



Die Kindermedizin-Hotline.

Bis sie groß sind ...

Kinderärzte und Gesundheitsberater der DAK haben für alle medizinischen Fragen ein offenes Ohr. Ein Griff zum Hörer und manche Unsicherheit lässt sich so schnell beheben.

Am besten gleich die Telefonnummer notieren:

DAKGesundheitdirekt
01801-325 326

24 Stunden an 365 Tagen – zum Ortstarif.

Der Kindervorsorge-Service.

Wir erinnern Sie ...

Der DAK-Kindervorsorge-Service „Schritt begleiten“ hilft Ihnen, die Termine der Vorsorgeuntersuchungen rechtzeitig wahrzunehmen. Er gibt Ihnen einen Überblick über die Untersuchungen beim Kinderarzt, die jeweils notwendigen Impfungen und die ersten Zahnarztbesuche. Sie erhalten eine Menge nützlicher Tipps und Informationen, zugeschnitten auf den entsprechenden Lebensabschnitt Ihres Kindes. Rufen Sie einfach Ihre DAK-Geschäftsstelle an oder unsere Service-Hotline

DAKdirekt
01801-325 325

24 Stunden an 365 Tagen – zum Ortstarif.

W406-4043/04_06



Diese Broschüre enthält zahlreiche Tipps und wichtige Informationen, wie Sie Ihr Kind gesund und mit allem, was es braucht, ernähren. Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Umsetzung und eine unbeschwerte, gesunde Entwicklung Ihres Kindes.

DAK-Versicherungsexperten informieren und beraten Sie über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft.

DAKdirekt 01801-325 325

24 Stunden an 365 Tagen – zum Ortstarif.

DAK-Medizinexperten antworten auf alle Fragen zu medizinischen Themen. Mit Kinder- und Sportmedizin-Hotline.

DAKGesundheitdirekt 01801-325 326

24 Stunden an 365 Tagen – zum Ortstarif.

DAK-Medizinexperten helfen Ihnen weltweit bei Erkrankungen im Urlaub.

DAKAuslanddirekt 0049-621-549 00 22

24 Stunden an 365 Tagen.

www.dak.de

Babys erste Kost.

Tipps für die Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern.

DAK

Unternehmen Leben



Der erste Schluck	4	Wenn die Kleinen größer werden ...	31
Milchproduktion nach Babys Bedarf	4	Nitrat-Steckbrief / Nitrat-Tabelle	33
Verdauungsenzyme ab dem 4. Monat	5	Wo finde ich Hilfe?	35
Stichwort: Muttermilch	6	Literatur-Tipps	36
Schadstoffe in der Muttermilch?	8	Die DAK-Kindermedizin-Hotline	37
Die richtige Ernährung in der Stillzeit.	8	Herausgeber: DAK	
Tipps für die Ernährung	9	Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg	
Tägliche Gewichtskontrolle?	11	Internet: www.dak.de	
Ersatznahrung statt Muttermilch	12	DAKdirekt: 01801 – 325 325	
Milchnahrung selbst herstellen?	15	Text: Die VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.	
Babys Durst	16	Bundesverband kritischer Verbraucherinnen	
Überflüssige und schädliche Getränke ...	16	und Verbraucher	
Schnuller.	18	Elsenstraße 106, 12435 Berlin	
Vitamin D	21	(Beate Fackeldey, Stefanie Ludes)	
Vom Nuckeln zum Löffeln	22	Gestaltung: Studio Szczesny, Hamburg	
Der Beikostplan mit Rezepten	25		
Brei auf Vorrat kochen	29		
Vegetarische Ernährung	30		

Wo finde ich Hilfe?

Bund Deutscher Hebammen,
Gartenstr. 26, 76133 Karlsruhe,
Tel.: 0721/9 81 89-0, Fax: 0721/9 81 89-20
www.bdh.de

Bund freiberuflicher Hebammen,
Am Alten Nordkanal 10, 41748 Viersen,
Tel.: 02162/35 21 49, Fax: 02162/35 85 92

**Arbeitsgemeinschaft Freier
Stillgruppen,**
Geschäftsstelle,
Rüingsdorfer Str. 17, 53173 Bonn,
Tel.: 0228/3 50 38 71, Fax: 0228/3 50 38 72
www.afs-stillen.de

La Leche Liga Deutschland e. V.,
Dannenkamp 25, 32479 Hille
Tel.: 0571/4 89 46, Fax: 0571/40 49 480
www.lalecheliga.de

**Berufsverband Deutscher
Laktationsberaterinnen,**
Saarbrückener Str. 157, 38116 Braunschweig,
Tel.: 0531/2 50 69 9-0, Fax: 0531/2 50 69 9-1
www.bdl-stillen.de

**Arbeitsgemeinschaft
Allergiekranke Kind,**
Nassaustr. 32, 35745 Herborn,
Tel.: 02772/92 87-0, Fax: 02772/92 87-48
www.aak.de

Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V.,
Hindenburgstr. 110,
41061 Mönchengladbach,
Tel.: 02161/81 49 40, Fax: 02161/81 49 430
www.daab.de

**Bundesverband der allein erziehenden
Mütter und Väter e. V.,**
Beethovenallee 7, 53173 Bonn,
Tel.: 0228/35 29 95, Fax: 0228/35 83 50
www.bmfsfj.de

Literatur-Tipps.

Hannah Lothrop,
„Das Stillbuch“,
Kösel-Verlag (ISBN: 3-466-34210-4)

Dagmar von Cramm,
„Kochen für Babys“,
Gräfe und Unzer (ISBN: 3-7742-1956-7)



Liebe Mütter, liebe Väter ...

