

KINDER - UND JUGENDÄRZTLICHE GEMEINSCHAFTSPRAXIS

Klaus-Jochen Gunßer
Kinderarzt

Yves Kuhn
Kinderarzt

Dr. Thomas Rutt
Kinderarzt - Allergologie
Kinder-Pneumologie

Achim Zierke
Kinderarzt

Dres. Gunßer /Kuhn/ Rutt/Tiedgen – Deichhausweg 2 –21073 Hamburg

AG Pädiatrisch-Pneumologische
Schwerpunktpraxen
Hamburg

Empfehlungen zum Stillen und zur Säuglingsernährung im ersten Lebensjahr

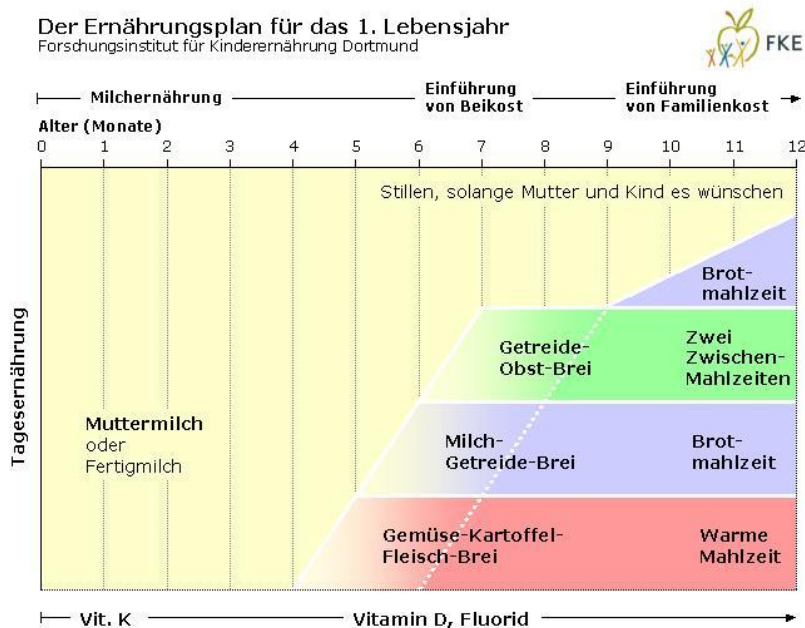
(Auszug aus den Empfehlungen des Netzwerks „Gesund ins Leben“ in der Monatsschrift Kinderheilkunde März 2013)

Stillen: Muttermilch ist die beste Ernährung für das Baby, weil sie an die kindlichen Bedürfnisse angepasst, hygienisch einwandfrei und richtig temperiert ist. Stillen senkt das Risiko für das Auftreten von späterem Übergewicht beim Kind

