hoffen, Eltern bei der gesunden Entwicklung ihres Babys zu unterstützen.





## Clever ernährt von Anfang an

Die Babyernährung im 1. Lebensjahr lässt sich in drei Abschnitte einteilen: In den ersten vier bis sechs Monaten brauchen Säuglinge nichts anderes als Muttermilch oder – wenn das nicht möglich ist – Fertigmilch, also industriell hergestellte Säuglingsnahrung. Sowohl Muttermilch als auch Fertigmilch enthalten alles, was ein Säugling für eine gesunde Entwicklung braucht. Bei Ernährung mit Muttermilch und/oder einer Säuglingsanfangsnahrung ist es nicht erforderlich, Gemüse, Obst oder Säfte in den ersten sechs Monaten zuzufüttern; mehr noch: Je später zugefüttert wird, desto besser ist es für das Kind.

Frühestens ab 5., spätestens ab dem 7. Lebensmonat reicht Milch allein nicht mehr aus, um den steigenden Energiebedarf eines Kindes zu decken. Der Säugling kann jetzt lernen, die ersten Breie vom Löffel zu essen.

Gegen Ende des 1. Lebensjahres hat das Kind bereits einen so harten Kiefer, dass es auch ohne oder mit nur wenigen Zähnen bereits feste und nicht länger nur pürierte Nahrungsmittel essen kann. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt gekommen, die Ernährung allmählich auf normale Kost umzustellen und das Kind am normalen Familienessen teilnehmen zu lassen. Das setzt allerdings voraus, dass das Essen nicht zu scharf gewürzt oder gesalzen wird.

## Mein Kind ist allergiegefährdet – was bedeutet das?

Allergiegefährdet ist ein Kind dann, wenn Verwandte ersten Grades – also Mutter, Vater oder Geschwister – bereits allergisch erkrankt sind. Dabei ist das Risiko einer Allergie um so größer, je mehr Verwandte ersten Grades schon eine Allergie haben beziehungsweise wenn beide Elternteile an einer solchen leiden.

Eine geeignete Ernährung im 1. Lebensjahr ist zwar kein Garant dafür, eine Allergie zu verhindern, sie kann jedoch das Auftreten einer Allergie zeitlich verzögern. In vielen Fällen kann dadurch der Schweregrad gemildert werden.

Kinder mit hohem Allergierisiko sollten möglichst sechs Monate voll gestillt werden. Ist das nicht möglich, empfiehlt es sich, auf so genannte hypoallergene Säuglingsnahrung zurückzugreifen (siehe auch Seite 11, „Neugeborene mit Allergierisiko“). Diese ist jedoch nur dann sinnvoll, wenn die Gefahr einer Allergie des Kindes auch tatsächlich feststeht. Bereits während der Schwangerschaft beziehungsweise vor der Geburt sollte ein Arzt auf Grund der Krankheitsgeschichte der Familie herausfinden, ob ein erhöhtes Allergierisiko vorliegt.

## Nichts übertreiben!

Bei allen anderen Kindern ist es unnötig, von der allgemein empfohlenen Säuglingsernährung abzuweichen. Im Gegenteil: Übertriebene Vorsicht bei der Auswahl der Lebensmittel erhöht die Gefahr einer Fehlernährung. Vitamin- und Nährstoffmangel können die Folge sein. Die Ernährung eines allergiegefährdeten Säuglings sollte deshalb immer in Absprache mit dem behandelnden Kinderarzt erfolgen.

Ob und inwieweit die Ernährung der Schwangeren einen Einfluss auf die Entwicklung einer Allergie beim ungeborenen Kind hat, ist nach wie vor fraglich. Experten empfehlen auch hier auf Grund der Gefahr einer Mangelernährung eine vollwertige, ausgewogene Ernährung. Auf Produkte wie Kuhmilch, Nüsse, Soja, Eihweiß und Fisch sollte daher nicht verzichtet werden.

## Allergenarme Ernährung während der Stillzeit?

Es gibt keine eindeutigen Studien darüber, dass eine allergenarme Ernährung der stillenden Mutter für ein allergiegefährdetes Kind vorteilhaft ist. Auch hier besteht die Gefahr einer Mangelversorgung für Mutter und Kind. Gerade das Weglassen der Milch kann Calciummangel zur Folge haben. Mütter, die eine allergenarme Ernährung während der Stillzeit planen, sollten dies unbedingt vorher mit ihrem Arzt besprechen.

## Stillen oder Flaschennahrung

Muttermilch ist die optimale Ernährung für Säuglinge in den ersten vier bis sechs Lebensmonaten. Das gilt gerade auch für allergiegefährdete Babys. Wenn eine Mutter nicht stillen kann oder will, ist Flaschenernährung die Alternative.

### Stillen.

Muttermilch ist von Natur aus perfekt auf die Bedürfnisse eines Säuglings abgestimmt. Stillen hat aber noch jede Menge weiterer Vorteile.



## Warum ist Stillen so gut?

- Muttermilch entspricht idealerweise den Verdauungs- und Ausscheidungsfunktionen des Säuglings, dessen Magen-Darm-Trakt in den ersten Lebensmonaten noch unreif ist und sich erst noch entwickeln muss. Es gibt nichts, was der Säugling besser „ausnutzen“ und verdauen kann als Muttermilch.
- Auch der Nährstoffgehalt der Muttermilch passt sich den Energie-Bedürfnissen des Säuglings an. Von der ersten Milch (Kolostrum) – etwa ein bis drei Tage nach der Geburt – bis hin zur reifen Muttermilch – ab etwa zwei Wochen nach der Geburt – steigt zum Beispiel der Gehalt an Energie und Fett, während der Eiweißgehalt sinkt.
- Auch während einer Stillmahlzeit verändert sich die Zusammensetzung der Muttermilch ganz nach dem Bedürfnis des Säuglings: Zu Beginn ist sie noch dünnflüssig und wässrig und löscht so den Durst des Kindes. Gegen Ende der Mahlzeit, wenn es gilt, den Hunger zu stillen, wird sie dickflüssiger und fetthaltiger.
- Muttermilch schützt vor Krankheiten und Infektionen.
- Muttermilch schützt vor Allergien: Zahlreiche Studien haben belegt, dass eine ausschließliche Ernährung mit Muttermilch Allergien während der ersten Lebensjahre deutlich verringern kann. Bereits die einmalige Aufnahme von Kuhmilchprodukten in den ersten Lebenstagen kann eine Allergie auslösen, selbst dann, wenn hinterher nur noch gestillt wird.
- Das Saugen an der Brust fördert die Entwicklung des kindlichen Kiefers und beugt Zahnfehlstellungen vor.
- Stillen fördert die Beziehung zwischen Mutter und Kind.
- Stillen ist nicht nur für das Kind, sondern auch für die Mutter gesund. Durch das Stillen bildet sich die Gebärmutter nach der Geburt schneller zurück. Langfristig soll Stillen möglicherweise sogar Krebserkrankungen der Brust und Eierstöcke vorbeugen.
- Stillen ist praktisch: Muttermilch ist billig, immer verfügbar, hat stets die richtige Temperatur und ist immer keimfrei. Das vor allem nachts lästige Zubereiten von Fläschchen entfällt.
- Ausführliche Informationen erhalten Sie in der TK-Broschüre „Stillen“.





## Bekommt mein Kind genug Milch?

Wenn eine Mutter zweifelt, ob ihr Kind genug Milch bekommt, kann sie dies leicht überprüfen, indem sie das Kind wöchentlich wiegt. In den ersten sechs Monaten ist eine wöchentliche Gewichtszunahme von etwa 150 Gramm normal, im zweiten Halbjahr sind es etwa 100 Gramm pro Woche. Ein gesundes Kind hat sein Geburtsgewicht nach vier bis fünf Monaten etwa verdoppelt, nach einem Jahr etwa verdreifacht. Ein weiterer Hinweis darauf, dass das Kind ausreichend Nahrung erhält, sind außerdem sechs bis acht nasse Windeln am Tag.