Ihr Baby ist da! Und damit beginnt ein neuer Abschnitt in Ihrem Leben, der Sie vor ganz neue Aufgaben stellt. Zum Beispiel vor die Frage, wie Sie Ihr Kind gesund und mit allem, was es braucht, ernähren. Denn auf die Ernährung kommt es an – sie legt von der Geburt an den Grundstein für eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes.

Auch wenn sich die Nahrungsbedürfnisse in den ersten 18 Lebensmonaten stark wandeln, im ersten halben Jahr benötigt Ihr Baby nur Milch – am besten Muttermilch. Danach gewöhnt es sich gerne und mit großer Neugierde an andere Nahrung. An gut gemeinten Ratschlägen mangelt es in dieser Hinsicht nicht. Allerdings sind die vielen Empfehlungen oft widersprüchlich und sorgen für Verwirrung. So raten etwa Hersteller von Babynahrung schon sehr früh zu Beikost.

Das aber überfordert den kleinen Organismus und kann Allergien auslösen.

Diese Broschüre enthält zahlreiche Tipps und wichtige Informationen zu Babys erster Kost. Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Umsetzung und eine unbeschwertere Zeit mit Ihrem Kind.

Ihre

DAK

Ihre

VERBRAUCHER
**DIE VERBRAUCHER
INITIATIVE**



Der erste Schluck.

Die natürlichste Nahrung für Säuglinge ist Muttermilch. Sie ist perfekt auf die Bedürfnisse des kleinen Organismus abgestimmt, da sie automatisch den richtigen Nährstoff- und Kalorien-Mix enthält.

Die Zusammensetzung der Muttermilch ändert sich trotzdem stetig. Die cremig-gelbliche Vormilch – Kolostrum genannt – ist in den ersten Tagen nach der Geburt besonders reich an Abwehrstoffen und erleichtert den ersten Stuhlgang des Kindes. Diese Milch ist hoch konzentriert, dem Neugeborenen reichen deshalb schon kleinste Mengen.

Die bläulich weiße Folgemilch, die sich in den folgenden Wochen bildet, enthält mehr Fett und Kohlenhydrate. Sie stillt den zunehmenden Hunger des Babys, das jetzt immer schneller wächst.

Milchproduktion nach Babys Bedarf

Die Zusammensetzung der Muttermilch ändert sich sogar während einer einzigen Mahlzeit. Mit der ersten wässrigen Milch beim Antrinken löscht das Baby deshalb seinen Durst, mit der gehaltvollen Nachmilch stillt es seinen Hunger.

Die Natur hat es so eingerichtet, dass sich die Milchproduktion dem wachsenden Hunger des Kindes anpasst. Wird es ganz nach seinem Bedarf angelegt, bildet sich zum Beispiel automatisch mehr Milch.

Jedes Kind hat seinen eigenen Energiebedarf und Trinkrhythmus. Zu bestimmten Zeiten haben Säuglinge Wachstumsschübe und brauchen mehr zu trinken. Dann muss häufiger gestillt werden.

Ein voll gestilltes Baby braucht in den ersten sechs Monaten in der Regel keine andere Nahrung. Und: Ein gestilltes Kind kann nicht überfüttert werden.

Verdauungsenzyme ab dem 4. Monat

Viele Hersteller von Babykost bieten Zusatznahrung schon für Säuglinge ab der sechsten Woche, ab dem vierten Monat etc. an. Doch zu viel und zu früh schadet eher. Viele Verdauungsenzyme werden erst ab dem vierten Monat produziert, der kleine Organismus kann die Zusatznahrung deshalb noch gar nicht verarbeiten. Wird Beikost zu früh gefüttert, können außerdem verstärkt Allergien auftreten.

Auch Babys Nieren sind noch nicht voll entwickelt. Dies ist zum Beispiel ein Grund, warum Kuhmilch von Säuglingen zunächst nicht vertragen wird. Denn Kuhmilch enthält dreimal so viel Eiweiß wie Muttermilch, das über die Nieren ausgeschieden werden muss.



Stichwort: Muttermilch.

- Das gesunde Baby besitzt einen aktiven Such- und Saugreflex. Schon in der ersten halben Stunde nach seiner Geburt sucht es instinktiv nach der Brust der Mutter. Auch wenn es nur kurz nuckelt, der Milchfluss wird dadurch angeregt.
 - Das Saugen hat einen positiven Einfluss auf die Formung von Babys Kiefer und beugt so Fehlstellungen seiner Zähne vor. Denn beim Saugen an der Brust werden die Kiefermuskeln stärker beansprucht als durch einen Flaschensauger.
 - Frische Muttermilch ist in den ersten sechs Monaten die beste Ernährung für Säuglinge, weil das Verhältnis von Nährstoffen und Wasser genau ihrem Bedarf an Nahrung und ihrem Stoffwechsel angepasst ist.
 - Spezielle Wirk- und Abwehrstoffe in der Muttermilch schützen Neugeborene in den ersten Lebenstagen vor Infektionen und Allergien. Später unterstützen sie den Aufbau des Immunsystems. Schwere Erkältungen, Harnwegsinfektionen oder Magen-Darm-Erkrankungen treten bei voll gestillten Säuglingen deshalb seltener auf.
 - Muttermilch ist immer frisch verfügbar, wohltemperiert, äußerst preisgünstig – und steckt in der schönsten Verpackung der Welt. Sie ist hygienisch und erspart viel Arbeit.
 - Bei einer familiären Neigung zu Allergien kann das Stillen helfen, dass bestimmte Allergien schwächer oder erst später auftreten. Dies gilt auch, wenn die Mutter Allergikerin ist.
 - Wer stillt, kann trotzdem ohne Kind etwas unternehmen. Die Milch muss dann abgepumpt und in eine ausgekochte Flasche gefüllt werden. Im Kühlschrank (unter 4 °C) bleibt sie bis zu 48 Stunden frisch. Im Gefrierschrank hält sich die Milch bei minus 20 Grad sogar bis zu sechs Monate. Aufgetaute Milch muss – auf Körpertemperatur erwärmt – allerdings sofort verbraucht werden.
- Milchpumpen erhalten Sie – auch leihweise – in Apotheken. Wichtig: Steigen Sie bei solchen Gelegenheiten lieber nicht auf Fertigmilch um. Gestillte Kinder sind den Geschmack von Muttermilch gewöhnt und tun sich schwer damit, so schnell etwas anderes zu akzeptieren.



