

## Ernährung im Säuglingsalter



**Dr. med. Ulrich Kohns**

Arzt für Kinder- und Jugendmedizin  
Psychotherapie • Homöopathie

## Sozialpädiatrische Praxis

Klarastr. 31 • 45130 Essen  
Praxis: 02 01/77 46 66  
Fax: 02 01/7 26 60 13  
[www.drkohns.de](http://www.drkohns.de)

### Menschenmilch

**Muttermilch, hier Menschenmilch genannt, ist die weltweit von jeder Mutter für den Säugling gebildete natürliche Nahrung.**

In ihr ist alles, für das Gedeihen des Säuglings Notwendige ausreichend vorhanden.

Die alleinige Ernährung mit Menschenmilch ist bei gutem Gedeihen des Säuglings 6 Monate lang möglich; sie ist eine wichtige Maßnahme zum Schutz des Säuglings gegen Infektionen und zur Vorbeugung von Allergie.

*Stillen  
ist die natürlichste, bequemste  
und preiswerteste Art,  
den Säugling zu ernähren.*

Stillen bedeutet das geringste Verunreinigungs- und Infektionsrisiko bei der Ernährung.

Stillen hat eine positive Auswirkung auf das Wohlbefinden von Mutter und Kind. Als Nachteil der Menschenmilch wird manchmal der Schadstoffgehalt angesehen; jedoch gehen die Konzentrationen seit Jahren zurück. **Bei Abwägung der Risiken einer Schadstoffbelastung überwiegen die Vorteile für den Säugling.**

In der Stillzeit sollte die Mutter täglich Jodid zusätzlich zur Nahrung aufnehmen, um die Jod-Versorgung des Säuglings zu sichern, und sollte auf einen ausreichenden Eisenhaushalt im eigenen Blut achten.

### Industriell hergestellte Säuglingsnahrung

Die beste Alternative zur Menschenmilch sind industriell hergestellte Milchpräparate, die den Erfordernissen des Säuglings angepasst sind. **Die Präparate sind kontrolliert und balanciert, d.h. mit Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen angereichert.** Ihre Anwendung ist einfach und bei Beachtung der Herstellerempfehlungen sicher.

**Mit ihr sollte der Säugling vier Monate lang ausschließlich ernährt werden. Jede zusätzliche Nahrung ist in dieser Zeit unnötig.**

Folgende industriell hergestellte Milchpräparate für Säuglinge stehen zur Verfügung:

**Säuglingsmilch mit der Vorsilbe „Pre-/Start-“** enthält als Kohlehydrat nur Milchzucker, sättigt wie Menschenmilch und wird nach Bedarf gegeben.

**Säuglingsmilch mit der Ziffer „1“** enthält neben Milchzucker auch Stärke und hat eine längere Sättigungsdauer. Saccharose (Kochzucker) in der Milch ist überflüssig. Bevorzugen Sie daher zuckerfreie Präparate.

**Folgemilchnahrungen mit der Ziffer „2“** ist ab dem 5. Lebensmonat für den Säugling geeignet. Sie sollte vor allem im 2. Lebenshalbjahr gegeben werden.

**Hypoallergene Säuglingsnahrung (HA-)** ist als hypoallergene, hypoantigene Säuglingsmilch bei Fehlen von Menschenmilch für die Ernährung des Säuglings im ersten Lebensjahr geeignet, die durch Allergien der Eltern ein Allergierisiko haben. Sie ist nicht laktose oder kuhmilchweißfrei.

Sojamilch ist für Säuglinge mit Laktoseintoleranz, Kuhmilchintoleranz oder -allergie geeignet; sie sollte für Säuglinge hergestellt sein.

## Beikost

**Erst nach dem vierten, spätestens ab dem sechsten Lebensmonat soll der Säugling langsam steigernd Breimahlzeiten erhalten.** Dann ist das Füttern mit dem Löffel auch problemlos.

Wenn Sie keinen sicheren, Schadstoff kontrollierten Bezug für frisches Gemüse oder Obst haben, sollten Sie **Gläschenkost für Säuglinge** kaufen. Deren Schadstoffbelastung ist kontrolliert und möglichst gering. Vermeiden Sie, Gläschen mit unnötigen Zusätzen wie Zucker zu kaufen.

Babycost muss frisch oder aus tiefgekühltem Vorrat ohne Zucker und Salz hergestellt werden. Die Breie können auf Vorrat gekocht, in kleinen Portionen aufgeteilt und eingefroren werden. Reste, die länger warm gehalten wurden, dürfen vom Säugling nicht mehr verzehrt werden.