Es besteht keine Gefahr, dass ein gestilltes Kind sich „überfressen“ könnte. Meist findet jedes Kind innerhalb von wenigen Wochen seinen eigenen Rhythmus und auch die Mutter lernt schnell zu unterscheiden, ob ihr Kind quengelt, weil es Hunger hat oder ob sein Unmut andere Ursachen hat.

### Wann nicht gestillt werden sollte.

Nur in seltenen Ausnahmefällen sollte eine Mutter ihr Kind nicht stillen. Das kann zum Beispiel dann der Fall sein, wenn die Mutter unter einer schweren Erkrankung leidet. Insgesamt allerdings gibt es nur wenige Erkrankungen, die dem Stillen im Wege stehen. Darüber hinaus sollten Frauen, die bestimmte Medikamente nehmen, nicht stillen. Grundsätzlich ist die Einnahme von Medikamenten während der Stillzeit nicht unproblematisch, denn die Mutter nimmt diese nicht nur für sich alleine ein, sondern über die Milch bekommt auch das Kind einen Anteil davon. Auch ist es bei vielen Medikamenten immer noch nicht bekannt, ob und wie viel von ihnen in die Muttermilch übergeht. Stillende Mütter sollten also nur wirklich notwendige Medikamente einnehmen und sich immer bei ihrem Arzt erkundigen, ob das Arzneimittel dem gestillten Säugling schaden kann.

Genussmittel wie Kaffee oder Tee gehen teilweise in die Muttermilch über. Der Konsum sollte auf maximal drei Tassen am Tag beschränkt werden.

Auf den Genuss von Alkohol während der Stillzeit sollten Mütter möglichst verzichten, auf das Rauchen ebenso. Kinder, die in einer „verrauchten“ Umgebung aufwachsen, leiden öfter unter Erkrankungen der Atemwege und bekommen häufiger Allergien.





## Fertigmilch

Mütter, die nicht stillen können oder wollen, ernähren ihr Kind am besten mit industriell hergestellter Säuglingsnahrung. Das Gleiche gilt für Fälle, in denen sich ein Zufüttern oder Abstillen vor dem fünften Lebensmonat des Kindes nicht umgehen lässt.

Anders als beim Stillen benötigen allergiegefährdete Säuglinge bei der Flaschenmilchernährung spezielle Produkte (siehe Seite 11 „Neugeborene mit Allergierisiko“).

### Neugeborene ohne Allergierisiko.

Die Produkte, die sich für Säuglinge ohne potenzielles Allergierisiko eignen und aus Kuhmilch hergestellt sind, werden gemäß einer Regelung der Europäischen Union (EU) als „Säuglingsmilchnahrungen“ bezeichnet.

Dabei wird zwischen verschiedenen Produkten unterschieden:

#### Säuglingsmilchnahrungen mit dem Zusatz „Pre“.

Säuglingsmilchnahrungen mit dem Zusatz Pre enthalten ebenso wie Muttermilch als einziges Kohlenhydrat Milchzucker (Laktose). Ihnen ist keine Stärke zugesetzt. Sie ist somit ähnlich dünnflüssig wie Muttermilch. Pre-Nahrungen sind die Säuglingsmilchnahrungen, die in ihrer Zusammensetzung der Muttermilch am ähnlichsten sind. Vorteil der Pre-Nahrung: Das Kind kann, wie beim Stillen, immer dann gefüttert werden, wenn es Hunger hat. Es besteht keine Gefahr, den Säugling zu überfüttern. Pre-Säuglingsmilch kann während des gesamten ersten Lebensjahres gegeben werden. Häufig jedoch wird sie durch so genannte Folgemilch (siehe unten) ersetzt. Ein solcher Wechsel ist aber nicht notwendig.

#### Säuglingsmilchprodukte mit dem Zusatz 1.

Säuglingsmilchnahrungen mit dem Zusatz 1 enthalten neben dem physiologischen Hauptkohlenhydrat der Muttermilch (Milchzucker = Laktose) auch Stärke.

Ebenso wie Pre-Nahrungen können auch 1-Säuglingsmilchprodukte während des gesamten ersten Lebensjahres gegeben werden; auch hier ist ein Wechsel zu so genannten Folgemilchen nicht nötig. Genau wie bei Pre-Nahrungen kann man 1-Säuglingsmilchnahrungen nach Bedarf verfüttern. Die zugefügte Stärke macht die Nahrung sämiger, was zu einer längeren Sättigung und somit zu weniger Mahlzeiten führen kann.

Man muss deshalb die auf den jeweiligen Packungen angegebenen Mengen und Dosierungen genau einhalten. Der Messlöffel darf auch nicht zu großzügig bemessen, sondern muss tatsächlich immer mit dem Messerrücken abgestrichen werden. Zu dick angerührte Milch kann – da die entsprechende Flüssigkeitsmenge fehlt – die Nieren der Säuglinge überfordern und/oder zu Verstopfung führen. Deshalb sollte der Messlöffel des einen Produktes auch nie für ein anderes verwendet werden.

Stärkehaltigen Nahrungsmitteln wird nachgesagt, man könne mit ihnen Kinder „überfüttern“ und dick machen. Entsprechende Studien allerdings, die dies nachweisen könnten, stehen bislang aus.

### **Folgemilchnahrungen mit dem Zusatz 2 oder 3**

Folgenahrungen haben die Kennzahl 2 oder 3 in ihrem Namen. Sie sind nicht der Muttermilch angeglichen, sondern sollen der Beikost angepasst werden. Sie können frühestens ab dem 5. Monat verfüttert werden, müssen es aber nicht. Ebenso gut können die oben genannten Pre- beziehungsweise 1-Nahrungen während des gesamten ersten Lebensjahres gegeben werden.

Folgemilchnahrungen sind nicht notwendig. Folgemilchnahrungen dürfen auch Gerste, Roggen und Hafer enthalten. Dadurch kann es bei entsprechend gefährdeten Kindern zum Ausbruch einer so genannten Zöliakie kommen. Dabei handelt es sich um eine Erkrankung des Magen-Darm-Traktes, deren Ursache eine Überempfindlichkeit gegen das Klebereiweiß Gluten ist. Gluten ist vor allem in Weizen und Roggen, weniger in Gerste, Hafer und Dinkel enthalten. Es führt dazu, dass sich bestimmte weiße Blutkörperchen vermehren, die die Schleimhaut des Dünndarms schädigen können. Folge ist, dass bestimmte Nährstoffe nicht mehr richtig aufgenommen werden können. Je länger Säuglinge mit Muttermilch oder adaptierter Milch ernährt werden und je später sie getreidehaltige Nahrungsmittel erhalten, desto später kommt auch der Darm mit dem allergieauslösenden Gluten in Berührung und desto weniger schwer wird die mögliche Erkrankung verlaufen.

Manche Folgemilchnahrungen enthalten neben Laktose und Stärke noch andere Kohlenhydrate wie zum Beispiel Zucker.

Säuglingsnahrung sollte grundsätzlich möglichst keinen Zucker enthalten. Zucker bringt für die Gesundheit des Säuglings keine Vorteile. Im Gegenteil, er fördert lediglich die Gewöhnung an einen süßen Geschmack und bringt erhebliche Nachteile für die Zahnentwicklung mit sich – das bereits auch dann, wenn die Zähne noch gar nicht da sind. Häufig „verstecken“ die Hersteller aber auch den in ihren Produkten enthaltenen Zucker, in dem sie ihn als Saccharose, Maltose, Glukose(sirup), Fruktose, Honig, Traubenzucker, Fruchtzucker oder Apfel- beziehungsweise Birnendicksaft bezeichnen. Auch der Zusatz „Kristallzuckerfrei“ bedeutet nicht, dass das Produkt tatsächlich zuckerfrei ist.