Schadstoffe in der Muttermilch?

Selbst das natürlichste Lebensmittel der Welt ist mit Umweltschadstoffen belastet. Aber keine Sorge: Die in den achtziger Jahren auffällig hohen Konzentrationen an Schadstoffen in der Muttermilch sind in den letzten Jahren stark zurückgegangen. Es ist nicht mehr nötig, Muttermilch auf Schadstoffe untersuchen zu lassen. Das volle Stillen bis zum sechsten Monat wird deshalb mittlerweile auch von Kinderärzten und Ernährungsexperten uneingeschränkt als Babys beste Ernährung empfohlen.

Wichtig ist jedoch, dass Sie in der Stillzeit keine Abmagerungskur machen. Denn durch den Abbau von Fettspeichern werden die dort gesammelten Schadstoffe in größeren Mengen frei. Sie gelangen dann auch in die Muttermilch.

Die richtige Ernährung in der Stillzeit

Frauen, die stillen, benötigen bis zu 600 kcal mehr am Tag. Achten Sie auf Ihr Hungergefühl und decken Sie den Mehrbedarf durch gesunde Kost. Lassen Sie sich durch Ihr Hunger-Sättigungs-Gefühl leiten. Aber: Die Zusatzkalorien sind kein Freibrief fürs Naschen. Schokolade, Kekse und Kuchen liefern oft mehr Kalorien, als Sie brauchen, und enthalten leider nicht die notwendigen Nährstoffe. Manchmal macht es Sinn, den eigenen Speiseplan zu überprüfen und eventuell zu verbessern.

Grundsätzlich gilt: Achten Sie auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche und vollwertige Ernährung. Dann sind Sie ausreichend mit den wichtigsten Nährstoffen und Vitaminen versorgt.

TIPPS

- Es gibt keine Lebensmittel, die Sie von vornherein meiden sollten. Säuglinge können auf Lauch, Zwiebeln, Knoblauch und Kohl mit Blähungen reagieren. Beobachten Sie einfach, was Ihr Kind verträgt und was nicht, denn die individuellen Unterschiede sind groß. Nicht blähend wirken Blumenkohl, Brokkoli und Rosenkohl. Vorsicht ist bei leicht verderblichen Lebensmitteln, wie z. B. rohem Fleisch, Eiern, Rohmilch und Rohmilchkäse, zu üben.
- Essen Sie mehrmals täglich frisches Obst und Gemüse. Sie sichern sich so die Vitaminversorgung und nehmen entsprechend Ballaststoffe zu sich.
- Früchte, die viel Fruchtsäure enthalten, können beim Kind einen wunden Po verursachen. Seien Sie deshalb vorsichtig bei Orangen, Trauben, Erdbeeren und unverdünnten Fruchtsäften.



- Am Tag sollten Sie gut zwei Liter Flüssigkeit trinken. Mit der Milch gibt Ihr Körper viel Flüssigkeit ab. Geeignete Getränke sind (stilles) Wasser, Kräuter- und Früchtetees oder verdünnte milde Saftschorlen.
- Trinken Sie möglichst wenig schwarzen Tee, Kaffee und Cola. Das darin enthaltene Koffein kann Ihr Baby nervös machen. Im Zweifelsfall machen Sie die Kaffeepause möglichst lange vor der nächsten Stillmahlzeit.
- Tipp: Wenn Sie vor oder nach dem Stillen etwas trinken, kommen Sie leichter auf die benötigte Menge.
- Ein Glas Sekt oder Bier entspannt zwar und regt deshalb auch die Milchbildung an. Dennoch sollten Sie nur selten Alkohol trinken, da er über die Muttermilch in das Blut des Kindes übergeht.

Tägliche Gewichtskontrolle?

Ein Baby bekommt genug Milch, wenn es regelmäßig fünf bis sechs nasse Windeln pro Tag hat. Tägliches Wiegen setzt Sie deshalb nur unnötig unter Leistungsdruck und Stress – und das wiederum kann die Milchproduktion verringern.

Vertrauen Sie stattdessen lieber Ihrem Gefühl: Wenn Sie den Eindruck haben, Ihr Kind fühlt sich wohl und „gedeiht“, dann brauchen Sie sein Gewicht nicht zu kontrollieren. Die ärztlichen Vorsorgeuntersuchungen sind in den ersten drei Lebensmonaten so häufig, dass es reicht, wenn Ihr Baby vom Arzt gewogen wird. Zudem ist eine Gewichtszunahme nicht der einzige Maßstab für die Gesundheit eines Kindes. Denn Kinder nehmen nicht kontinuierlich zu, sondern eher schubweise.

