

Ernährungsaufbau im 1. Lebensjahr

Untenstehend finden Sie die allgemeinen Ernährungsempfehlungen, erstellt nach den Richtlinien der Ernährungscommission der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie (Paediatrica Vol. 20 No. 5 2009). Bitte wenden Sie sich für einen individuellen Ernährungsaufbau, bei Fragen oder Problemen an Ihre Kinderärztin/ihren Kinderarzt, Ihre betreuende Hebamme oder die Mütter-/Väterberaterin.

Im Alter von 0 bis 4 Monaten

- Ausschliessliches Stillen
- und/oder Säuglingsanfangsmilchen nach Ihrer Wahl (in der Regel Nummer 1)
- dazu gehört auch Aptamil Comfort 1, das speziell für Kinder mit Verdauungsbeschwerden entwickelt wurde
- Speziälsäuglingsmilchen (z.B. Anti-Reflux-Milch), oder Soja-, Mandel- oder Hafemilchen oder Ähnliches nur in Absprache mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, der Hebamme oder der Mütter-/Väterberaterin verabreichen

Die Studienlage ändert sich konstant und mit ihr die Empfehlungen für den Ernährungsaufbau. Aktuell scheint weder eine hypoallergene Säuglingsmilch (HA-Milchen) noch das spätere Einführen der Beikost mit 6 Monaten das Allergierisiko zu beeinflussen. Es scheint sogar, dass ein früher Start mit Beikost mit 4 Monaten zu weniger Allergien führen könnte. Bieten Sie Beikost also ruhig an, sobald Ihr Kind 4 Monate alt ist wenn Sie das möchten und ihr Kind dafür bereit ist (es macht schön den Mund auf, wenn Sie mit dem Löffel kommen, es würgt nicht beim Kontakt mit Brei und hat Freude wenn sie es füttern).

Einführung der Beikost ab 4 Monaten

Ersetzen Sie eine Milch-Mahlzeit nach der Anderen, zuerst Mittags mit einem Gemüse-Getreidebrei, dann Abends ebenfalls Gemüse-Getreide oder Milch-Getreidebrei und zum Schluss das Zvieri mit einem Früchtebrei. Isst das Kind mehr als 150g muss nicht mehr nachgestillt resp. Milch nachgeschöpelt werden. Die beiden Milchmahlzeiten am Morgen und vor dem Ins-Bett-Gehen bleiben unverändert, idealerweise als Brustmahlzeiten bis ins zweite Lebensjahr, solange Sie und ihr Baby Freude am Stillen haben.

In der Schweiz wird die Einführung der Beikost traditionsgemäss mit Rüeblen begonnen. Dies kann beim Baby jedoch oft zu starker Verstopfung führen. Fangen Sie deshalb besser mit einem anderen saisonalen Gemüse an. Ideal ist Kürbis, ebenfalls süsslich wie Rüeblen aber besser für die Verdauung. Ausserhalb der Kürbis-Saison kann auch mit Zucchetti oder Fenchel begonnen werden. Entscheiden Sie sich für 1 Gemüse, bei dem Sie dann bleiben, bis Ihr Kind den Gemüsebrei gut isst. Erst danach werden weitere Gemüse eingeführt (nur 1 neues Nahrungsmittel pro 3-4 Tage). Kein Salz, keine Bouillon, keine Gewürze, kein Zucker, kein Süsstoff, kein Honig. Meistens brauchen die Kinder keine zusätzliche Flüssigkeit, Sie können aber abgekochtes Leitungswasser oder ungesüssten Tee anbieten.

Rezept für Gemüse-Getreidebrei:

Gemüse dämpfen und mit 1 TL Rapsöl (alternativ Sonnenblumenöl) und 4 Messlöffeln Getreidepulver (ideal ist Hirse z.B. als Hirsana) pürieren. Fügen Sie etwas Wasser hinzu, damit der Brei nicht zu dick ist. Er sollte zu Beginn noch leicht vom Löffel rinnen wie ein Joghurt.

