

Kinderernährung im 1. Lebensjahr

Es werden 3 Phasen unterschieden:

1. Die ausschliessliche Milchernährung: in den ersten 4 (bis 6) Monaten
2. Die Einführung der Beikost: ab dem 5. (spätestens ab dem 7.) Lebensmonat
3. Übergang zur Familienkost: gegen Ende des 1. Lebensjahrs

Von 0 bis vollendeten 4 Monaten: ausschliessliche Milchernährung

Stillen ist die optimale Säuglingsernährung. Menge: soviel und so oft wie das Kind möchte. «Normbereich»: 500 ml bis 1500 ml/Tag. (Nur bei Bedarf ergänzt durch Säuglingsstartmilch/Säuglingsanfangsnahrung, Typ Pre- oder 1-Nahrungen). Falls Stillen nicht möglich ist: alleinige **Schoppenernährung** Typ 1 mindestens bis 6 Monate. Für die schoppenernährten Kinder: hypoallergene Milch (= HA 1) wird auf Grund ungenügender Wirksamkeit trotz Allergierisiko (d.h. wenn mindestens 2 enge Verwandte wie Eltern oder Geschwister eine Allergie/Atopie haben) nicht mehr empfohlen.

Konservieren und vorbereiten von Muttermilch

Bei Raumtemperatur ist Muttermilch maximal 6 Stunden haltbar. Im Kühlschrank kann sie bis maximal 3 Tage aufbewahrt werden. Einmal erwärmt kann der Rest nicht mehr benutzt werden und muss weggeworfen werden. Im Gefrierfach Ihres Kühlschranks dürfen Sie die Muttermilch 2 Wochen aufbewahren; in einer separaten Tiefkühltruhe (-19°C) bis 4 Monate. Beschriften Sie die Milch immer mit dem „Abpumpdatum“.

Die Muttermilch kann mit einem Schoppenwärmer oder unter dem Warmwasserhahn bis zur Körpertemperatur erwärmt werden. Testen Sie immer die Temperatur an der Innenseite des Vorderarms bevor Sie die Milch Ihrem Kind geben. Das Erwärmen in der Mikrowelle wird wegen Überhitzungsgefahr nicht empfohlen.

Vorbereitung von Milchschoppen

In der Schweiz ist das Hahnenwasser von so guter Qualität, dass es für die Zubereitung von Schoppen benutzt werden kann/soll. Sie sollten das Wasser vorher 5 Minuten aufkochen und dann abkühlen lassen. Einmal zubereitet darf der Schoppen maximal 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden. (Möchten Sie auf Reisen trotzdem Mineralwasser für die Schoppenzubereitung benutzen, dann wählen Sie ein Produkt mit geringem Mineralsalzgehalt wie z.B. Evian, Henniez blau, Volvic oder Vittel.)

Ab dem 5. Lebensmonat: Beginn der Beikost

Die Einführung der Löffelmahlzeiten oder Beikost ist zur Deckung der Nahrungsbedürfnisse Ihres Säuglings (insbesondere Eisenbedarf) unerlässlich. In der Tat wächst Ihr Kind im 1. Lebensjahr sehr schnell: es verdreifacht sein Gewicht und wächst um ca. 25 cm. Deshalb ist auch die Gabe von Vitamin D - Tropfen in dieser Phase (und bis zum 3. Geburtstag) wichtig, insbesondere für die gesunde Entwicklung der Knochen. Die Löffelmahlzeiten sind etwas ganz Neues, das Ihr Kind entdecken und lernen muss. Sollte es noch kein Interesse dafür zeigen, warten Sie 1-2 Wochen und versuchen Sie es dann nochmals.

Beginnen Sie nach vollendeten 4 Monaten (spätestens aber zu Beginn des 7. Monats) mit kleinen Mengen (einige Kaffeelöffel) püriertem Gemüse (oder Früchte) bei einer Mahlzeit (Mittag oder Zvieri). Nach dem Versuch mit dem Löffel beenden Sie die Mahlzeit mit der Brust (oder dem Schoppen Typ 1) wie gehabt.

