

Ernährungsaufbau im 1. Lebensjahr

auch für Kinder mit Allergierisiko geeignet

Untenstehend finden Sie die allgemeinen Ernährungsempfehlungen, erstellt nach den Richtlinien der Ernährungskommission 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 oder die Mütter-/Väterberaterin.

Im Alter von 0 bis 6 Monaten

- Ausschliessliches Stillen bis 6 Monate und / oder
- hypoallergene Säuglingsanfangsmilchen nach Ihrer Wahl (dazu gehört auch Aptamil Confort, das speziell für Kinder mit Verdauungsbeschwerden entwickelt wurde und ebenfalls hypoallergen ist)
- Spezialsäuglingsmilchen (z.B. Anti-Reflux), Sojamilchen oder Ähnliches nur in Absprache mit dem Arzt oder der Mütter-/Väterberaterin verabreichen
- Bimbosan ist nicht hypoallergen und sollte bei Allergierisiko erst ab 6 Monaten gegeben werden.
- Wenn die Säuglingsanfangsmilch nicht mehr genug sättigt, kann ab dem 6. Monat auf die Folgemilch umgestellt werden. Diese muss nicht mehr hypoallergen sein (kein HA).
- **Die Folgenahrung ist Teil einer Mischkost und ist deshalb nur als Ergänzung zur Breikost (Brei) geeignet.**
- Wenn die Gewichtszunahme ihres Kindes normal ist, muss nicht auf eine Folgemilch gewechselt werden!

Aufbewahrung der Muttermilch

- Milch ist der ideale 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 3 Tage haltbar. 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 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, das Hahnenwasser nicht für die Herstellung von Säuglingsschoppen zu verwenden.

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. im Ausland), müssen sie ein Mineralwasser nehmen, welches wenig Mineralsalze enthält.

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

Geeignete Mineralwasser für die Zubereitung des Schoppens (Zusammensetzung in mg/L)

	Nitrate	Natrium	Kalium	Calcium	Magnesium	Bicarbonat	Sulfat
Evian	3.8	5.0	1.0	78	24.0	357	10.0
Fontessa Elm	0.6	2.5	0.7	114	7.1	242	119.0
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“							

Nicht geeignet sind Adelbodner, Aporz Cristal, Aven, Contrex, M-Budget und Valser (wegen zu hohem Sulfatgehalt) und Arkina und Cristalp (wegen zu hohem Fluorgehalt)

Zu hoher Sulfatgehalt (>240mg/l): Adelbodner, Aporz Cristal, Aven, Contrex, M-Budget, Valser

Zu hoher Fluorgehalt (> 0.7mg/l): Arkina, Cristalp

Einführung Beikost ab (4-) 6 Monaten

Grundsätzliches:

- **Ohne Allergierisiko** in der Familie kann ab dem 4. Monat mit Beikost begonnen werden, wenn Sie dies wünschen.
- Ansonsten Einführung der Beikost mit 6 Monaten. In der Schweiz wird traditionsgemäss mit Rüeblli begonnen. Dies kann beim Baby jedoch zu Verstopfung führen. Fangen sie deshalb besser mit einem anderen Gemüse an. **Ideal** ist **Kürbis**, ebenfalls süsslich wie Rüeblli 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 pro Woche). 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.
- Bei Einführen der Beikost im 5. Lebensmonat eine Milch-Mahlzeit nach der anderen ersetzen.
- Mit 6 Monaten können sie gleichzeitig mittags und abends denselben Gemüse-Getreidebrei

geben. 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 unveränderte Milchmahlzeiten, im Idealfall Brustmahlzeiten bis ins zweite Lebensjahr.

Rezept für Gemüse-Getreidebrei:

- Kürbis (oder Zucchini oder Fenchel) dämpfen und mit 1 TL Rapsöl (alternativ Sonnenblumenöl) pürieren. Rapsöl braucht das Kind um die fettlöslichen Vitamine im Gemüse im Körper aufnehmen zu können, zur Energiegewinnung und für Stoffwechselfvorgänge.
- Zu Beginn einige Löffel püriertes Gemüse, mit wenig Muttermilch oder Säuglingsmilch beigemischt, geben und zum Mittag und zum Nacht geben. Reste vom Mittag dürfen am Abend aufgewärmt werden, falls der Brei nicht zuvor tiefgekühlt wurde.
- Nach 3-4 Tagen als Getreide Hirse (z.B. Hirsana von Bimbosan) beifügen; 3-4 Messlöffel pro Portion Gemüse. Dies macht den Brei sämiger, macht länger satt und fördert eine gute Verdauung. Später kann als Kohlenhydrat zusätzlich zur Hirse auch Kartoffel genommen werden (1/3 Kartoffel zu 2/3 Gemüse).
- Etwa 3 bis 4 Wochen später können dann je nach Saison andere Gemüse zugefügt werden.