Rapsöl braucht das Kind um die fettlöslichen Vitamine aufnehmen zu können, zur Energiegewinnung und für wichtige Stoffwechselfvorgänge.

Getreide braucht es als Kalorienlieferanten. Hirsana macht den Brei sämiger, macht länger satt und fördert eine gute Verdauung. Wenn Sie möchten kann später als Kohlenhydrat zusätzlich zur Hirse auch Kartoffel genommen werden (1/3 Kartoffel zu 2/3 Gemüse).

Zu Beginn mit einigen Löffeln Brei probieren und solange weiter geben, wie Ihr Baby Freude daran hat.

Reste vom Mittag dürfen am Abend 1x aufgewärmt werden, falls der Brei nicht zuvor tiefgekühlt wurde, danach müssen Sie den Rest wegwerfen. Wärmen Sie zu Beginn also nur kleine Mengen auf. Sobald ihr Kind gut isst alle 3-4 Tage je nach Saison andere Gemüse hinzufügen

Beim Anlegen von Breivorrat im Tiefkühler püriertes Gemüse ohne Hirse und Öl einfrieren. Nach dem Auftauen und Erwärmen dieses noch hinzufügen und nochmals durchmischen. Falls das Kind in der Nacht wegen Hunger aufwacht, mehr Hirse und/oder Öl hinzufügen oder Abends einen Milch-Getreidebrei statt Gemüse-Getreidebrei geben.

Rezept für Milch-Getreidebrei:

Mischen Sie Milch (abgepumpte Muttermilch oder eine Säuglingsanfangsmilch) mit Getreidepulver (Hirsepulver oder ein Mehrkornpulver auf Vollkornbasis) bis Sie einen Brei erhalten.

Seien Sie vorsichtig bei fertigen Milch-Getreidebreien, die mit Wasser angerührt werden. Die meisten dieser Produkte sind zwar bequem, aber enthalten in der Regel Zuckerzusätze (nicht als Kristallzucker sondern als Traubenzucker, Fruchtzucker, etc z.B. Fructose, Dextrose, Maltose und Ähnliches).

Sobald das Kind mittags und abends 2 volle Mahlzeiten nimmt, geben sie zum Zvieri die Fruchtmahlzeit.

Rezept für Früchtebrei:

Dämpfen und pürieren Sie eine saisonale Frucht.

Grundsätzlich sind Früchte leichter verdaulich und lösen weniger allergische Reaktionen aus, wenn sie vor dem pürieren kurz gedämpft werden. In der Regel braucht es keinen Getreidezusatz, ausser ihr Kind nimmt schlecht an Gewicht zu.

Auch hier nur eine neue Frucht pro 3-4 Tage einführen.

Gluten

Wichtig als Prophylaxe zur Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) scheint die Einführung von Gluten frühestens ab dem 5. Monat, idealerweise ab dem 7. Monat zu sein und, falls Sie stillen, **unbedingt noch während sie Muttermilch geben**. Geben Sie Gluten als Getreidezusatz im Brei oder als Brotrinde aus Weizen-, Dinkel-, Gersten-, Hafer- oder Roggenmehl.

Ab 7 Monaten

Wenn Ihr Kind gut an Gewicht zunimmt, müssen Sie, falls Sie eine Säuglingsmilch geben, nicht auf eine Folgemilch (Nummer 2) wechseln. Sie enthält nicht mehr Nährstoffe sondern in der Regel mehr Zucker.

Natur-Joghurt kann als Zusatz zum Früchtebrei hinzugegeben werden. Nicht jedoch Quark (wegen des zu hohen Proteingehalts). Am besten ist Natur-Joghurt, alternativ geht auch Vanille-Joghurt. Frucht- und Schoggi-Joghurt haben sehr viel Zucker, vor allem auch die kleinen Kinderjoghurt wie Fruchtzwerge, und sollten daher gemieden werden.