## Neugeborene mit Allergierisiko

Für allergiegefährdete Kinder sind die oben genannten Produkte nicht geeignet (siehe auch Seite 5 „Mein Kind ist allergiegefährdet – was bedeutet das?“). Diese sollten auf so genannte hypoallergene Säuglingsnahrung zurückgreifen.

### Hypoallergene Nahrung.

Hypoallergene Produkte tragen den Zusatz „HA“ (hypoallergen). Basis der HA-Nahrung ist Kuhmilch, deren Eiweiß durch ein spezielles Verfahren so gespalten wird, dass die Bruchstücke in den meisten Fällen vom Körper des Säuglings nicht mehr als fremdes Eiweiß, also als Allergen, erkannt werden. Solche Produkte unterliegen den gleichen gesetzlichen Regelungen wie herkömmliche Säuglingsnahrung und unterscheiden sich auch in der Nährstoffzusammensetzung nicht von dieser.

Ein kleiner Teil der Kinder reagiert allerdings auch auf hypoallergene Milch allergisch. Kinder, die schon eine Allergie auf Kuhmilch ausgebildet haben, dürfen nicht mit einer hypoallergenen Nahrung gefüttert werden. In diesen Fällen muss eine noch stärker gesplattene Spezial-Säuglingsnahrung verwendet werden, die teurer ist als die „herkömmliche“ HA-Nahrung und nur in Apotheken erhältlich ist. Lassen Sie sich durch Ihren Kinderarzt beraten.

### Milch auf Sojabasis.

Bei Kindern, die auf die „herkömmlichen“ HA-Produkte allergisch reagieren, kommt möglicherweise auch Milch auf Sojabasis in Betracht. Das allerdings sollte unbedingt mit dem behandelnden Kinderarzt besprochen werden. Darüber hinaus ist darauf zu achten, dass es sich bei solchen Sojaprodukten um Säuglingsnahrung handelt. Sojadrinks sind nicht für Säuglinge geeignet. Um Allergien bereits von Anfang an vorzubeugen, ist es nicht empfehlenswert, auf Sojamilchprodukte zurückzugreifen. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass Sojaprodukte genauso häufig Allergien auslösen wie herkömmliche Säuglingsnahrung.



### **Vorsicht bei Ziegen-, Schaf- oder Stutenmilch**

Das Gleiche gilt für die Milch anderer Tierarten. Gelegentlich wird immer noch empfohlen allergiegefährdete Kinder zum Beispiel mit Ziegen-, Schaf- oder Stutenmilch zu ernähren. Diese können allerdings genauso Allergien auslösen wie Kuhmilch. Der Grund: Das, was die Allergie auslöst, ist das fremde tierische Eiweiß - und das ist in der Milch von Ziegen, Schafen oder Stuten ebenso enthalten wie in Kuhmilch. Klinische Studien zeigen, dass Kinder, die an einer Kuhmilcheiweißallergie leiden, auch zu einem hohen Prozentsatz auf Ziegenmilch reagieren.

Darüber hinaus ist bei der Milch anderer Tierarten das Risiko einer Mangelversorgung höher, da sich Tiermilch grundsätzlich anders zusammensetzt als Muttermilch. Außerdem ist das Risiko einer Infektion deutlich höher als bei Kuhmilch, da es sich meistens um Rohmilch handelt.

Eltern, die bisher Säuglingsmilchnahrungen auf Ziegenmilchbasis verwendet haben, wird daher aus Vorsichtsgründen empfohlen, auf eine Säuglingsmilchnahrung auf Kuhmilchbasis umzustellen.

Bei Säuglingen, die an einer Kuhmilcheiweißallergie leiden und nicht gestillt werden können, eignen sich daher als Milchersatznahrungen nur stark hydrolysierte Spezialprodukte, die vom Kinderarzt verschrieben werden.

### **Mit oder ohne Allergierisiko – Wissenswertes zur Flaschenernährung.**

Fertige Säuglingsmilch ist ein idealer Nährboden für Krankheitserreger. Darauf ist zu achten:

#### **Leitungswasser.**

Wer Fertigmilch zubereitet, sollte unbedingt die auf der Verpackung angegebenen Hinweise der Hersteller beachten. Grundsätzlich ist es möglich, Fertigmilch mit Trinkwasser (Leitungswasser) zuzubereiten. Allerdings ist dieses in den ersten sechs Monaten unbedingt abzukochen.

Nicht jedes Leitungswasser ist als Trinkwasser geeignet. Säuglinge sollten nur Wasser erhalten, das weniger als 50 Milligramm pro Liter Nitrat enthält. Dieser Wert kann beim zuständigen Wasserwerk erfragt werden. Aber auch zuviel Blei oder Kupfer im Leitungswasser kann für Säuglinge ein Problem darstellen. Hier ist die Untersuchung des Wassers schwieriger. Möglicherweise ist das zuständige Wasserwerk dazu bereit. Darüber hinaus kann man sich auch an die zuständigen Gesundheitsbehörden oder Lebensmittelabteilungen wenden.

Saures Wasser mit einem pH-Wert unter 6,7 kann aus kupferhaltigen Wasserrohren das Metall herauslösen. Kupferhaltiges Wasser kann bei Säuglingen lebensgefährliche Lebererkrankungen auslösen.



Um den Metallgehalt des Trinkwassers herabzusetzen, sollte man das Wasser zunächst drei bis fünf Minuten lang ablaufen lassen. Das gilt insbesondere dann, wenn das Wasser über Nacht in den Rohren gestanden hat und sich darin beträchtliche Metallmengen ansammeln konnten.

Besteht die Gefahr, dass die Grenzwerte für Nitrat, Kupfer oder Blei überschritten sein könnten, ist es besser, Säuglingsnahrung mit Mineral- und Tafelwasser herzustellen. Dabei sind nur solche Produkte zu verwenden, die auch zur Herstellung von Säuglingsmilch geeignet sind. Dies ist meist auf den Flaschen durch den Hinweis „für die Säuglingsernährung geeignet“ vermerkt. Mineral- und Tafelwasser, mit denen Säuglingsnahrung zubereitet wird, sollten im Kühlschrank aufbewahrt und ebenso in den ersten sechs Monaten grundsätzlich abgekocht werden.

#### **Flaschen und Sauger.**

Diese sollten zumindest in den ersten sechs Lebensmonaten durch drei- bis fünfminütiges Auskochen sterilisiert werden.

#### **Flaschen nicht auf Vorrat zubereiten.**

Besser ist es, sich eine kleine Thermoskanne zu besorgen, darin nur das Wasser abzufüllen und das abgemessene Pulver gesondert in der abgekochten Säuglingsflasche mitzunehmen. Hat das Kind dann Hunger, ist dem Pulver in der Flasche nur noch das Wasser hinzuzufügen.

#### **Jede Mahlzeit frisch zubereiten.**

Übrig gebliebene Reste von bereits zubereiteten Milchflaschen dürfen keinesfalls weiter verwendet werden.

#### **„Vegetarische“ Milch.**

Gelegentlich wird „vegetarische“ Milch zur Säuglingsernährung empfohlen. Dabei handelt es sich zum Beispiel um Mandel„milch“, Reis„milch“ oder Frischkorn„milch“. Einmal ganz davon abgesehen, dass es sich bei diesen Produkten gar nicht um Milch handelt, sind sie zur Ernährung eines Säuglings ungeeignet. Immer wieder konnten bei Kindern, die auf diese Weise ernährt wurden, ernste Mangelerscheinungen beobachtet werden.

## Ab jetzt auch Beikost

Zwischen dem 5., und dem 7. Lebensmonat kann die Beikost hinzukommen. Das Kind ist inzwischen so weit entwickelt, dass es nicht nur saugen und schlucken, sondern auch lernen kann, vom Löffel zu essen. Das gilt sowohl für gesunde als auch allergiegefährdete Kinder.