Glauben Sie jedoch, Ihre Milch reicht nicht aus, dann sprechen Sie darüber mit Ihrem Kinderarzt. Gerade zu Beginn können beim Stillen immer mal wieder Probleme auftauchen. Geben Sie aber nicht zu schnell auf.

Hilfreiche Tipps und Unterstützung erhalten Sie von Hebammen, Stillgruppen, Freundinnen oder anderen Müttern (Adressen von Stillberaterinnen finden Sie im Anhang dieser Broschüre).



Ersatznahrung statt Muttermilch.

Mütter, die nicht stillen können, brauchen kein schlechtes Gewissen zu haben. Ein Säugling kann auch mit Fertigmilch gesund ernährt werden. Die Vielfalt der angebotenen fertigen Ersatznahrungen verwirrt allerdings häufig.

Anfangsnahrung für Säuglinge und Folgenahrung werden von den verschiedenen Herstellern unter unterschiedlichen Bezeichnungen angeboten. Die Herstellung unterliegt strengen gesetzlichen Vorschriften und ist in der „Verordnung über diätetische Lebensmittel“ geregelt.

Industriell hergestellte Milchnahrung für Säuglinge kann Muttermilch natürlich nicht gleichwertig ersetzen. Sie ist aber im Nährstoffgehalt der Muttermilch weitgehend angeglichen.

Wie auch beim Stillen müssen weder Obst- noch Gemüsesäfte zugefüttert werden, da Fertigmilch gesetzlichen Bestimmungen unterliegt und daher bereits alle erforderlichen Vitamine und Spurenelemente enthält.

Milchnahrungen für Säuglinge mit der Bezeichnung „Pre“ sind ähnlich dünnflüssig wie Muttermilch und sättigen nicht so anhaltend. Sie werden – wie Muttermilch auch – je nach Babys Bedarf gefüttert. Als einziges Kohlenhydrat enthalten sie Milchzucker. Kinderärzte und Ernährungsexperten empfehlen die „Pre“-Nahrung für die ersten sechs Lebensmonate.

Milchnahrungen mit der Ziffer „1“ enthalten neben Milchzucker auch einen geringen Anteil Stärke. Sie macht die Nahrung sämiger und sättigender. Allerdings besteht

auch die Gefahr, das Kind zu überfüttern. Diese Milchnahrung ist deshalb erst ab dem vierten Lebensmonat empfehlenswert. Einige stärkehaltige Milchnahrungen enthalten weitere Kohlenhydrate wie Maltodextrine oder Haushaltszucker. Auf diese Produkte sollten Sie verzichten: Sie würden Ihr Baby viel zu früh an einen süßen Geschmack gewöhnen.

Folgemilch mit der Bezeichnung „2“ ähnelt kaum mehr der Muttermilch. Sie sollte deshalb erst nach dem sechsten Lebensmonat gefüttert werden. Da die meisten Mütter dann ohnehin schon mehr und mehr Beikost füttern, können diese Produkte mit der Zeit ganz abgesetzt werden.



Für Säuglinge, die unter Stoffwechselkrankheiten oder Allergien leiden, gibt es im Handel spezielle Milchnahrungen. Im Einzelfall sollten Sie darüber mit der Hebamme oder dem Kinderarzt sprechen.

Treten in der Familie häufiger Allergien auf, kommt eine so genannte hypoallergene Säuglingsnahrung infrage. Im Handel werden diese Produkte unter „hypoallergen“, „hypoantigen“ oder „H.A.“ verkauft. Die Eiweiße der Kuhmilch sind in diesen Produkten technologisch so weit abgebaut worden, dass sie vom Körper des Säuglings nicht mehr als „fremdes Eiweiß“ erkannt werden. Hat ein Kind jedoch bereits eine Allergie gegen Kuhmilcheiweiß entwickelt, dürfen

hypoallergene Milchnahrungen nicht verwendet werden. Denn viele Kinder reagieren auch auf das darin enthaltene Sojaeiweiß allergisch. In diesen Fällen sollten Sie mit Ihrem Kinderarzt über eine Spezialnahrung sprechen.

Bei der Verwendung von Fertigmilch unbedingt die Hinweise des Herstellers zur Zubereitung und Dosierung genau beachten. So wird das Kind gesund satt und kann nicht über- oder unterfüttert werden.

Milchnahrung selbst herstellen?

Säuglingsmilch lässt sich auch selbst herstellen – das Dortmunder Forschungsinstitut für Kinderernährung rät davon jedoch ab. Die Herstellung erfordert zum einen besondere hygienische Sorgfalt und Genauigkeit. Zum anderen ist der Nährstoffgehalt nie so ausgewogen wie der von industriell hergestellter Säuglingsmilch.

Frischkornmilch und Frischkornmandelmilch sind in den ersten sechs Monaten ungeeignet. Das Verdauungssystem eines Babys ist dann noch nicht in der Lage, Stärke und Ballaststoffe aus dem Getreide zu verdauen. Glutenhaltige Getreidesorten wie Weizen,

Roggen, Gerste und Hafer könnten zudem bei entsprechend veranlagten Säuglingen in den ersten vier Monaten eine schwere allergisch bedingte Darmerkrankung auslösen, die Zöliakie. Auch reine Soja- oder Mandelmilch ist nichts für Säuglinge. Sie enthält viel zu wenig Eiweiß, Calcium, Eisen und Vitamine.



Babys Durst.

In den ersten sechs Monaten benötigen Babys weder Tee noch Saft. Nur bei Fieber, starkem Durchfall oder an sehr heißen Sommertagen kann zusätzliche Flüssigkeit (ungesüßter Fencheltee, stilles Mineralwasser) sinnvoll sein.