Erhöhen Sie nach und nach die Breimenge und reduzieren Sie parallel dazu die Milchmenge. Ersetzen Sie eine Mahlzeit nach der Anderen im Intervall von ca. 1 Monat. Sobald Ihr Baby mehr als 150g Brei isst, müssen Sie die Mahlzeit nicht mehr durch Stillen oder Schoppen ergänzen. Geben Sie Ihrem Kind dann Hahnenwasser oder ungesüßten Tee anstelle der Milch. (Wegen fehlender Sicherheitsdaten des Inhaltsstoffs Estragol sollte Fencheltee bei Kindern unter 4 Jahren nicht über längere Zeit respektive nur nach Rücksprache mit dem Kinderarzt verabreicht werden). Meistens braucht es aber keine zusätzliche Flüssigkeit.

Wegen ihres hohen Zuckergehalts und des damit verbundenen Zahnkariesrisikos sollten keine Frucht- oder Gemüsesäfte und schon gar nicht im Schoppen gegeben werden! Wollen Sie Ihrem Kind unbedingt Fruchtsäfte geben, dann nur in einem Becher oder mit dem Löffel und stark mit Wasser verdünnt.

Milch und Milchprodukte in der Beikostzeit: Milch bleibt während der gesamten Säuglingszeit eine wichtige Quelle für Kalzium. Das Kind sollte bis 9 Monate mindestens 750ml/Tag und bis 2-jährig mind. 5-600ml/Tag davon trinken. (Siehe auch Milchprodukte unten). Sollte die Anfangssäuglingsmilch Ihr Kind ungenügend sättigen, dürfen Sie frühestens ab 6 Monate auf eine Folgemilch (Typ 2) wechseln. Diese soll auch bei Allergierisiko nicht mehr hypoallergen sein. Diese Milch ist aber nur eine Ergänzung zu den Löffelmahlzeiten.

Um das Allergierisiko zu senken wird empfohlen, die Beikost noch während des Stillens zu beginnen.

Breizubereitung

Die Konsistenz: vom feinen Brei zu den kleinen Stückchen

Zu Beginn bereiten Sie die Löffelmahlzeiten als feinpürierten Brei zu. Nach und nach können Sie dann Ihrem Kind festere Nahrungsmittel (mit der Gabel gut zerdrückt oder nur kurz mit dem Mixer zerhackt; respektive klein geschnittene, weiche Nahrungsmittel als Fingerfood) geben. Auch wenn es keine Zähne hat, kann es mit den Pilgern kauen.

Kochmethoden

Die Nahrungsmittel, ob frisch oder tiefgefroren, sollten im Dampf oder im Wasser gekocht werden. Benutzen Sie dabei so wenig Wasser wie möglich, damit Sie es nach dem Kochen nicht wegwerfen müssen, denn es enthält wichtige Vitamine oder Mineralsalze. Pürieren Sie dann die gekochten Lebensmittel mit dem Handmixer und mischen Sie einen Esslöffel Öl (z.B. Oliven- oder Rapsöl) darunter.

Die Konservierungsmethoden

Die vorbereiteten Breie dürfen Sie 24 Stunden in einem gut verschlossenen Gefäß oder in einer mit einer Frischhaltefolie gedeckten Schüssel im Kühlschrank aufbewahren. Sie dürfen auch grössere Breiportionen vorbereiten und diese in Einzelportionen tiefrieren. Fügen Sie vor dem Tieffrieren des Gemüsebreis nichts dazu. Erst beim Auftauen und Aufwärmen fügen Sie dann Öl dazu. Aufgetaute Lebensmittel dürfen nicht wieder eingefroren werden!