### Milch schrittweise durch Breie ersetzen.

Der Nährstoffgehalt in Mutter- oder Fertigmilch reicht nun nicht mehr aus, um den steigenden Energiebedarf des Säuglings vollständig zu decken. Dafür gibt es zwei Gründe: Zum einen wächst der Säugling und hat daher einen erhöhten Energiebedarf, zum anderen ist der Säugling, je größer und älter er wird, mehr in Bewegung, wodurch der Energiebedarf ebenfalls ansteigt.

Es ist außerdem zu beachten, dass der Säugling bis zu einem bestimmten Alter einige Nahrungsmittel noch nicht bekommen darf, weil sein Verdauungssystem diese noch nicht aufnehmen und verarbeiten kann. Des weiteren sollte er ab einem bestimmten Alter außer Mutter-/Fertigmilch bestimmte zusätzliche Nahrungsmittel erhalten, um mit allem versorgt zu werden, was notwendig ist. Mit der Beikost werden die Milchmahlzeiten schrittweise durch Breimahlzeiten abgelöst.

Die verbleibenden Mahlzeiten werden weiterhin als Muttermilch oder Säuglingsmilch gegeben (siehe auch Rezeptteil in der Mitte „Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr“). Allergiegefährdete Säuglinge, die nicht gestillt werden, bekommen weiterhin HA-Produkte. Gegen Ende des ersten Lebensjahres gehen die Breimahlzeiten der Säuglingsernährung dann allmählich in die Familienkost über.

### Industriell gefertigte Babykost.

Grundsätzlich kann die Mutter je nach Wunsch die Mahlzeiten entweder selbst zubereiten oder industriell gefertigte Babykost verwenden. Dabei muss eines beachtet werden: Enthalten Fertignahrungen zum Beispiel den Aufdruck „ab 6. Monat“, so bedeutet dies, dass das Kind dieses Produkt ab dem 6. Monat vertragen kann, weil sein Verdauungssystem genügend ausgereift ist. Es bedeutet nicht, dass das Kind dieses Produkt bekommen muss, weil ihm sonst etwas fehlen würde. Häufig wird zu früh zugefüttert, was mehrere Nachteile haben kann. Zum einen wird das Verdauungssystem der Kinder mit Nahrungsmitteln belastet, die es vielleicht noch nicht verkraften kann. Zum anderen hat sich gezeigt, dass Nahrungsmittelallergien um so häufiger auftreten, je früher zugefüttert wird.

## Vor- und Nachteile: Fertigkost – selbst zubereitete Beikost

Der Vorteil der Glasnahrung ist nicht nur der fehlende Arbeitsaufwand, sondern vor allem der geringe Schadstoffgehalt der fertigen Babykost. Laufende Kontrollen schützen das Kind vor zu viel Nitraten und Pflanzenschutzmitteln. Auch die Qualität der Babygläser ist hoch, da Obst und Gemüse sofort nach der Ernte schonend zubereitet werden.

Nachteil von Fertigkost: Rund ein Drittel aller industriell hergestellten Beikostprodukte enthalten Süßungsmittel, die Karies verursachen können und die Kinder an süßes Essen gewöhnen. Vielfach enthalten kommerzielle Produkte auch noch zu viel Salz, da Babykost sich leider häufig immer noch am Geschmack der Erwachsenen orientiert. Und: Fast alle Produkte enthalten künstliche Vitamine, so dass das Kind meist mehr Vitamine bekommt als es braucht.

Selbst gemachte Nahrung hat den Vorteil, dass man die verwendeten Zutaten kennt und Zutaten verwenden kann, die in Fertigenüs nur selten enthalten sind. Nachteil der selbst hergestellten Säuglingsnahrung ist das fehlende Wissen über den Schadstoffgehalt der verwendeten Zutaten. Darüber hinaus ist der zeitliche Aufwand für die Selbstzubereitung höher.





## Wissenswertes zur Fertigmkost

Einige Fertigprodukte für Säuglinge sind als komplette Mahlzeiten geeignet. Diese ersetzen jeweils einen kompletten Brei aus dem Ernährungsplan (siehe auch Rezeptteil in der Mitte „Der Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr“). Andere Produkte lassen sich als Zutat für die Selbstzubereitung von Breien verwenden. Andere wiederum sind nicht im Ernährungsplan enthalten. Zum Beispiel bei Zwischenmahlzeiten mit Joghurt oder Quark. Sie sind im 1. Lebensjahr nicht empfehlenswert. Einige im Handel angebotene Gläschen enthalten zu wenig Kalorien. Häufig wird auch der empfohlene Fettanteil unterschritten.

Wer sich für Fertigprodukte entscheidet, sollte sich im Wesentlichen an den entsprechenden Rezepten für die Selbstzubereitung der Beikost orientieren. Über die ungefähre Rezeptur der Fertigprodukte informiert die Zutatenliste. Auf ihr sind die Zutaten in absteigender Reihenfolge ihres Mengenanteils im Produkt aufgeführt.

Eine Übersicht zum Angebot an Fertigprodukten in Deutschland mit Angaben zu den Zutaten und Nährstoffgehalten finden Sie im Internet unter [www.nutrichild.de](http://www.nutrichild.de).



## Weniger ist oft mehr

Säuglinge brauchen nicht ständig ein neues Nahrungsmittel. Im Gegenteil: Für alle Säuglinge gilt, dass die Anzahl der angebotenen Lebensmittel nicht größer sein sollte, als es eine vollwertige Ernährung erfordert. Es muss also nicht täglich ein neues Gemüse sein.

Am besten auf eine unnötige Vielfalt in der Ernährung verzichten. Gerade, wenn das Kind allergiegefährdet ist, sind Produkte mit wenigen Zutaten zu bevorzugen. Auch sollten alle Produkte möglichst frei von geschmacksgebenden Zutaten wie Gewürzen, Nüssen, Schokolade, Kakao, Aromen und ähnlichen Dingen sein. Außerdem haben Säuglinge anders als Erwachsene einen sehr fein ausgeprägten Geschmackssinn.

## Allergieauslösende Lebensmittel weglassen!

Allergiegefährdete Kinder sollten auch im zweiten Lebenshalbjahr auf Lebensmittel verzichten, die erfahrungsgemäß häufig eine Allergie auslösen. Das sind vor allem Kuhmilch, Hühnereier, Fisch, Soja und Nüsse. Bei Säuglingen mit geringem Allergierisiko kann nach Absprache mit dem Kinderarzt Kuhmilch im Laufe des zweiten Lebenshalbjahres vorsichtig hinzukommen. Erscheint das allergische Risiko zu groß, sollte auch im zweiten Lebenshalbjahr lieber auf Kuhmilch verzichtet werden. Mit Muttermilch beziehungsweise HA-Nahrung ist man dabei auf der sicheren Seite.

Für allergiegefährdete Säuglinge gilt: Neue Lebensmittel immer nur einzeln und im Abstand von mehreren Tagen ergänzen. Allergische Reaktionen in einem „Allergie-Tagebuch“ festhalten und diese mit dem Kinderarzt besprechen, bevor man das betreffende Produkt erneut ausprobieren möchte. Fertigprodukte bei allergiegefährdeten Kindern einzusetzen, ist schwierig. Einzige Ausnahme sind so genannte Monoprodukte, die nur eine Zutat enthalten. Allerdings fängt die Auswahl dieser Produkte bei Karotten an und hört da eigentlich auch schon wieder auf. Mütter allergiegefährdeter Kinder, die nicht auf fertige Mahlzeiten verzichten können oder wollen, sollten dann aber darauf achten, dass die Rezepte möglichst einfach sind und möglichst wenig Zutaten enthalten.

## Karottenmus und Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

In der Zeit zwischen dem 5. und dem 7. Lebensmonat geht es mit Karottenmus los. Natürlich kann auch mit einem anderen Gemüse begonnen werden. Er wird teelöffelweise vor der Flaschenmahlzeit in den Speiseplan eingeführt und soll bis zur kompletten Mahlzeit gesteigert werden. Nicht verzweifeln, wenn es nicht direkt klappt. Die Kinder müssen sich erst an den Löffel gewöhnen. Etwas später das Karottenmus zum Karotten-Kartoffel-Brei mit Fettzusatz machen und wiederum drei bis vier Tage später mit püriertem Fleisch ergänzen. Für die Eisenversorgung des Kindes ist es am besten, wenn es jeden Tag einen Brei mit Fleisch bekommt (siehe auch Seite 26 „Vegetarische und vegane Ernährung“). Je älter das Kind wird, umso größere Mengen benötigt es (weitere Angaben im Rezeptteil in der Mitte).