Wird mit der Beikost ab dem 7. Monat die Nahrung aber automatisch fester, sollten Sie Ihr Kind daran gewöhnen, zu jeder Mahlzeit und immer wenn es Durst bekommt etwas zu trinken. Um Babys Durst zu löschen, eignen sich ungesüßter Tee und kohlen säurearmes Mineralwasser am besten. Ideal ist Kräuter- oder Früchtetee aus Teebeuteln oder lose aufgebühter Tee. Bei allergiegefährdeten Kindern ist es am sichersten, nur Tee aus einer Zutat zu wählen.

Auch Trinkwasser aus der Leitung ist in der Regel für Säuglinge und Kleinkinder geeignet. Achten Sie aber darauf, dass im Haus keine bleihaltigen Rohrleitungen vorhanden sind und der Nitratgehalt des Wassers nicht mehr als 10 Milligramm pro Liter beträgt. Auskunft über die Qualität Ihres Leitungswassers bekommen Sie beim zuständigen Wasserwerk.

Überflüssige und schädliche Getränke

In den Supermarktregalen stehen immer mehr Babytees, Babysäfte oder Babyfertigdrinks. Dabei brauchen Babys keine speziellen Getränke. Und entgegen den Angaben der Hersteller sind Säfte ab der sechsten Woche auch nicht empfehlenswert. Frühestens ab dem sechsten Monat sind Säfte sinnvoll, zum Beispiel als Zugabe zum Getreidebrei.

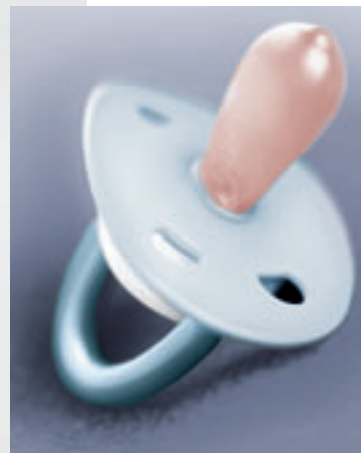
Fertige Tees und Saftmischungen enthalten oftmals zu viel Zucker – was Karies und Übergewicht den Boden bereiten kann. Zahnfleischerkrankungen und Kieferfehlbildungen entstehen dann, weil zerstörte Milchzähne viel zu früh gezogen werden müssen.

Schauen Sie sich bei Fertigtees deshalb die Deklaration an. Einige Hersteller werben mit „kristallzuckerfrei“. Dies bezieht sich aber nur auf den üblicherweise verwendeten Haushaltszucker (Saccharose). Doch auch andere Zuckerarten verursachen Karies.

Auf der Zutatenliste der Verpackungen tauchen diese Zucker aber versteckt unter diversen Namen auf: Invertzucker (Trauben- und Fruchtzucker), Glukose (Traubenzucker),

Glukosesirup (Traubenzuckersirup), Maltose (Malzzucker), Fruktose (Fruchtzucker), Dextrine (Vorstufe von Traubenzucker), Maltodextrose (Malz- und Traubenzucker). Auch Honig, Apfel- und Birnendicksaft schädigen die Zähne.

Einige Hersteller bieten auch Tees auf Eiweißbasis an. Diese enthalten zwar keinen Zucker, können aber Allergien auslösen. Fertige Fruchtsaft-Wasser-Mischungen enthalten oft mehr Zucker als Babytees. Mixen Sie lieber selbst – indem Sie zum Beispiel einfach trübe Bio-Säfte mit Wasser verdünnen.



In vielen Regalen findet man auch abgepacktes Wasser für Babys. Dieses Spezialprodukt wird unter großem technischem Aufwand aus Trinkwasser hergestellt und dann keimfrei abgefüllt.

Wenn Ihr Trinkwasser zu hohe Nitrat- und/oder sonstige hohe Schadstoffwerte aufweist, können Sie speziell für die Säuglingsernährung geeignete Mineralwässer verwenden. Entsprechende Hinweise finden Sie auf dem Flaschenetikett.

Schnuller

Drei Viertel aller Kinder benutzen einen Schnuller. Die Zahl der „Seelenröster“, die ein Kleinkind verbraucht, ist groß. Deshalb sollten die Schnuller natürlich stabil und gesundheitlich unbedenklich sein. Im Handel werden durchsichtige Silikonsauger und gelbliche Latexsauger in unterschiedlichen Modellen angeboten. Latexschnuller altern schnell, werden klebrig und lösen sich irgendwann auf.

Silikonschnuller sehen auch nach längerem Gebrauch fast wie neu aus. Sie sind allerdings nicht so reißfest, scharfe Kinderzähne können sie schnell zerkleinern. Verschluckte Stückchen werden aber meist problemlos ausgeschieden.

Geraten die Saugerteilchen jedoch in die Luftröhre, kann das lebensgefährlich werden. Deshalb sind Silikonschnuller nur für Babys geeignet, die noch keine Zähne haben.

Zahnärzte raten von kirsCHFörmigen Schnullern ab, weil diese zu Fehlstellungen im Bereich von Zähnen und Kiefern führen können. Besser sind flach geformte Modelle, die es je nach Alter des Kindes in verschiedenen Größen gibt.