Einführen der Lebensmittel (für die Reihenfolge siehe separate Tabelle der SGP)

Als Erstes sollte ein Brei mit Gemüse, Kartoffeln (ergänzt durch Fleisch oder Fisch sobald das Kind gut isst) gegeben werden. Jeweils etwa einen Monat später, wenn die 2. Mahlzeit ersetzt wird, werden zusätzlich ein Obst-Getreide-Brei und später ein Milch-Getreide-Brei empfohlen.

Gemüse

Beginnen Sie beim Einführen der Löffelmahlzeiten mit Karotten (oder Kürbis bei Verstopfung). Zu Beginn können Sie einige Löffel reinen Karottenbrei geben, nach 3-4 Tagen ergänzen Sie den Brei mit Kartoffeln. Später können Sie dann verschiedene Gemüse nach Saison beifügen: Zucchini, Kürbis, Broccoli, Lattich, Spinat, Blumenkohl, Bohnen, Mais, Fenchel. Zwiebel, Kohl oder Lauch sollten zu Beginn vermieden werden, da sie schwerer verdaulich sind. Beginnen Sie mit einigen Löffeln und steigern Sie bis 150-250g pro Mahlzeit.

Früchte

Die Einführungsreihenfolge der Früchte spielt keine Rolle. Sie können z.B. Äpfel (bei Verstopfung gekocht), Birnen oder Bananen mit dem Mixer fein pürieren. Später kommen dann je nach Jahreszeit Aprikosen, Pfirsiche, Nektarinen, Pflaumen, Melone, Beeren, Mandarinen, Orangen, kernlose Trauben oder entsteinte Kirschen dazu. Beginnen Sie mit einigen Löffeln und steigern Sie bis 180-250g pro Mahlzeit.

Um die Verdauung zu fördern, können Sie Hirse oder andere Getreide, frisch gepressten Orangensaft oder rohe Birnen benutzen und diese in den Fruchtbrei mischen.

Fleisch, Fisch und Eier

Ab spätestens 6 Monate einführen: mindestens 3x pro Woche ca. 30g gekochtes (nicht gebratenes)

Fleisch wie z.B. Poulet, Truthahn, Lamm, Rind, Kalb, Kaninchen oder Schwein geben. **Fisch** ohne Gräte und **Eigelb** können ebenfalls eingeführt werden. Bereiten Sie das Fleisch in kleinen Stückchen vor. Kochen Sie es mit dem Gemüse und salzen oder würzen Sie es nicht.

Getreide und Kartoffeln

Am besten führen Sie Getreide (inklusive glutenhaltige Getreide wie Weizen, Hafer, Roggen und Dinkel) ein, solange Sie noch stillen; frühestens ab 4 Monate, spätestens ab Anfangs 7 Monate. Kartoffeln können nach und nach durch andere stärkehaltige Lebensmittel wie z.B. Mais, Reis oder Teigwaren ersetzt werden. Kindergetreide, die man dem Schoppen beifügt, sind nur in ganz speziellen Situationen nützlich.

Milchprodukte

Stillen Sie Ihr Kind solange Ihnen und Ihr Kind es wünschen. Die morgendlichen und abendlichen milchhaltigen Mahlzeiten sollten mindestens bis 12 Monate beibehalten werden. Morgens kann die Milch ab ca. 9 Monate durch Brot, Butter, Marmelade oder Joghurt zu einem Frühstück ergänzt werden. Honig frühestens ab 12 Monate!

Naturjoghurt darf schon ab 6 Monaten gegeben werden. Mischen Sie einen Esslöffel (bis maximum $\frac{1}{2}$ Joghurt pro Tag) zum Fruchtbrei. Mischen Sie Früchtejoghurt immer mit Naturjoghurt, damit Ihr Kind sich nicht zu sehr an gesüsste Mahlzeiten gewöhnt.