### Auf einen Blick.

#### Art des Breis.

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

#### Lebensmittelempfehlungen ab 5. bzw. 6./ 7. Monat.

**90 g** Gemüse (z.B. Karotten, Fenchel, Broccoli, Blumenkohl, Kürbis, Zucchini, Kohlrabi oder Pastinaken)

**40 g** Kartoffeln

**30 g** Obstsaft (z.B. Orangensaft, Obstmus oder ein mit Vitamin C angereichertes Produkt)

**20 g** Fleisch (magere Stücke vom Rind, Kalb, Schwein, Lamm oder Geflügel)

**8 g** Öl oder Butter. Keine kalt gepressten (=nicht raffinierten) Öle verwenden. Bei der Raffination werden unerwünschte Stoffe, wie z.B. Schwermetalle und Rückstände von Pflanzenschutzmitteln, entfernt.

#### Zubereitung.

Fleisch in wenig Wasser weich kochen, klein schneiden und pürieren. Kartoffeln schälen, Gemüse waschen, klein schneiden und in wenig Wasser oder der salzfreien Brühe (vom Fleisch kochen) weich dünsten. Das Fleisch unter das Gemüse rühren, aufkochen, mit Obstsaft pürieren und Öl unterrühren.



## Praktische Tipps

Gibt es im Winter kein frisches Gemüse, kann Tiefkühlgemüse (ohne Zusatz von Gewürzen, Sahne und ähnlichen Zutaten) oder selbst eingefrorenes Gemüse verwendet werden. Um Zeit zu sparen, können gleich mehrere Portionen des Breis auf einmal gekocht und portionsweise in Gefrierdosen eingefroren werden. Bei minus 18 Grad Celsius ist der Brei bis zu zwei Monate haltbar. Er sollte erst unmittelbar vor dem Verfüttern im Wasserbad oder in der Mikrowelle wieder aufgetaut werden. Im Kühlschrank ist vorgekochter Brei nur einen Tag lang haltbar. Aufgewärmte Portionen dürfen kein weiteres Mal aufgewärmt werden.

## Fertigprodukte.

Wer auf Fertigprodukte zurückgreifen will, sollte darauf achten, dass sie möglichst wenig Zutaten enthalten, also z.B. wie bei der selbst hergestellten Nahrung nur Karotten, Kartoffeln, Rindfleisch, Wasser und (pflanzliches) Öl enthalten und nicht zahlreiche verschiedene Gemüse, Schweine- statt Rindfleisch, Reis, Nudeln oder Grieß statt Kartoffeln und Gewürze.

Eine Gemüsesorte ist völlig ausreichend, Kartoffeln besser als Nudeln oder Reis; der Brei sollte milchfrei sein und alle Gewürze – einschließlich Salz – sind überflüssig.

Sollte der Fleischgehalt unterhalb der empfohlenen Menge liegen, ist es besonders wichtig, dass das Kind möglichst täglich ein fleischartiges Menü erhält.

Liegt der Fettgehalt des Fertigprodukts unter den empfohlenen 8 -10 g pro Mahlzeit, können Sie dem Brei die fehlende Menge zusetzen (1 Teelöffel Öl=4g). Angaben zum ursprünglichen Fettgehalt sowie zu Gehalt an Fleisch findet man auf der Banderole der Produkte.

## Allergiegefährdete Kinder.

Mit dem Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei sollte erst ab dem 7. Monat begonnen werden. Die Rezepte der selbst zubereiteten Breie sollten einfach sein und wenig Zutaten enthalten. Beim Obstsaft bzw. Obstmus ist trotz des hohen Vitamin-C-Gehaltes auf Zitrusfrüchte zu verzichten. Wichtig ist, Vitamin-C-angereicherte Säfte zu verwenden.

## Milch-Getreide-Brei

Zwischen dem 6. und 8. Monat, also vier Wochen nach Beginn der ersten Beikost, kommt ein Milch-Getreide-Brei hinzu und ersetzt eine weitere Milchmahlzeit. Als Milch kommt dabei eine industrielle Fertigmilch oder eine handelsübliche Vollmilch mit 3,5 Prozent Fett in Frage. Außerdem ist es möglich, einen Getreide-Obst-Brei zuzubereiten und zur gleichen Mahlzeit zu stillen. Es ist unerheblich, ob es sich um pasteurisierte oder ultrahoch erhitze H-Milch handelt. Beide unterscheiden sich im Nährstoffgehalt nicht bedeutend. Rohmilch und Vorzugsmilch sind für Säuglinge aus hygienischen Gründen nicht geeignet, da noch krankheitsauslösende Keime enthalten sein könnten. Auf Milchprodukte wie Joghurt, Dickmilch und Speisequark sollte im ersten Lebensjahr verzichtet werden, da deren hoher Eiweißgehalt die noch unreifen Nieren des Kindes belasten könnte. Frühestens gegen Ende des ersten Lebensjahres ist ein Glas Buttermilch oder Speisequark als Brotbelag geeignet.

### Auf einen Blick.

Art des Breis.	Lebensmittelempfehlungen ab dem 6. bzw. 7./8. Monat.	Zubereitung.
Milch-Getreide- Brei	<b>200 g</b> Kuhmilch mit 3,5% Fett oder Säuglingsmilch <b>20 g</b> Getreideflocken (reine Flocken oder Grieß, möglichst Vollkornprodukte, z.B. Haferflocken, ohne Zucker, möglichst mit Jod) <b>20 g</b> Obstsaft, -püree (z.B. Orangensaft).	Milch mit Getreideflocken aufkochen, Obstsaft unterrühren.

### Fertigprodukte.

Wer auf Fertigprodukte zurückgreifen will, sollte darauf achten, dass deren Zusammensetzung möglichst einfach ist, also in etwa der selbst hergestellten Nahrung entspricht. Am besten geeignet sind Produkte mit der Bezeichnung „ab dem 6. Monat“. Breie, auf denen ein früherer Zeitpunkt aufgedruckt ist, enthalten häufig einen unpassenden Milchanteil; Breie, auf denen ein späterer Zeitpunkt aufgedruckt ist, oft überflüssige Zutaten. Beispiel für die Zutatenliste eines empfehlenswerten Produkts ist z.B. Reis, Magermilchpulver, Bananenpulver, pflanzliche Öle und Fette, Milchfett, Vitamine, Calcium, Eisen und Jod. Jeweils eine Getreide- (möglichst Vollkorngetreide) und eine Obstsorte sind völlig ausreichend, Zucker oder andere Süßungsmittel und Geschmackszutaten überflüssig. Zubereitung entsprechend der Packungshinweise.

## Allergiegefährdete Kinder

Beginn des „Milch“-Getreide-Breis im 8. Monat. Vollmilch in Absprache mit dem Kinderarzt unter Umständen durch 200 g Muttermilch oder HA-Nahrung ersetzen. Als Getreide reine Flocken oder Grieß verwenden, möglichst Vollkornprodukte, z.B. Haferflocken, am besten: Hafer oder Reis, ohne Zucker, möglichst mit Jod. Beim Obstsaft bzw. Obstmus ist trotz des hohen Vitamin C Gehaltes auf Zitrusfrüchte zu verzichten. Auch hier Vitamin C angereicherte Säfte verwenden. Alternativ kann statt des „Milch“-Getreide-Breis auch der milchfreie Getreide-Obst-Brei als zweiter Brei verwendet werden. Dann würde der „Milch“-Getreide-Brei im 9. Monat als dritter Brei dazukommen.