Fisch ist wichtig für alle Kinder wegen der Omega-3 Fettsäuren zur besseren Entwicklung des Gehirns. Es ist empfohlen, dem Gemüsebrei 2x pro Woche Fisch zuzugeben. Dämpfen Sie den Fisch (die Sorte ist egal) und pürieren Sie alles zusammen mit dem Gemüse-Getreide. Alternativ können Sie eine Fischölkapsel aus der Apotheke oder als vegetarische Alternative eine Sanddornölkapsel aufstechen und das Öl dem Getreidebrei zugeben,

Fleisch können Sie maximal 3 mal pro Woche circa 30g bis 50g (nicht gebraten sondern gekocht oder gedämpft) als Poulet, Truten, Kalb, Lamm oder Kaninchen püriert zum Gemüsebrei dazu geben. Kaufen Sie immer Schweizer Fleisch, möglichst Bio oder ähnlich wegen der Antibiotika- und Hormonzusätze. Fleisch gibt es auch im Gläschen bereits gekocht und püriert, das auf 2 bis 3 Tage verteilt zum Gemüsebrei dazugegeben wird.

Mit Vitamin C (z.B. Petersilie, 1-2 Löffel Apfel- oder Orangensaft oder Apfelmus) wird das Eisen vom Fleisch besser im Körper aufgenommen, und sollte deshalb dem Gemüse-Fleischbrei hinzugefügt werden.

ab 9 Monaten

Nach und nach können die Kohlenhydrate (Getreide, Kartoffeln) ersetzt und variiert werden durch ungesalzene Mais, Erbsen, Reis, Teigwaren (möglichste Vollkorn), jeweils ohne Salz oder Bouillon gekocht!

ab 10 Monaten

Rind- und mageres Schweinefleisch

Allergien

Früher waren gewisse Lebensmittel für die Allergieprophylaxe bis 12 Monate nicht empfohlen (Erdbeeren, Sellerie, Tomaten, etc). Von diesem Konzept ist man ganz weggekommen. Sie dürfen Ihrem Kind alle Früchte und Gemüse zu essen geben und nur individuell etwas weglassen, falls es nicht vertragen wird (Ausschläge, Durchfall).

nicht empfohlen bis zum ersten Geburtstag

- tierische Frischmilchen und deren Produkte wie Kuh-, Schaf-, oder Ziegenmilch
- pflanzliche Milchen und deren Produkte wie Mandel-, Soja-, Hafermilch und Ähnliches
- Quark wegen der hohen Proteingehalts
- Honig wegen des darin enthaltenen Botulinum-Toxins, das zu Lähmungserscheinungen führen kann
- ganze Nüsse wegen des Verschluckens (vor allem Erdnüsse!)

Achtung bei „Kinderprodukten“: diese enthalten meistens viel Fett und Zucker ohne viele Nährstoffe (z.B. Baby-Biscuits, Baby-Joghurt oder Kinder-Milchschnitte, etc). Lesen Sie auch hier zuerst die Inhaltsangabe, bevor Sie es ihrem Kind geben!

ab 12 Monaten

Die Milch-Mahlzeiten am Morgen und Abend bleiben noch länger bestehen. Empfohlen sind 500ml Milch pro Tag bis ins Jugendalter. Ergänzen Sie eventuell mit Joghurt (100g=100ml Milch) oder Hartkäse (Parmesan oder Greyerzer) um auf die empfohlene Menge an Calcium zu kommen. Junior-Milchen weisen keinen klaren Vorteil auf gegenüber normaler Kuhmilch. Für Kinder empfohlen ist Vollmilch wegen des höheren Vitamingehalts gegenüber Drinkmilch. Am Morgen wird die Milch zusätzlich durch Brot oder Cerealien mit Joghurt zu einem familienüblichen Frühstück ergänzt.

Kleine, harte Lebensmittel wie Nüsse, Mandeln, Pistazien, Erdnüssli, etc. nur gehackt geben wegen der Gefahr des Verschluckens!

Aufbewahrung von Muttermilch:

Milch ist ein idealer Nährboden für Bakterien!

Deshalb bei Raumtemperatur so kurz wie möglich aufbewahren, maximal 6 Stunden.