Zum Trinken geben Sie Ihrem Kind bis 12 Monaten nur Muttermilch oder Folgemilch. Ausschliesslich für die Zubereitung von Breien dürfen bis maximal 200 ml Vollmilch pro Tag (kein Milchdrink, keine teilentrahmte Milch wegen hohem Eiweiss- und niedrigem Fettgehalt) frühestens ab 6 Monaten benutzt werden.

Pastmilch kann nur erwärmt werden (muss nicht mehr gekocht werden).

Alle Milchprodukte tierischer Herkunft (Ziegen-, Schaf-, Kuhmilch und Joghurt, Quark, Käse, Rahm und Butter) dürfen ab 12 Monaten frei gegessen werden. Geben Sie ab 10 Monaten kleine Mengen Käse (z.B. Gala, Hüttenkäse) oder Quark.

Geben Sie mindestens 500-600 ml Milch oder Milchprodukte (=3 Einheiten Kalzium) pro Tag, um die Kalziumzufuhr zu gewährleisten. 1 Einheit Kalzium = 2dl Milch oder 1 Joghurt oder 1 Quark oder 1 Stück Hartkäse (Grösse einer Zündholzschachtel). "Juniormilch" ist nur in ganz bestimmten Situationen nützlich.

Verschiedenes: was soll vermieden werden?

Passen Sie mit süßen Lebensmitteln (wie **Zucker**, Honig, Konfitüre, Bonbons, Kekse, Crème und Dessert, usw.) gut auf: Kinder haben eine natürliche Vorliebe für Süßes, was nicht unterstützt werden sollte!

Reismilch sollte wegen ihres Arsengehalts weder Säuglingen noch Kleinkindern angeboten werden.

Geben Sie vor 9-12 Monaten **kein Salz**, Bouillon oder andere Gewürze dem Essen bei.

Vermeiden Sie bis zum 3. Geburtstag strikte kleine, harte Lebensmittel wie **Nüsse** (alle!) oder rohe Karotten wegen der Aspirationsgefahr (sich verschlucken).

Menübeispiele: Rezepte für die Selbstherstellung der Beikost im 1. Lebensjahr

1. Gemüse-Kartoffel-(Fleisch)-Brei

100g Gemüse
50 g Kartoffel
20g Obstsaft
30 g Fleisch
1 EL Raps- oder Olivenöl

2. Obst-Getreide-Brei

150 g Obst
20 g Getreideflocken
90 g Wasser

3. Getreide-Milch-Brei

20 g Getreide-Flocken
200g Milch
30g Obstpüree

Gegen Ende des 1. Lebensjahrs: Übergang zur Familienkost

Ab dem 9.-12. Lebensmonat kann schrittweise Familienkost angeboten werden, die zu einer ausgewogenen Familienernährung mit 3 Haupt- und 2 Zwischenmahlzeiten führen soll.

Häufige Fragen

«Muss ich meinem Baby zu trinken geben?»

Im ersten Lebensjahr ist die Babynahrung sehr flüssig, insbesondere durch die Milchgabe. Somit ist es normal, dass Ihr Kind keinen Durst hat. Bieten Sie ihm trotzdem Wasser am Ende seiner Mahlzeiten an. Verweigert es das Wasser, bedeutet das ganz einfach, dass es nicht Durst hat. Der Säugling braucht meistens erst nach dem Einführen der 3. Breimahlzeit zusätzliche Flüssigkeit. Vermeiden Sie parfümierte und/oder gezuckerte Getränke (Soda, Eistee, Fruchtsaft, Sirup), denn sie enthalten nur viel Zucker, schaden den Zähnen und löschen nicht einmal den Durst.

«Darf ich meinem Baby Gläser- oder Fertig Mahlzeiten füttern?»