TIPPS

- Ein Schnuller sollte zahnfreundlich geformt sein und die altersgerechte Größe haben. Beim kieferformenden Schnuller darauf achten, dass er nicht verkehrt herum im Mund steckt.
- Vor dem ersten Gebrauch sollten Schnuller mehrere Minuten lang ausgekocht werden.
- Den Schnuller dem Baby nie stundenlang überlassen.
- Beschädigte Schnuller wegwerfen – alle paar Wochen sollten sie ohnehin ersetzt werden.
- Auf den Boden gefallene Schnuller nicht ablecken! Auf diese Weise werden leicht Kariesbakterien übertragen.
- Silikonsauger dem Kind nicht mehr geben, wenn die ersten Zähne zu sehen sind.
- Begeistern Sie Ihr Kind möglichst früh für Becher und Glas. Überlassen Sie ihm keine Plastikflasche zum längeren Nuckeln. Denn für gesunde Zähne ist es wichtig, dass sie von Speichel und nicht ständig von Saft, Milch, Tee oder Wasser umspült werden.

Vitamin D

Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin, das mit der Hilfe von Sonnenstrahlung in der Haut gebildet wird. Vitamin D ist wichtig für das kindliche Knochenwachstum, durch einen Mangel entsteht die in Deutschland mittlerweile sehr selten gewordene Rachitis. Krampfanfälle, weiche Knochen und Muskelschlaffheit sind Anzeichen dafür. Rachitis kann durch ausreichende Sonneneinstrahlung verhütet und durch von außen gegebenes Vitamin D geheilt werden.

Die Argumente für und gegen eine sogenannte Vitamin-D-Prophylaxe sind sehr unterschiedlich – eine einheitliche Expertenmeinung gibt es hierzu nicht. Zusätzliches Vitamin D – so sagen manche Ärzte – ist bei voll gestillten Kindern überflüssig, wenn Mutter und Kind sich viel im Freien aufhalten.

Ganz gleich, wie Sie sich entscheiden: Auf keinen Fall sollten Sie Lebertran als Vitamin-D-Lieferanten verwenden, da sein hoher Gehalt an Vitamin A zu einer Vergiftung führen kann.



Vom Nuckeln zum Löffeln.

Häufig kommt der erste Brei für ein Baby viel zu früh. Manche Eltern hoffen, dass ihr Baby dann schneller durchschläft. Aber das Gegenteil ist der Fall: Ein süßer Brei macht nicht müde, dafür aber dick. Er schlägt auf den Magen und hindert das Kind am Einschlafen.

Erst ab dem fünften Monat kann ein Kind vom Löffel essen. Vorher vermag es nur zu nuckeln und zu schlucken. Nach dem sechsten Monat lässt sich der Energie- und Nährstoffbedarf durch Milch allein aber nicht mehr decken. Das Kind braucht dann andere, auch festere Nahrung.

Verzweifeln Sie aber nicht, wenn Ihr Sprössling zunächst sehr ablehnend auf den neuen Speiseplan reagiert. Lassen Sie sich Zeit beim Übergang von Brust- auf Flaschen- oder Breimahlzeiten. Und: Wählen Sie für den ersten Versuch am besten einen Moment, in dem Ihr Baby gut ausgeschlafen ist.

Eine gute Idee ist, mit kleinen Mengen einer einzigen Speise zu beginnen und diese dann drei Tage lang täglich zu füttern. Bei allergiegefährdeten Kindern sollte man die neue Nahrung fünf Tage lang ausprobieren. Wird sie gut vertragen, kann schließlich wieder etwas Neues versucht werden. Möglicherweise erscheint der Speiseplan etwas eintönig – Babys und Kleinkinder brauchen aber längst nicht dieselbe Abwechslung beim Essen wie Erwachsene.



Der Beikostplan

Nehmen Sie es zunächst bei der Umstellung auf Beikost mit den Mengenverhältnissen möglichst genau. Wenn Sie ein Gefühl dafür entwickelt haben, wie viel Ihr Kind benötigt, werden Sie diese Frage ohnehin automatisch etwas entspannter sehen. Es ist auch gut möglich, dass Ihr Kind mehr Appetit entwickelt oder die in Ernährungsratgebern angegebene Menge zu hoch ist. Grundsätzlich sollten Sie Ihr Kind nicht dazu zwingen, seinen Brei aufzuessen.

Selbst kochen oder Gläschen kaufen? Beides hat Vor- und Nachteile. Selbst kochen garantiert eine Mahlzeit, die frei von schädlichen Zusatzstoffen ist. Vorausgesetzt, man verwendet Zutaten aus dem ökologischen Anbau und verzichtet auf nitratreiche Gemüsesorten (siehe Nitratsteckbrief auf S. 33/34).

Die Herstellung industrieller Gläschenkost fällt in Deutschland unter die Diätverordnung. Sie schreibt strenge Grenzwerte für Nitrat- und Pestizidrückstände vor. Obst und Gemüse werden darauf entsprechend kontrolliert, anschließend sofort verarbeitet und vitaminschonend unter Dampf konserviert. Sie enthalten zwar die gesetzlich vorgeschriebenen Vitaminzusätze, häufig aber zu viel Salz und oft nicht ausreichend hochwertige Fette. Die vielen verschiedenen Zutaten können zudem Allergien auslösen.

Wenn Sie Fertiggläschen kaufen, achten Sie daher auf das Etikett: Auf der sicheren Seite bewegen Sie sich, wenn die Kost möglichst einfach zusammengesetzt ist und kein zusätzliches Salz enthält.



Der so genannte **Gemüse-Kartoffel-(Fleisch-)Brei** ist meist die erste Speise, die eine Milchmahlzeit ersetzt. Beginnen Sie einfach zwischen zwei Milchmahlzeiten mit ein paar Löffelchen warmem Karottenmus aus dem Glas. Steigern Sie die Menge dann jeden Tag. Wenn Ihr Kind etwa 100 Gramm pro Mahlzeit schafft, können Sie schließlich die Milch ganz durch einen selbst gekochten oder gekauften Brei ersetzen.