Diese Milch kann danach auch nicht mehr im Kühlschrank aufbewahrt oder tiefgekühlt werden.

Im Kühlschrank gelagerte Milch ist maximal 3 Tage haltbar, lieber nur 24 Stunden. Einmal aufgewärmt muss der Rest weggeworfen werden und darf nicht noch einmal gegeben werden.

Zum Tiefkühlen die abgepumpte Milch am besten in Plastik-Säcklein füllen, die zur Herstellung von Eiswürfeln gedacht sind (Migros, Coop).

Die frische Milch soll im Kühlschrank abgekühlt und dann von oben eingefüllt werden. Die neue Milch muss nach unten auf die bereits gefrorene Milch gestrichen werden bis der Sack voll ist. Immer mit Datum anschreiben, von wann bis wann diese Milch gewonnen wurde!

Im Tiefkühlfach des Kühlschranks ist die Milch so 2 Wochen haltbar. In einem separaten Tiefkühlgerät (mit minus 19 Grad) ist die Milch bis zu 4 Monaten haltbar.

Ein solcher „Milchwürfel“ entspricht ca. 10ml. So können Sie die aufgetaute Menge dem aktuellen Trinkbedarf des Kindes anpassen. Und schnell noch ein „Dessert“ auftauen, falls das Baby mit dem Schoppen nicht genug hatte!

Einmal aufgetaute und erwärmte Milch muss nach der Mahlzeit verworfen werden, falls Ihr Kind etwas übrig lässt!

Die Milch im Schoppenwärmer oder unter fließendem warmem Wasser bis Körpertemperatur erwärmen (immer auf der Innenseite des Unterarms testen, bevor Sie dem Kind den Schoppen geben). Keine Mikrowelle!

Für kürzere Strecken kann die gefrorene Milch in einer Kühltasche transportiert werden.

Herstellung von Säuglingsschoppen

In der Schweiz ist das Hahnenwasser (Leitungswasser) von sehr hoher Qualität sowohl in Bezug auf die chemische Zusammensetzung wie auch auf dessen mikrobiologischen Gehalt. Es kann daher bedenkenlos für die Herstellung der Säuglingsschoppen verwendet werden.

Es gibt keine wissenschaftlichen Grundlagen, warum Hahnenwasser nicht für die Herstellung von Säuglingsschoppen verwendet werden soll

Zur Herstellung von Säuglingsschoppen sollte das Hahnenwasser immer 5 Minuten abgekocht und danach abgekühlt werden (wegen des Nitratgehalts). Ist der Schoppen einmal zubereitet, soll dieser im Kühlschrank aufbewahrt werden, jedoch nicht länger als 24 Stunden!

Falls sie trotzdem den Schoppen mit Mineralwasser zubereiten wollen (z.B. wenn Sie ins Ausland reisen), müssen sie ein Mineralwasser nehmen, welches wenig Mineralsalze enthält.