Stillen: Muttermilch ist die beste Ernährung für das Baby, weil es

1. **Stilldauer:** Im ersten Lebenshalbjahr sollen die Säuglinge bis zum Beginn des 5. Monats ausschließlich gestillt werden. Auch nach Beginn der Beikost (spätestens mit Beginn des 7. Lebensmonats) sollten die Säuglinge weiter gestillt werden. Damit wird der Milchbedarf des Kindes weiterhin mit Muttermilch gedeckt.
2. **Säuglingsmilchnahrungen – Flaschennahrungen:** Anfangsnahrungen (pre oder 1-Nahrungen) sind zur Fütterung von Geburt an während des ganzen ersten Lebensjahres geeignet. Die Gabe von weiteren Folgenahrungen ist nicht notwendig. Wenn überhaupt die Folgenahrung 2 (oder später noch 3) verwendet wird, dann erst nach Einführung der Beikost. Die Säuglingsmilchnahrung soll nicht selbst aus Milch oder anderen Rohstoffen selbst hergestellt werden. Spezialnahrungen für Säuglinge sollen nur nach Rücksprache mit dem betreuenden Kinder- und Jugendarzt gefüttert werden.
3. **Zubereitung der Flaschennahrung:** Flaschennahrung sollte immer frisch vor der Mahlzeit zubereitet werden. Zubereitete, aber nicht getrunkene Nahrung sollte verworfen und nicht für die nächste Mahlzeit aufbewahrt und aufgewärmt werden. Bei Flaschennahrung aus Pulver soll frisches Trinkwasser (Leitungswasser) verwendet werden. Dazu soll man das Wasser vorher ablaufen lassen, bis kaltes Wasser aus der Leitung fließt. Kein warmes Leitungswasser entnehmen, sondern das Wasser für die Milch selbst erwärmen. Das Wasser darf beim Anschütteln der Nahrung höchstens lauwarm sein (max. 40 Grad, um Verbrühungen zu verhindern. Wasser aus Bleileitungen darf nicht verwendet werden, das Wasser von Hausbrunnen muss auf seine Qualität überprüft sein.
4. **Reinigung von Flaschen und Saugern:** Sie sollten direkt nach jeder Mahlzeit gründlich gespült, gereinigt und dann getrocknet werden. Gummisauger sollten gelegentlich ausgekocht werden, bei Silikonsaugern ist dies nicht erforderlich.
5. **Beikost – Einführung:** Beikost sollte mit Beginn des 5. Lebensmonats, spätestens mit Beginn des 7. Lebensmonats eingeführt werden. Auch nach der Einführung von Beikost sollte weiter gestillt werden.
6. **Auswahl der Beikost:** Die Gabe der Beikost sollte nach dem Schema des Forschungsinstituts für Kinderernährung (<http://www.fke-do.de/>) erfolgen (s.u.). Abwechslung ist erwünscht (verschiedene Obst- und Gemüsearten, kleine Mengen Nudeln bzw. andere Getreideprodukte, vorzugsweise aus Weizen). Im Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei kann auch fettreicher Fisch anstelle von Fleisch

gegeben werden. Zu Beginn der Beikost-Einführung sollte nicht jeden Tag ein anderer Brei gegeben werden, um den Darm des Kindes langsam an die neue Nahrung zu gewöhnen. Später kann jeden Tag ein anderer Brei gefüttert werden.



Ernährungsplan 1. Lebensjahr des Forschungsinstituts für Kinderernährung Dortmund

Auf glutenhaltiges Getreide in der Beikost sollte nicht verzichtet werden, weil dadurch das Risiko von Zöliakie und Diabetes mellitus reduziert werden kann. Der Ernährungsplan gilt auch für Kinder mit erhöhtem Allergierisiko, weil die Meidung oder spätere Einführung von möglicherweise allergieauslösenden Nahrungsmitteln keinen Schutz vor einem späteren Auftreten von Allergien bietet. Beikost kann selbst gekocht oder fertig gekauft werden. Bei der Selbsherstellung sollen Salz, Aromen oder starker Süßgeschmack vermieden werden. Fleisch sollte 5 mal/Woche als Zutat im Brei enthalten sein. Von Trinkbreien und Trinkmahlzeiten, die auf dem Markt viel angeboten werden, wird abgeraten!

7. **Trinkmilch (Kuhmilch)** sollte im ersten Lebensjahr nur in kleinen Mengen (z.B. zur Zubereitung eines Milch-Getreide-Breies) gegeben werden. Zum Trinken soll Trinkmilch erst gegen Ende des ersten Lebensjahres und nur bei Brotmahlzeiten aus dem Becher oder Tasse gegeben werden. Wenn Kuhmilch verwendet wird, sollte sie nicht als Rohmilch oder Vorzugsmilch gegeben werden. Von weiteren milchproduktartigen Zwischenmahlzeiten (Quark, Joghurt, Milchpudding etc.) wird abgeraten.
8. **Getränke (ergänzende Flüssigkeitszufuhr):** Erst nach Einführung des dritten Beikostbreies braucht das Baby zusätzliche Flüssigkeit (die bevorzugt aus Becher oder Tasse gegeben werden soll). Die Getränke sollten kalorienfrei sein, das heißt: Das Baby kann Leitungswasser oder ungesüßten Kräuter- oder Früchtetee trinken. Vom Dauergebrauch der Flasche mit Tee oder auch Milch (z.B. zum Einschlafen) ist wegen des Risikos für Zahnschäden dringend abzuraten.

Wir wünschen Ihrem Kind Gesundheit und ein gutes Gedeihen !

Ihr Praxisteam