## Getreide-Obst-Brei

Zwischen dem 7. und dem 9. Lebensmonat, also vier Wochen nach dem Milch-Getreide-Brei, gibt es dann den dritten Brei dazu: Einen milchfreien Getreide-(Vollkorn)-Obst-Brei mit Fettzusatz.

### Auf einen Blick.

Art des Breis.	Lebensmittelempfehlungen ab 7. bzw. 8./9. Monat.	Zubereitung.
Getreide-Obst-Brei.	<p><b>20 g</b> Getreideflocken (Produkte wie beim Milch-Getreide-Brei)</p> <p><b>90 g</b> Wasser</p> <p><b>100 g</b> Obst (frisches Obst der Jahreszeit, z B. geschälte Äpfel, Pfirsiche, Aprikosen oder reine Obst-Gläschen, Bananen nur vermischt mit weniger süßem Obst)</p> <p><b>5 g</b> Butter.</p>	Getreideflocken mit Wasser aufkochen, püriertes bzw. zerdrücktes Obst und Butter unterrühren.

### Praktische Hinweise.

Obst alleine ist keine Säuglingsmahlzeit. Es enthält zu wenig Energie und Nährstoffe.

### Fertigprodukte.

Fertigprodukte sollten wenig Zutaten enthalten. Eine Obstsorte ist ausreichend. Das Getreide sollte ein Vollkorngetreide sein. Beispiel für die Zutatenliste eines empfehlenswerten Fertigproduktes: Pfirsiche, Vollkornhafermehl, Wasser und Sojaöl. Der Brei sollte keine Milch oder Milchprodukte und keine Gewürze, keinen Zucker oder andere Süßungsmittel enthalten. Da Getreide-Obst-Breie in Gläsern häufig fettarm sind, ist so viel Fett zuzugeben, dass ein Fettgehalt von 5 g pro Mahlzeit erreicht wird.

### Allergiegefährdete Kinder.

Beginn des Getreide-Obst-Breis im 9. Monat. Als Getreide Vollkorngetreideflocken verwenden. Beim Obst auf Zitrusfrüchte verzichten. Gläser wählen, die jeweils eine Getreidesorte und eine Obstsorte enthalten. Bei Kindern, die nach Absprache mit dem Kinderarzt noch keine Kuhmilch erhalten, ist statt Butter Öl zu nehmen. Dieser Brei kann auch anstelle des „Milch“-Getreide-Breis als zweiter Brei ab 8. Monat verwendet werden. Als dritter Brei käme dann einen Monat später der „Milch“-Getreide-Brei hinzu.



# Übergang zum Familienessen

Gegen Ende des ersten Lebensjahres kann das Kind allmählich am Familienessen teilnehmen. Statt vier Säuglingsmahlzeiten gibt es nun drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten. Das gilt für gesunde Kinder ebenso wie für allergiegefährdete. Bei allergiegefährdeten Kindern allerdings muss weiterhin besonders gut auf die Verträglichkeit von Lebensmitteln geachtet werden, wobei die gleichen Empfehlungen gelten wie bei der Beikost.

## Frühstück.

Statt der Brust oder Flasche am Morgen steht für das Kind nun Frühstück am Tisch an. Am besten mit einer Tasse Vollmilch und einem klein geschnittenen Brot. Einige Experten empfehlen, während des ersten Lebensjahres keine Vollmilch zu geben und statt dessen weiter Säuglingsmilch zu verwenden. Sie geben dafür zwei Gründe an: Erstens gilt Kuhmilch als das Lebensmittel, das am häufigsten Allergien auslöst und zweitens sehen einige einen Zusammenhang zwischen der frühen Gabe von Kuhmilch und dem Auftreten einer Zuckerkrankheit. Studien, die diese Zusammenhänge aber eindeutig beweisen könnten, stehen nach wie vor aus. Das Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund (FKE) rät von größeren Mengen Vollmilch für das Kind ab, weil dadurch vor allem die Eisenversorgung des Säuglings beeinträchtigt werden könnte. Geringe Mengen Vollmilch – zum Beispiel im Vollmilch-Getreide-Brei oder auch die Tasse Milch zum Frühstück gegen Ende des 1. Lebensjahres – hält das FKE jedoch für unbedenklich. Bei allergiegefährdeten Kindern sollte die Einführung von Kuhmilch nur nach Absprache mit dem Kinderarzt erfolgen. Eventuell ist es hier sinnvoll bis zum Ende des 1. Lebensjahres die Fertigmilch zu verwenden.

## Mittagessen.

Mittags kann das Kind jetzt am normalen Essen der Familie teilnehmen. Voraussetzung ist allerdings, dass das Essen auch weiterhin nicht gesalzen oder zu stark gewürzt wird und schwer verdauliche, blähende und sehr fettreiche Lebensmittel vermieden werden. Das Essen braucht jetzt auch nicht mehr püriert, sondern sollte nur noch zerdrückt werden.

## Abendessen.

Die übrigen Breimahlzeiten werden dann allmählich durch ein Abendessen ersetzt. Das kann zum Beispiel aus einem klein geschnittenen Brot, einer Tasse Vollmilch und Obst bestehen.

Zwei Zwischenmahlzeiten in Form von Obst, rohem Gemüse oder Getreideflocken können gegeben werden.

Nüsse, Johannisbeeren und andere kleine harte Lebensmittel sollten vermieden werden, da kleine Kinder sie leicht verschlucken und diese dann in die Luftröhre gelangen könnten.

## Und dann noch...

Eltern haben auf den vorangegangenen Seiten die wesentlichen Elemente für eine gesunde Säuglingsernährung und Beikost kennen gelernt. Im Folgenden noch ein paar Besonderheiten, die es bei der Ernährung für das 1. Lebensjahr zu beachten gilt.

### Rachitis- und Kariesprophylaxe.

Um einer Rachitis (Vitamin-D-Mangel) vorzubeugen, bekommen gesunde Neugeborene ab Ende der 1. Lebenswoche täglich 400 bis 500 IE (d.h. Internationale Einheiten) Vitamin D. Diese Dosierung schützt vor Mangelerkrankungen und bietet ausreichend Schutz vor Überdosierung. Da der Vitamin-D-Gehalt in Muttermilch allein nicht ausreicht, ist gerade für gestillte Säuglinge zusätzlich Vitamin D sinnvoll. Für alle im Winter geborenen Kinder wird empfohlen, diese Rachitisprophylaxe auch während des zweiten Winters fortzuführen.

Häufig wird die Rachitisprophylaxe mit einer Fluoridgabe kombiniert, um Karies vorzubeugen. Das allerdings ist unter Experten umstritten, da es sich bei Karies um eine Infektionskrankheit und nicht um eine Fluoridmangelerkrankung handelt. Auf der anderen Seite wird argumentiert, dass fluoridhaltige Zähne widerstandsfähiger gegen Karies seien als fluoridarme. Für Kinder im Alter bis zum dritten Lebensjahr werden täglich 0,25 mg Fluorid in Tablettenform vom Kinderarzt empfohlen. Um Überdosierungen vorzubeugen, richtet sich die Dosierung von Fluorid nach dem Fluoridgehalt des örtlichen Trinkwassers. Spätestens dann, wenn die Kinder beginnen, sich die Zähne mit Zahnpasta zu putzen, sollte mit dem Kinderarzt gesprochen werden, ob eine Fluoridprophylaxe sinnvoll ist. Grund: Viele Zahnpasten enthalten Fluoridzusätze in unbekannter Menge, und ein Fluoridüberschuss kann giftige Wirkungen haben. Bei Kindern kündigt sich ein Fluoridüberschuss durch weiße Flecken auf den Zähnen an.

Ausführliche Informationen zur Kariesvorsorge mit Fluoriden enthält die TK-Broschüre „Die Zähne“. Sie ist in allen TK-Geschäftsstellen oder als Download unter [www.tk-online.de](http://www.tk-online.de) erhältlich.