**Der Säugling braucht keine tägliche Abwechslung der Speisen. Nehmen Sie, was der Säugling gemocht und vertragen hat.**

**Jede Umstellung der Nahrung muss teelöffelweise, über Tage steigernd erfolgen.** Dabei achten Sie auf mögliche Reaktionen der Haut, der Verdauung und auf Verhaltensänderung wie Unruhe und Schlafstörung.

**Zu Beginn des 5. Monats** wird eine Milchmahlzeit langsam durch einen **Gemüsebrei** später **Gemüse-Kartoffel-danach Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei** ersetzt. Als Nach-tisch gibt es einige Teelöffel Obstmus aus Banane, Apfel oder Birne.

**Zu Beginn des 6. Monats** kann ein **industriell hergestellter Milch-Getreide-Brei** mit Obst oder besser ein **mit Folgemilch selbst hergestellter Getreide-Brei** mit Obst gegeben werden. **Folgemilch** hat durch Jod- und Eisenanreicherung einen Vorteil gegenüber pasteurisierter Vollmilch.

**Im 7. Monat** folgt dann ein **milchfreier Getreideflocken-Obst-Brei**. Frischkorn- oder Vielkorn-Breie sollten nicht vor dem neunten Monat gegeben werden.

**Ab dem 10. Monat** kann mit dem **Übergang zur normalen Kost** begonnen werden. Unterstützen Sie die Kau- und Beißversuche durch immer festere Kost. Am Ende des ersten Lebensjahres verträgt das Kind fast alle Lebensmittel und kann zunehmend am Familienessen teilnehmen.

Ein **allergiegefährdeter oder allergiekranker Säugling** erhält Beikost bei gutem Gedeihen erst nach dem 6. Monat. Dabei sollten neue Lebensmittel nur einzeln und im Abstand von einer Woche eingeführt werden.

## Getränke

Als Getränke für Babys eignen sich Trinkwasser aus der Leitung, ungesüßte Beuteltees oder ein nitrat- und kochsalzarmes Mineralwasser, das als „für Säuglinge geeignet“ deklariert ist.

**Säfte sind überflüssig und oft schädlich.**

Eine **tägliche Gabe von Vitamin D** zur Vorbeugung der Rachitis im ersten Lebensjahr und **von Fluorid** zur Vorbeugung von Karies sind bei Flaschenernährung und beim Stillen notwendig.

*Wer Durst hat darf trinken,  
muss aber dabei nicht auch essen!*

## Beispiele für selbst zubereitete Breie

Alle Breie sollten Sie tages- und teelöffelweise bis 200g und ab 6. Monat bis 250g bei gleichzeitigem Auslassen der Milchmahlzeit steigern.

### • Gemüse Mahlzeit mit 4 Monaten:

100g Mus aus Karotten oder Kohlrabi, Blumenkohl, Fenchel, Brokkoli

50g Kartoffel + 30ml Wasser + 10g Butter, Mais- oder Sonnenblumenöl + 30g mageres, gekochtes Kalb-/ Geflügelfleisch bis 6x/Woche (oder die Gesamtmenge in 2 – 3 Portionen in der Woche), 1x gekochtes Eigelb/Woche

Nachspeise:

20g = 4 Teel. Apfel-, Birnen- oder Bananenmus einzeln oder kombiniert (ab 6. Monat 50g)

### • Milch-Getreide-Brei mit 5 Monaten:

200ml Folgemilch (ab 6. Monat 250ml) + 20g Haferflocken oder 4 Teel. Grieß + 20g selbst gemustes Obst

### • Getreide-Obst-Brei mit 6 Monaten:

20g Getreideflocken + 90g Wasser oder nach Angaben des Herstellers + 100g Obstmus + 5g Butter oder Pflanzenöl

Von industriell angebotenen Milchbreien genügt ein Milch/Hafer- oder Milch/Grießbrei ohne Obst, dem ca. 20g Obstmus zugesetzt wird.

Es empfiehlt sich, dem Säugling im **2. Lebenshalbjahr** statt Vollmilch lieber **Folgemilch** als Getränk oder zur Breizubereitung zu geben.

Internetseiten zur Säuglingsernährung:

[www.fke-do.de](http://www.fke-do.de) · [www.beikost.de](http://www.beikost.de)

[www.nutrichild.de](http://www.nutrichild.de)