Grundrezept für einen Gemüse-Kartoffel-(Fleisch-)Brei:

- 100 g Karotten (gut verträglich sind auch Brokkoli, Pastinaken, Blumenkohl, Zucchini) und
- 50 g Kartoffeln waschen, zerkleinern und in etwas Wasser dünsten.
- 10 g (1 gestr. Esslöffel) Fett dazugeben (im Wechsel Butter und Maiskeim- oder Sonnenblumenöl).
- Drei- bis viermal die Woche 20 g gekochtes und püriertes Fleisch hinzugeben.

Wenn schon die ersten Zähne da sind, braucht der Brei nicht mehr fein püriert zu werden. Als Nachtisch freut sich Ihr Baby sicher über einige Teelöffel Obstmus.

Der **Vollmilch-Getreide-Brei** löst eine weitere Milchmahlzeit ab und eignet sich gut als Abendessen. Hier empfiehlt sich allerdings, den Brei selbst zuzubereiten. Alles, was Sie dafür brauchen, sind Vollkorngetreide, Vollmilch und Vitamin-C-reicher Obstsaft oder Obstmus.

Grundrezept für einen Vollmilch-Getreide-Brei:

Zutaten:

- 200 ml pasteurisierte Vollmilch,
- 20 g Vollkorngetreide (Grieß, Vollkornflocken) und
- 3 Teelöffel Orangensaft.
- Die Hälfte der Milch aufkochen, Getreide hinzugeben, 2–3 Minuten kochen lassen (Instant- und Schmelzflocken müssen nur in warme Milch gerührt werden), die restliche Milch und den Saft hinzugeben.
- Der Brei lässt sich gut mit dem Löffel oder in einer Flasche mit Breisauger füttern.



Verwenden Sie auf keinen Fall Rohmilch oder Vorzugsmilch für die Zubereitung eines Milchbreis. Es können krankheitserregende Bakterien darin enthalten sein. Damit wird zwar der Organismus eines gesunden Erwachsenen problemlos fertig, nicht aber der eines Kleinkindes. In den ersten Lebensjahren sollten Sie Ihrem Kind deshalb nur pasteurisierte Milch geben.

Bei allergiegefährdeten Kindern sollten Sie zunächst fünf Tage lang Jogurt füttern. Wird dieser vertragen, können Sie unbesorgt Kuhmilch für die Zubereitung des Breis benutzen.

Verzichten Sie am besten ganz auf gesüßten Trocken-Frischmilchbrei und Trockenmilch-Fertigbrei. Beide müssen zwar nur noch mit heißer Milch oder heißem Wasser angerührt

werden, sie enthalten aber zu viel Zucker und Zusatzstoffe und lassen es an frischen Zutaten fehlen.

Ab dem siebten oder achten Monat kann schließlich der milchfreie Getreide-Obst-Brei am Nachmittag den Speiseplan bereichern. Auch er eignet sich gut zum Selbermachen.

Grundrezept für einen milchfreien Getreide-Obst-Brei:

- 100 ml Wasser,
- 25 g Vollkorngetreide oder -grieß,
- 100 g püriertes Obst,
- 10 g (1 gestr. Esslöffel) Butter.
- Das Getreide einfach mit Wasser aufkochen, das Obstmus und das Fett dazugeben.

Zum Ende des ersten Lebensjahres eines Babys besteht ein gesunder und ausgewogener Speiseplan aus drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten. Für zwischendurch eignen sich Obst, Brötchen und Vollkornzwieback. Ungeeignet sind gesüßte Kinderkekse, besser sind zuckerfreie Kekse aus Vollkorngetreide.

Flaschen- und Milchbreimahlzeiten können langsam durch Brotmahlzeiten ersetzt werden. Viele Kinder wollen für lange Zeit abends nicht auf ihren Milchbrei verzichten. Dagegen ist auch nichts einzuwenden – man sollte dann den Brei mit ungesüßtem Vollkorngetreide andicken.

Brei auf Vorrat kochen

Fertiger Brei lässt sich gut portionsweise in Gefrierkochbeuteln abfüllen und einfrieren. Im Gefriergerät kann er bis zu zwei Monate aufbewahrt werden. Im Kühlschrank hält sich die Mahlzeit nur bis zum nächsten Tag.

Wenn Sie Fleisch einfrieren wollen: Portionen abwägen und in einem Eiswürfelbe-reiter einfrieren. Wenn das Fleisch gefroren ist, die Würfel in eine gut schließende Tiefkühlbox umfüllen. Die Würfel können dann je nach Bedarf einzeln entnommen werden.

Einmal aufgewärmte Breiportionen kein zweites Mal aufwärmen. Es können sich sonst Keime vermehren und Nährstoffe verloren gehen.



Wenn die Kleinen größer werden.

Vegetarische Ernährung

Eine streng vegetarische (vegane) Ernährung ohne Fleisch, Milch und Eier ist für Säuglinge und Kleinkinder völlig ungeeignet. Eine Ernährung ohne Fleisch, dafür aber mit viel Vollkorn- und Milchprodukten, Gemüse, Hülsenfrüchten und Obst ist aber für Kinder selbst als Dauerkost kein Problem.