## Getränke.

Kinder, die mit Muttermilch oder Säuglingsmilch ernährt werden, brauchen keine zusätzlichen Getränke. Lediglich bei Fieber, Durchfall oder sehr heißen Außentemperaturen kann es sinnvoll sein, dem Baby zusätzliche Flüssigkeit anzubieten.

Mit dem Übergang zur Familienkost gegen Ende des ersten Lebensjahres aber braucht das Kind dann zusätzliche Flüssigkeit in Form von Getränken. Dabei ist Wasser nach wie vor der gesündeste Durstlöscher für Kinder. Trinkwasser, stilles oder ausgesprudeltes Mineralwasser (mit der Aufschrift „geeignet zur Säuglingsernährung“) sowie ungesüßte Früchte- oder Kräutertees sind die besten Durstlöscher für Babys.

## Keine zuckerhaltigen Getränke.

Zuckerhaltige Getränke sind zum Durstlöschen nicht geeignet. Den Flaschenetiketten kann man entnehmen, ob die Getränke Zucker oder „versteckten“ Zucker enthalten, was Karies auslösen kann. Auf den Flaschenetiketten ist dies an Bezeichnungen wie Saccharose, Maltose, Maltodextrin, Glukose(sirup), Fruktose, Honig, Traubenzucker, Fruchtzucker oder Apfelbeziehungsweise Birnendicksaft zu erkennen. Frucht- und Gemüsesäfte beispielsweise enthalten häufig versteckten Zucker und darüber hinaus auch noch natürliche Kohlenhydrate, die ebenfalls die Zähne schädigen können. Auch Instant-Tees sind ungeeignet. Sie enthalten nicht nur häufig versteckten Zucker, sondern darüber hinaus oft Eiweiße als Trägerstoff. Dies kann wiederum Allergien auslösen.



## Fruchtsäfte.

Wer meint, auf Saft bei der Kinderernährung nicht verzichten zu können, sollte ihn zumindest verdünnen. Ein Verhältnis von eins zu eins sollte es dabei mindestens sein. Spezielle Babysäfte sind unnötig. Einziger Unterschied zu normalen Säften: Babysäfte sind meist etwas säureärmer, was für jene Kinder wichtig ist, die von zuviel Säure wund werden. Getränke sollten generell nicht zum Dauernuckeln gegeben werden. Ein Baby, das ständig Saft oder kohlenhydrathaltigen Tee aus der Flasche nuckelt, kann schwere Schäden an den Zähnen davontragen. Die Fruchtsäure greift zusätzlich den Zahnschmelz an und macht ihn löchrig. Das gilt übrigens auch für die Kohlensäure in Mineralwasser. Spätestens gegen Ende des 1. Lebensjahres sollten Kinder gar nicht mehr aus der Flasche, sondern nur noch aus einem Becher trinken.

## Vegetarische und vegane Ernährung.

Grundsätzlich können Kinder auch im 1. Lebensjahr vegetarisch ernährt werden. Da Fleisch besonders eisenreich ist, muss in diesem Fall auf eine ausreichende Eisenversorgung geachtet werden. Zwar gelten Vollkorngetreide wie zum Beispiel Haferflocken als eisenreiche pflanzliche Nahrungsmittel, doch kann der menschliche Körper Eisen aus pflanzlichen Nahrungsmitteln nicht so gut aufnehmen wie aus tierischen. Das lässt sich umgehen, indem einer Vollkorngetreidemahlzeit Vitamin C zum Beispiel in Form von Orangensaft hinzugefügt wird. Den eisenreichen Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei ersetzt daher im Rahmen einer vegetarischen Ernährung ein Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei. Vegetarische Gemüse-Getreide-Breie sollten keine Milch- und Milchprodukte enthalten, da diese die Verfügbarkeit von Eisen verringern. Säuglinge vegan zu ernähren – also frei von tierischen Produkten, wie Fleisch- und Milchprodukten – ist keinesfalls zu empfehlen, da die Gefahr einer Mangelversorgung groß ist. Aus dem gleichen Grund sollten sich auch stillende Mütter nicht vegan ernähren. Im Falle einer veganen Ernährung ist unbedingt mit dem Kinderarzt Rücksprache zu nehmen.

## Rezept für einen vegetarischen Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei (7. bis 9. Monat)



- 100 Gramm Gemüse putzen, kleinschneiden,
- 50 Gramm Kartoffeln schälen, kleinschneiden und mit dem Gemüse in wenig Wasser weich kochen,
- 10 Gramm Haferflocken zufügen und mit
- 30 Gramm Vitamin C-reichem Saft oder Obstpüree, zum Beispiel Orangensaft, oder ein mit Vitamin C angereichertes Produkt und 20 Gramm Wasser pürieren.
- 8 Gramm Öl (2 Teelöffel Rapsöl oder Butter) in den Brei einrühren.

Aus: Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen (Broschüre Nr. 1357/2001)  
Hrsg.: aid infodienst, Bonn & Dt. Gesellschaft für Ernährung (DGE); Quelle: Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE). Mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers.

### Honig im 1. Lebensjahr.

Honig kann bestimmte Bakterien enthalten, die sich bei Kindern im ersten Lebensjahr im Darm ansiedeln und ein lebensgefährliches Gift bilden können. Während des ersten Lebensjahres sollten Säuglinge daher unter keinen Umständen Honig bekommen. Das trifft jedoch nicht auf den in Fertigprodukten enthaltenen Honig zu, da dieser ausreichend erhitzt wurde, so dass die Bakterien abgetötet wurden. Aber auch Fertigprodukte, die Honig enthalten, sind für Säuglinge nicht empfehlenswert, da sie Karies auslösen können.



# Wir helfen Ihnen gern.

## TK-ServiceNummern.

Haben Sie Fragen zu Ihrer  
Krankenversicherung bei der TK?



Haben Sie Fragen zur Prävention?  
Dann wählen Sie einfach:

**Tel. 01802 – 22 67 87**

(Mo. bis Fr. von 7 bis 22 Uhr, ab 6 Cent pro Gespräch,  
abhängig vom Anbieter).



# Rezepte



Techniker Krankenkasse



# Rezepte für Säuglinge ohne Allergierisiko

## Erster Brei: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

### Zutaten:

#### 5. bzw. 6./7. Monat\*.

- 90 Gramm Gemüse
- 40 Gramm Kartoffeln
- 30 Gramm Vitamin-C-angereicherter Obstsaft
- 20 Gramm Fleisch
- 8 Gramm Butter und Öl im Wechsel

#### 7. bzw. 8./9. Monat\*.

- 100 Gramm Gemüse
- 50 Gramm Kartoffeln
- 35 Gramm Vitamin-C-angereicherter Obstsaft
- 30 Gramm Fleisch
- 8 Gramm Öl

#### 6. bzw. 7./8. Monat\*.

- 90 Gramm Gemüse
- 40 Gramm Kartoffeln
- 40 Gramm Vitamin-C-angereicherter Obstsaft
- 25 Gramm Fleisch
- 8 Gramm Butter und Öl im Wechsel

#### 10. bis 12. Monat.

- 100 Gramm Gemüse
- 60 Gramm Kartoffeln
- 40 Gramm Vitamin-C-angereicherter Obstsaft
- 30 Gramm Fleisch
- 10 Gramm Öl

**Zubereitung:** Fleisch in wenig Wasser weichkochen, klein schneiden und pürieren, Gemüse waschen und kleinschneiden, zusammen mit geschälten und kleingeschnittenen Kartoffeln in wenig Wasser oder Brühe weich dünsten. Fleisch unter die Gemüse-Kartoffel-Mischung rühren, aufkochen, mit Obstsaft pürieren und Fett unterrühren. Je nach Gemüsesorte etwas Wasser zugeben. Gemüse: Zum Beispiel Karotten, Broccoli, Blumenkohl, Spinat, Kohlrabi.