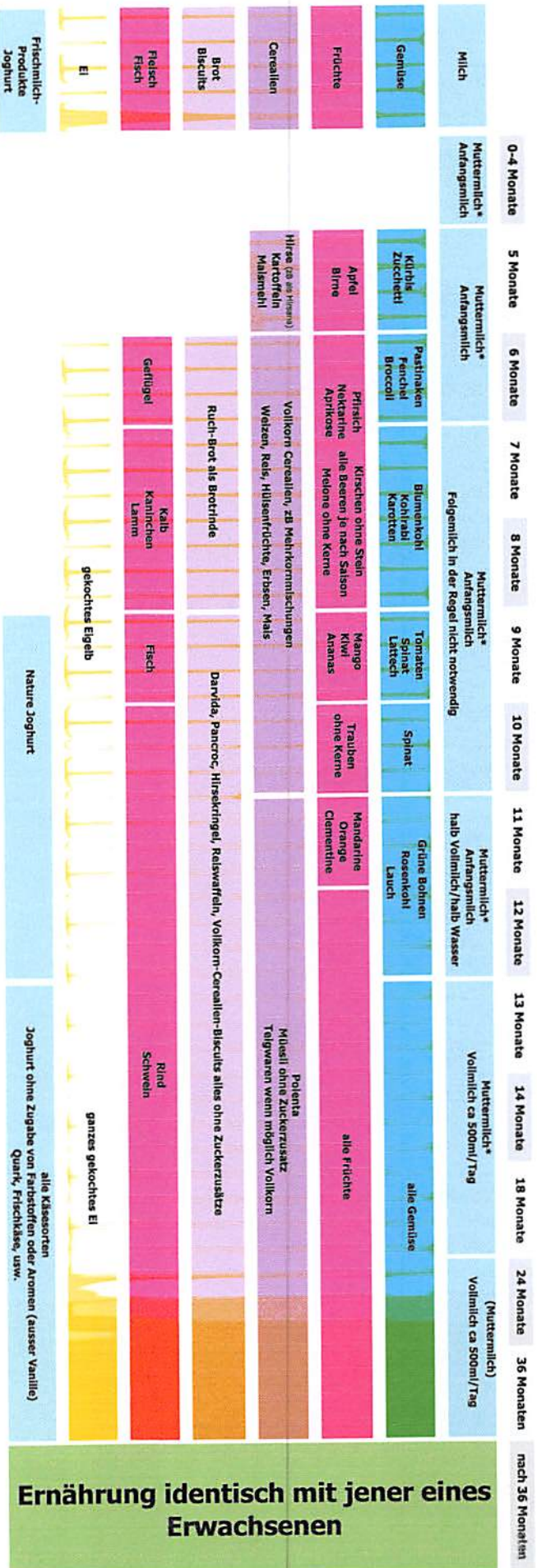
Nicht geeignet sind zum Beispiel (nicht abschliessend)

Adelbodner, Aproz Cristal, Contrex, M-Budget, Valser (wegen zu hohem Sulfatgehalt >240mg/l) und Arkina und Cristalp (wegen zu hohem Fluorgehalt > 0.7mg/l),

Vom Mineraliengehalt her geeignete Mineralwasser für die Zubereitung des Schoppens oder als Getränk für das Baby sind folgende:

	Nitrate	Natrium	Kalium	Calcium	Magnesium	Bicarbonat	Sulfat
Evian	3.8	5.0	1.0	78	24	357	10
Fontessa Elm	0.6	2.5	0.7	114	7.1	242	119
Henniez bleu	17.3	5.8	1.0	111	18.7	394	12.4
Volvic	6.3	9.4	5.7	10	6.1	65.3	6.9
Vittel „Bonne Source“		8.0	0.0	94	20	248	120

Ernährungsplan für Neugeborene, Säuglinge und Kleinkinder bis 36 Monate



* Die WHO empfiehlt ausschliessliches Stillen bis zum Alter von 6 Monaten und wenn möglich Fortsetzung des Stillens bis zum Alter von 2 Jahren, unter Beigabe einer ausgeglichenen, altersgemässen Beikost

vor 12 Monaten Nur 1 neues Nahrungsmittel pro 3-4-Tage einführen

- kein Salz, Bouillon und Gewürze, kein Honig
- keine Zwiebeln, Knoblauch

nach 12 Monaten Das Kind geht zunehmend zum Familienstisch über, indem folgende Regeln respektiert werden sollten:

- die Speisen in sehr geringer Menge salzen (nur mit jodiertem und fluoriertem Salz)
- zu stark gewürzte Speisen vermeiden
- zu stark gesüßte Speisen oder Getränke vermeiden, Zucker nur in kleinen Mengen, Süßigkeiten als Ausnahme
- das Äquivalent von 500ml Milch pro Tag beibehalten entweder als adaptierte Milch (Dauer-Milchen), Vollmilch (zuerst 4 Wochen verdünnt 2/3 Milch + 1/3 Wasser), auch als Joghurt (100g = 100ml Milch)
- keine Farbstoffe oder Aromen (zB Glutamat, etc)