Gläser- oder Fertig Mahlzeiten für Babys sind sehr strikten gesetzlichen Vorgaben und Kontrollen unterworfen und können somit sehr gut hausgemachte Mahlzeiten ersetzen. Sie sind auch sehr praktisch für unterwegs. Vermeiden Sie es trotzdem, sie regelmässig Ihrem Kind zu füttern, denn sie enthalten ihm sonst den einmaligen Geschmack Ihrer Hausrezepte vor! Zudem sind Gläser recht teuer.

«Darf ich meinem Baby süsse Nahrungsmittel füttern?»

Zucker sowie gesüsste Nahrungsmittel (wie gesüsste Getränke, Fruchtsäfte, Bonbons, Eis, Schokolade, Backwaren, Honig) sollten erst nach dem 1. Geburtstag eingeführt werden. Diese Nahrungsmittel sind für das Wachstum nicht notwendig. Sie sollten für spezielle Ereignisse reserviert bleiben. So wird Ihr Kind sich von klein auf an gute Essgewohnheiten gewöhnen.

«Darf ich die Milch durch eine «Mandel- oder Sojamilch» oder andere vegane «Milch» ersetzen?»

Nein! Der Ausdruck «Milch» ist irreführend: es handelt sich eigentlich um vegane Säfte (z.B. Soja, Mandel, Reis, Hafer oder Kastanien). Diese enthalten keine der für das Wachstum wichtigen Elemente. Ihr Konsum führt zu verschiedenen Risiken: Wachstumsretardierung, schwerwiegende Vitamin- oder Mineralstoffmangel sowie Allergien.

«Mein Baby verweigert den Schoppen. Was tun?»

Folgemilch ist für die Entwicklung ihres Kinds unerlässlich. Sollte es sie verweigern, müssen Sie es auf verschiedene Art trotzdem versuchen. Vielleicht wird es sie aus dem (Schnabel)becher, dem Löffel oder in Breiform akzeptieren. Melden Sie sich bei andauerndem Verweigern bei Ihrer Mütter-/Väterberatung oder bei Ihrer Kinderärztin.

«Mein Baby verweigert die Löffelmahlzeiten. Was tun?»

Verweigert Ihr Baby zu Beginn den Löffel, bedeutet das wahrscheinlich einfach, dass es noch nicht bereit ist. Insistieren Sie nicht, warten Sie 1-2 Wochen bevor Sie es erneut versuchen. Stillen Sie weiter oder geben Sie den Schoppen in dieser Zeit. Melden Sie sich bei andauerndem Verweigern über mehr als 2 Monaten.

«Mein Kind ist sehr wählerisch beim Essen und verweigert neue Lebensmittel»

Mit der Einführung der Beikost soll Ihr Kind schrittweise mit verschiedenen Geschmacksrichtungen, Aromen und Texturen von Lebensmittel vertraut gemacht werden. Je grösser die Variation in der Beikostzeit, desto einfacher kann die Gewöhnung an eine gemischte Kost im Kindesalter werden. Damit ein Säugling ein neues Lebensmittel akzeptiert, ist ein weiderholtes anbieten bis zu 10-15 Mal notwendig. Ab dem Alter von ca. 1 Jahr nimmt bei sehr vielen Kindern die Abneigung gegenüber neuen Lebensmittel (food neophobie) sowie eine wählerische Lebensmittelauswahl (picky eating) zu. Dies ist ein vorübergehendes Phänomen im Kleinkindesalter und gefährdet die Versorgung der Kinder nicht. Abklärung nur bei Persistenz im Schulalter.

«Mein Baby hat Durchfall. Was tun?»

Durchfall bedeutet, dass der Stuhlgang häufiger und dünner ist als üblich. Es wird also mindestens 5-6x/Tag flüssiger Stuhl entleert. Füttern Sie dann Ihrem Kind stopfende Lebensmittel wie weisser Reis, gekochte Karotten (Suppe), Bananen, frisch geraffelte Äpfel und Heidelbeeren und vermeiden Sie zu viel Milch. Verwenden Sie ev. Spezialmilchen wie Aptamil HN 25. Achten Sie auf eine genügende Trinkmenge (WHO Rehydratationslösung wie Normolytoral aus der Apotheke oder Wasser). Melden Sie sich bei Ihrem Kinderarzt bei länger andauerndem Durchfall.