## Zweiter Brei: Milch-Getreide-Brei

### Zutaten:

#### 6. bzw. 7./8. Monat\*.

- 200 Gramm Milch (3,5 % Fett) oder Säuglingsmilch
- 20 Gramm Getreideflocken
- 20 Gramm Vitamin-C-angereicherter Obstsaft, -püree (zum Beispiel Orangensaft)

**Zubereitung:** Milch mit Getreideflocken aufkochen (bei Instantflocken Zubereitung entsprechend der Packungshinweise), Obstsaft unterrühren.

## Dritter Brei: Getreide-Obst-Brei

### Zutaten:

#### 7. bzw. 8./9. Monat\*.

- 20 Gramm Getreideflocken
- 90 Gramm Wasser
- 100 Gramm Obst
- 5 Gramm Butter

**Zubereitung:** Getreideflocken mit Wasser aufkochen (bei Instantflocken Zubereitung entsprechend der Packungshinweise), püriertes Obst und Butter unterrühren.

\* je nach Beginn der Beikost  
Nach Empfehlungen Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE).

# Rezepte für Säuglinge mit Allergierisiko

## Erster Brei: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

### Zutaten:

#### 7. bis 9. Monat.

- 100 Gramm Gemüse
- 50 Gramm Kartoffeln
- 35 Gramm Vitamin-C-angereicherter Obstsaft
- 30 Gramm Fleisch
- 8 Gramm Öl

#### 10. bis 12. Monat.

- 100 Gramm Gemüse
- 60 Gramm Kartoffeln
- 40 Gramm Vitamin-C-angereicherter Obstsaft
- 30 Gramm Fleisch
- 10 Gramm Öl

**Zubereitung:** Fleisch in wenig Wasser weichkochen, kleinschneiden und pürieren, Gemüse waschen und klein schneiden, zusammen mit geschälten und kleingeschnittenen Kartoffeln in wenig Wasser oder Brühe weich dünsten. Das Fleisch unter die Gemüse-Kartoffel-Mischung rühren, aufkochen, mit Wasser oder Obstsaft pürieren und Fett unterrühren. Wenn anderes Gemüse (zum Beispiel Karotten, Fenchel, Broccoli, Blumenkohl, Spinat, Zucchini, Kohlrabi) zugegeben wird, eventuell noch Wasser zugeben.

## Zweiter Brei: „Milch“-Getreide-Brei.

### Zutaten:

#### 8. oder 9. bis 12. Monat.

- 200 Gramm Muttermilch, HA- oder Vollmilch (3,5 % Fett)
- 20 Gramm Vollkorn-Getreideflocken
- 20 Gramm Vitamin-C-angereicherter Obstsaft oder -mus

**Zubereitung:** Milch mit Getreideflocken aufkochen (bei Instantflocken Zubereitung entsprechend der Packungshinweise), Obstsaft unterrühren.

## Dritter Brei: Getreide-Obst-Brei.

### Zutaten:

#### 8. oder 9. bis 12. Monat.

- 20 Gramm Vollkorn-Getreideflocken
- 90 Gramm Wasser
- 100 Gramm Obst
- 5 Gramm Butter oder Öl

**Zubereitung:** Getreideflocken mit Wasser aufkochen (bei Instantflocken Zubereitung entsprechend der Packungshinweise), püriertes Obst und Butter unterrühren.

# Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr

## Muttermilch oder Säuglingsmilch

(Muttermilch oder  
hypoallergene Nahrung)\*

\*Die Angaben in Klammern  
beziehen sich auf allergie-  
gefährdete Kinder.

### Getreide- Obst-Brei

(ab 8./9. bis 12. Monat  
oder „Milch“-  
Getreide-Brei)\*

### Milch-Getreide-Brei

(„Milch“-Getreide-Brei ab 8./9. bis 12. Monat  
oder Getreide-Obst-Brei)\*

### Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

(ab 7. Monat)\*

Brot-Milch-  
Mahlzeit

Zwischenmahlzeit

Zwischenmahlzeit


Brot-Milch-  
Mahlzeit


Nach: Empfehlungen für die  
Ernährung von Säuglingen  
(Broschüre Nr. 1357/2001),  
Hrsg.: aid infodienst, Bonn;  
Dt. Gesellschaft für Ernährung  
(DGE), Quelle: Forschungs-  
institut für Kinderernährung  
und nach: Empfehlungen für  
die Ernährung von allergie-  
gefährdeten Säuglingen, Hrsg.:  
Forschungsinstitut für  
Kinderernährung


1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Monat

## Info zur PDF-Datei

Mit den  Lesezeichen im linken Navigationsfenster, den Links im Inhaltsverzeichnis und im Text navigieren Sie zu den Artikeln.



Mit Klick auf + öffnen sich weitere Lesezeichen zum Text. 

Klicken sie auf + des ersten Lesezeichens  **Bedienungsfunktionen für Sehbehinderte, Vorlesen mit Adobe Reader**, um zu Befehlen für diese Datei sowie zu [Links](#) für weitere Infos und Downloads zu kommen.



Soweit vorhanden, sind [Internetlinks](#) im Text zielgenau aktiv und zusätzlich als  **Lesezeichen** angelegt. (Neue Icons bei Reader 8: )

Um den vollen Funktionsumfang zu nutzen, öffnen Sie diese Datei mit dem Adobe Reader 6, 7 oder 8 und nicht mit dem Plug-In Ihres Browsers.


## Ihre Leseoptionen

Die Datei öffnet in Ganzseitendarstellung  (Strg+0). Die  Lesezeichen öffnen Seiten in der jeweils von Ihnen eingestellten Größe.

Nächste Vergrößerungsstufe ist Anzeige Fensterbreite  (Strg+2).

Durch Klicken in den Text  wird die Textspalte auf die volle Fensterbreite vergrößert. Weitere Klicks führen Sie bis zum Textende eines Kapitels und zur Ausgangsansicht zurück. Der Zeiger muss für diese Funktion so  aussehen.

Eine weitere Vergrößerung bringt das Schließen des Lesezeichenfensters durch Klick auf die Registerkarte "Lesezeichen" (oder Alt+A-N-L).


Benötigen Sie sehr große Schrift, wählen Sie das Lezeichen  >Flexiblen Zeilen-




umbruch und Größe einstellen.


Alternativ: Strg+4 (Zeilenumbruch), dann mit Strg+ oder Strg- den Zoomfaktor einstellen.

Achtung: Die Anzeige "flexibler Zeilenumbruch" ist manchmal fehlerhaft.

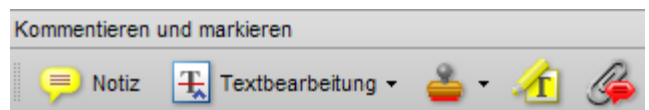
## Vorleseoption mit Adobe Reader


Der vermutlich voreingestellte Sprecher "Microsoft Sam" muss gegen deutsche Sprecher ausgetauscht werden: Nutzen Sie die  **Infos zum Vorlesen ... und Download deutscher Sprecher**, um deutsche Sprecher zu installieren.

Wählen Sie unter  **Bedienungsfunktionen** das Lesezeichen  >Seite vorlesen durch Adobe Reader (Strg+Shift+V). Sie beenden das Lesen mit  Ende vorlesen (Strg+Shift+E).

Achtung nur Reader 8: Vor dem Lesen muss mit Strg+Shift+Y (Menü: >Anzeige >Sprachausgabe) die Sprachausgabe aktiviert werden. Neue Funktion: Dann können Sie auch mit dem Auswahl-Werkzeug (V)  in einen Absatz klicken, der Ihnen dann vorgelesen wird.

**Ausführliche Infos** finden Sie unter dem Lesezeichen  **Infos zum Vorlesen durch Adobe Reader bei tk-online ...**



**Kommentieren und markieren** Sie mit dem  Hervorheben- und Notiz-Werkzeug. Klicken Sie [HIER](#) um die Kommentar- und Notiz-Werkzeuge an- und abzuschalten. Sie schaffen mit Kommentaren Ihre eigene [Navigationsebene](#).