

Empfehlung für die Säuglingsernährung

Als Säugling wird ein Kind im ersten Lebensjahr bezeichnet.
Es gibt zwei Phasen der Säuglingsernährung

Phase 1, Still- und Trinkphase

Die optimale Ernährung in den ersten vier bis sechs Lebensmonaten ist die Muttermilch oder eine Säuglingsanfangsnahrung. Beide Milchen sind so zusammengesetzt, dass sie allen Ernährungsbedürfnissen von gesunden Säuglingen während des ersten halben Lebensjahres genügen.

Phase 2, Still- und Trinkphase zusammen mit Beikost

Die Ernährung mit Muttermilch oder einer Säuglingsanfangsnahrung resp. Folgenahrung zusammen mit Beikost beginnt zwischen dem fünften und siebten Lebensmonat und besteht aus 4-6 Mahlzeiten pro Tag.

Als Beikost werden speziell für Säuglinge hergestellte Nahrungsmittel in Breiform oder Fingerfood bezeichnet, welche die bisherige Ernährung ergänzen.

Ausgewogen zusammengestellte Breirezepte finden Sie auf Seite 3.

Alternativ zum Brei können dem Säugling je nach Fähigkeiten und Interesse bereits ab dem 7. Lebensmonat Esswaren angeboten werden, deren Konsistenz geeignet ist, um mit den Händen gegessen zu werden. Dies sind oft auch einzelne Menu Bestandteile (ungewürzt) vom Familientisch wie z.B. weich gekochte Gemüse- oder Kartoffelstücke, Fruchtstücke, Brot(rinde), Teigwaren, Käse usw.

In welcher Reihenfolge die Breie und Nahrungsmittel eingeführt werden spielt keine Rolle und ist daher individuell.

Um allfällige Unverträglichkeiten frühzeitig zu erkennen, ist es ratsam die verschiedenen Lebensmittel nacheinander, im Abstand von drei bis vier Tagen einzuführen.

Die verbleibenden Mahlzeiten bestehen weiterhin aus Mutter- oder Säuglingsmilch. Bis ans Ende des ersten Lebensjahres sollte der Säugling täglich mindestens 500 ml Milch / -produkte erhalten.

Ab dem zehnten Lebensmonat kann auf eine ausgewogene, gesundheitsfördernde Ernährung vom Familientisch übergegangen werden.

Empfehlung zur Beikost

Bis der Brei eine Trinkmahlzeit ersetzt (150-300 g Brei) soll der Säugling vor- oder nach dem Brei gestillt oder geschöppelt werden.

Breie sollen weder gesüsst noch gesalzen werden.

Mit dem Einführen von fester Nahrung kann zusätzlich Wasser oder ungesüsster Tee angeboten werden.

„Gläschenkost“ ist eine gute Alternative zu selbst hergestellten Breien, enthält jedoch oft Zucker- und Salzzusatz (Zusammensetzung lesen).

Achten sie auf die Altersempfehlungen (z.B. ab 7 Monaten) auf den Glässchen.

Essen lernen ist ein sehr wichtiger Prozess im Leben eines Menschen. Das Kind soll Gelegenheit haben, das Essen zu sehen, riechen, schmecken, fühlen und auch tasten.

Lust am Essen, ein vielfältiges Nahrungsangebot und eine gute Esskultur in der Familie unterstützen das gesunde Essverhalten des Kindes.

Ernährungsempfehlung bei Säuglingen mit erhöhtem Allergierisiko

Wie für alle Neugeborenen wird auch für Säuglinge mit einem Allergierisiko ausschliessliches Stillen während der ersten vier bis sechs Monaten empfohlen (erwiesener Effekt nur bis 4 Monate). Kann der Säugling nicht gestillt werden, können teilhydrolysierte Muttermilchersatzpräparate (HA-Milchen) verwendet werden.

Entgegen früheren Empfehlungen, wird heute das meiden resp. die verzögerte Einführung von potenziell allergenen Nahrungsmitteln nicht mehr empfohlen. In der Fachliteratur gibt es sogar Hinweise darauf, dass Fischkonsum des Kindes im 1. Lebensjahr einen schützenden Effekt auf die Entwicklung von Allergien hat.

Somit gelten auch für Säuglinge mit erhöhtem Allergierisiko die allgemeinen Empfehlungen für die Säuglingsernährung.

Breirezepte

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei:

20-30 g	Mageres Fleisch (Rind, Schwein, Geflügel, Lamm) Ggf. Fleisch durch Hirse oder Hafer ersetzen
90-100 g	Gemüse
40-60 g	Kartoffeln
30-40 g	Fruchtsaft (Vitamin C-reich)
1 EL	Rapsöl

Zubereitung

Fleisch, Gemüse und Kartoffeln (geschält) in wenig Wasser weichkochen, klein schneiden und zusammen mit dem Fruchtsaft pürieren. Dem fertigen Brei 1 EL Rapsöl begeben.

Milch-Getreide-Brei:

200 ml	Vollmilch (pasteurisiert oder UHT) oder Säuglingsmilch
20 g	Vollkorn-Getreideflocken (z.B. Haferflocken, Griess)
20 g	Fruchtsaft oder Fruchtピューree

Zubereitung

Die Flocken in der Milch aufkochen bzw. das Getreide nach Packungsanweisung einrühren. Für die Zubereitung mit Säuglingsmilch wird das Getreide in heisses Wasser eingerührt bzw. mit dem Wasser aufgekocht. Nach dem Abkühlen wird die Menge des Pulvers, die der Dosierung für die Säuglingsmilch entspricht, eingerührt. Am Schluss den Fruchtsaft oder das Fruchtmus begeben.

Getreide- Obst-Brei:

20 g	Vollkorn-Getreideflocken
90 g	Wasser
100 g	Fruchtpüree
1 KL	Rapsöl

Zubereitung

Die Flocken mit dem Wasser aufkochen, abkühlen lassen, Fruchtpüree und Rapsöl zugeben.