Wichtig ist allerdings die ausreichende Versorgung mit Eisen. Geben Sie Ihrem Kind deshalb eisenreiche pflanzliche Lebensmittel wie Vollkorngetreide oder Hirse zusammen mit Vitamin-C-reichem Obst oder Obstsaft. Das verbessert die Eisenaufnahme aus der Nahrung in Babys Darm.

Mit dem ersten Lebensjahr wächst ein Kind aus dem Flaschen- und Breialter heraus. Gerade bei Tisch entwickelt es dann schnell seinen eigenen Willen. Da gibt es die Nimmersatts, die Frühstücksmuffel, die Naschkatzen, die lustlosen Esser und viele andere Typen mehr. Es ist nicht einfach, die unterschiedlichen Bedürfnisse, Geschmäcker und Launen unter einen Hut zu bekommen und das Kind dabei ausgewogen zu ernähren.

Kinder tragen über das Essen zudem gerne Machtkämpfe aus. Behalten Sie deshalb die Nerven und versuchen Sie, aus der Not eine Tugend zu machen: Gemeinsam mit den Kleinen Mahlzeiten zu planen und zuzubereiten kann auch viel Spaß bereiten.

Nach dem ersten Lebensjahr schließlich braucht Ihr Kind kein Extramenü mehr. Es kann jetzt essen wie die „Großen“, sein Verdauungsapparat ist voll ausgebildet. Allerdings sollten die Kindermahlzeiten langsam umgestellt werden. Gegrilltes oder stark angebratenes Fleisch ist erst etwas für das dritte Lebensjahr.



Auch mit scharfen Gewürzen sollten Sie vorsichtig umgehen, damit die empfindlichen Geschmacksnerven nicht ab stumpfen.

Roher Frischkornbrei ist ebenfalls nichts für Kleinkinder, er führt sehr schnell zu Blähungen. Auch Buchweizen, Amaranth* und Quinoa** sollten Kinder im Alter bis zu zwei Jahren nicht zu essen bekommen.

Kinder wollen beim Essen außerdem eindeutige Geschmackseindrücke. Eintöpfe oder Aufläufe mit mehreren Gemüsesorten kommen bei vielen nicht gut an. Rohkost schmeckt ihnen dagegen meist besser als gekochtes Gemüse. Obst oder Gemüse, in Scheiben oder Viertel geschnitten und einzeln angeboten, wandert sogar besonders schnell in den Mund.

* Getreide aus Südamerika.

** Pflanze aus Südamerika – zählt botanisch zu den Nüssen. Wird wie Reis verwendet.

Körpersignale wie Hunger und Sättigung funktionieren beim Kind recht zuverlässig. Wenn es satt ist und nicht mehr essen will, sollte das immer respektiert werden. Kinder mögen lieber viele kleinere Mahlzeiten, da ihre Energievorräte noch nicht so lange vorhalten.

Eine Regelmäßigkeit der Tischzeiten ist schon für Kinder wichtig. Schwankender Appetit ist dagegen normal. Sie brauchen sich deshalb keine Sorgen zu machen, wenn Ihr Kind heute isst wie ein Scheunendrescher und morgen nur lustlos im Essen herumstochert. Erst wenn sich entweder Heißhunger oder Appetitlosigkeit über einen längeren Zeitraum hinzieht, sollten Sie mit dem Kinderarzt darüber sprechen.

Das Essverhalten von Kindern wird im Laufe ihrer Entwicklung immer stärker durch Lernerfahrungen beeinflusst. Essen sollte deshalb nicht als Erziehungsmittel missbraucht werden.

Wer beispielsweise schon als Kind daran gewöhnt wird, dass es bei Tränen etwas Süßes gibt, hat häufig noch als Erwachsener mit Kummerspeck zu kämpfen.

Nitrat-Steckbrief

Nitrat selbst schadet der Gesundheit nicht. Es kann jedoch im Körper und in Nahrungsmitteln durch Bakterien in Nitrit umgewandelt werden. Nitrit hemmt den Sauerstofftransport im Blut und ist vor allem für Säuglinge und Kleinkinder gesundheitsgefährdend.

Wollen Sie Babynahrung selbst zubereiten, sollten Sie bevorzugt nitratarmes Gemüse aus dem ökologischen Anbau verwenden. Brei mit nitratreichem Gemüse darf nicht vorgekocht werden, da beim Aufwärmen gesundheitsschädigendes Nitrit entstehen kann. Das Wasser zur Zubereitung von Säuglingsnahrung darf nicht mehr als 10 Milligramm Nitrat pro Liter enthalten. Den Wert können Sie beim zuständigen Wasserwerk erfragen. Kochen Sie das Wasser kurz vor der Zubereitung ab. Das tötet die Bakterien, die das Nitrat in das gefährliche Nitrit umwandeln.



Tabelle: Nitratgehalte in Gemüse

**Niedriger Nitratgehalt,
unter 500 mg/kg**

- Auberginen
- Bohnen
- Brokkoli
- Chicorée
- Erbsen
- Gurken
- Kartoffeln
- Lauch
- Paprika
- Rosenkohl
- Rotkohl
- Schwarzwurzeln
- Spargel
- Tomaten
- Zwiebeln

**Mittlerer Nitratgehalt,
circa 500–1.000 mg/kg**

- Blumenkohl
- Chinakohl
- Grünkohl
- Möhren
- Sellerie
- Weißkohl
- Wirsing
- Zucchini

**Hoher Nitratgehalt,
circa 1.000–4.000
mg/kg**

- Endivie
- Feldsalat
- Fenchel
- Kohlrabi
- Kopfsalat
- Mangold
- Radieschen
- Rettich
- Rhabarber
- Rote Bete
- Spinat