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.

Sobald das Kind mittags und abends 2 volle Gemüseahlzeiten nimmt, geben sie zum Zvieri die Fruchtahlzeit:

Auch hier jede Frucht einzeln pro Woche einführen. In der Regel braucht es keine Getreidezusatz, ausser ihr Kind nimmt schlecht an Gewicht zu.

Die Reihenfolge von Obst kann frei gewählt werden: z.B. gekochter Apfel oder Birne, steigern bis circa 180g bis 250g pro Mahlzeit. Grundsätzlich sind Früchte leichter verdaulich und lösen weniger allergische Reaktionen aus, wenn sie vor dem pürieren kurz gedämpft werden.

Früher waren gewisse Lebensmittel für die Allergieprophylaxe bis 12 Monate nicht empfohlen (Erdbeeren, Sellerie, Tomaten, etc). Von dem 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).

Ausnahme: Eier, Nüsse und Soja.

Für alle Kinder **nicht empfohlen** sind tierische Frischmilch und deren Produkte bis zum 1. Geburtstag

- Kuh-, Schaf-, Ziegenmilch und ähnliches
- Milchpulver (**Achtung:** ist in vielen Baby-Gläschen, Fertigprodukten, Weissbrot, Zopf, Zwieback und Knäckebrötchen enthalten; bitte zuerst die Zusammensetzung lesen, bevor sie ihrem Kind so etwas zu essen geben)
- Quark, Rahm, Butter, Margarine, etc.

Achtung bei „Kinderprodukten“: diese enthalten meistens viel Fett und Zucker ohne viele Nährstoffe (z.B. Baby-Biscuit und ähnliches). Lesen sie auch hier zuerst den Inhalt, bevor sie es ihrem Kind geben!

Ab dem 7. Monat

- **Joghurt** kann als Zusatz zum Früchtebrei hinzugegeben werden. **Nicht** jedoch Quark, der wegen seiner schlechteren Verdaulichkeit erst ab 12 Monaten empfohlen ist. 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.

- Frühestens ab dem 5. Monat, idealerweise ab dem 7. Monat und falls Sie stillen, unbedingt noch während Sie Muttermilch geben, soll **Gluten** eingeführt werden (Weizen, Dinkel, Gersten, Hafer, Roggen) als Brotrinde.
- Sie können den **Getreidezusatz** jetzt auch wechseln z.B. auf 7-Korn.
- Neu auch für allergiegefährdete Kinder: 2x pro Woche **Fisch!**

Fleisch ab dem 6.-8. Monat

Falls Sie Fleisch geben möchten, können Sie maximal 3 mal pro Woche circa

- 30g bis 50g (nicht gebraten sondern gekocht oder gedämpft) Poulet, Truten, Kalb, Lamm oder Kaninchen zum Gemüsebrei dazu geben.
- Nach 10 Monaten auch Rindfleisch
- und nach 12 Monaten mageres Schweinefleisch.

Kaufen Sie immer Schweizerfleisch, natura-Beef, u.ä. Fleisch, dieses gibt es auch im Gläschen, das auf 2 bis 3 Tage verteilt gegeben wird.

Mit Vitamin C (z.B. Petersilie, 1-2 Löffel Apfelsaft oder Apfelmus) wird das Eisen vom Fleisch und Gemüse besser im Körper aufgenommen.

Ab dem 10. Monat

Nach und nach können die Kartoffeln alternierend durch

- ungesalzene Mais, Reis, Teigwaren (nur Hartweizengriess, keine Eierteigwaren) ersetzt werden, jeweils ohne Salz oder Bouillon gekocht!

Ab 12 Monaten

Die Milch-Mahlzeiten am Morgen und Abend bleiben noch länger bestehen

- empfohlen sind 500ml Milch pro Tag bis ins Jugendalter.
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, Butter ev. Confi, Käse oder auch Cerealien mit Joghurt zu einem familienüblichen Frühstück ergänzt.

Keine kleinen, harten Lebensmittel wie Nüsse, Mandeln, Pistazien, Erdnüssli, etc geben wegen Gefahr vom Verschlucken

Etwa mit 3-jährig ist die Ernährung des Kindes identisch mit jener der Erwachsenen.