«Mein Baby ist verstopft. Was tun?»

Verstopfung bedeutet, dass der Stuhlgang selten und hart ist. Jedes Kind hat jedoch einen eigenen Rhythmus. Einige stuhlen nur jeden 10. Tag ohne verstopft zu sein. Ein Baby kann verstopft sein, weil es zu wenig Wasser trinkt oder zu wenig Früchte und Gemüse isst. Steigern Sie in diesem Fall die entsprechenden Mengen, aber vermeiden Sie strikte Bananen, gekochte Karotten und rohe Äpfel. Ersetzen Sie sie durch Kürbis, Birnen oder kochen Sie die Äpfel. 1-2 Esslöffel Öl in der Nahrung pro Tag können ebenfalls wirksam sein.

«Mein Baby isst zu wenig. Muss ich beunruhigt sein?»

Es kann viele Gründe dafür geben: das Baby hat zu viel (Milch!) getrunken; es hat das Essen nicht gerne; es braucht wenig um zu wachsen; es will seine Persönlichkeit durch Opposition zeigen; es ist ängstlich oder betrübt; es hat Fieber oder ist krank, usw. Im Allgemeinen sollte man vermeiden, ein Kind zum Essen zu zwingen. Es wird bei der nächsten Mahlzeit oder am nächsten Tag besser essen. Der Appetit der Kinder kann von einem Tag zum anderen sehr variieren. Vermeiden Sie das Knabbern oder Milchgeben zwischen den Mahlzeiten oder nachts, weil es sonst keinen Appetit mehr für die nächste Mahlzeit hat. Behalten Sie einen regelmässigen Mahlzeitenrhythmus. Lassen Sie Gewicht und Grösse regelmässig kontrollieren, um sicher zu sein, dass Ihr Kind harmonisch gedeiht. Bei andauernder Essverweigerung oder schlechter Gewichtszunahme sollten Sie sich bei Ihrer Kinderärztin melden.

«Wir haben Allergiker in der Familie. Was ist zu tun?»

Wenn beide Eltern oder 1 Elternteil und 1 Geschwister eine Allergie/Atopie haben, ist das Allergierisiko für Ihr Baby erhöht. Informieren Sie in diesem Fall Ihre Kinderärztin.

Besteht ein Allergie-/Atopierisiko für Ihr Kind, dann beginnen Sie möglichst mit der Einführung von Breimalzeiten solange das Baby noch gestillt ist. Führen Sie immer nur ein neues Nahrungsmittel aufs Mal ein. So können Sie deren Verträglichkeit besser überprüfen. HA-Milche werden auf Grund mangelnder Wirksamkeit nicht mehr empfohlen.

«Darf ich die Mikrowelle brauchen?»

Die Mikrowelle darf zum Aufwärmen, Kochen oder Auftauen gebraucht werden. Kontrollieren Sie aber sorgfältig die Temperatur des Nahrungsmittels oder des Getränks (inkl. Milch) bevor Sie es Ihrem Baby geben. Da die Mikrowelle von innen nach aussen wärmt, ist der Behälter (z.B. der Schoppen) viel weniger warm als der Inhalt. Achtung: dies kann zu Verbrennungen oder Verbrühungen führen!

«Was soll ich von Quark/Fruchtzwergen halten?»

Wegen des hohen Zuckergehalts wird nur Naturquark überhaupt empfohlen. Da Quark recht eiweissreich ist, sollte er nicht vor 12 Monaten eingeführt werden, und auch dann auf 150 g pro Tag limitiert werden.

KiJuMed-Praxis Dres I. Schulze und S. Zehnder Schlapbach