



Ernährung des Säuglings im ersten Lebensjahr

Inhalt

► **Merkblatt Ernährung des Säuglings im ersten Lebensjahr / Juni 2012**

- 2 Einführung
- 2 Körperliche Entwicklung und Ernährungsbedürfnisse
- 3 Von der Geburt bis zum Alter von 4 bis 6 Monaten: ausschliesslich Milch
- 4 Ab 4 bis 6 Monaten: Einführung der Beikost
- 8 Weiterführende Informationen
- 8 Quellen
- 8 Impressum



Ernährung des Säuglings im ersten Lebensjahr

Einführung

Während des ersten Lebensjahres geht die Ernährung des Säuglings allmählich von einer reinen Milchnahrung zu einer abwechslungsreichen und seinen Bedürfnissen angepassten Beikost über. Diese Veränderung verläuft gleichzeitig zu den physiologischen und psychomotorischen Fähigkeiten, die sich im Laufe der Monate entwickeln werden.

Das Verdauungssystem und die Nieren sind bei der Geburt noch nicht ausgereift und erfordern eine angepasste Ernährung während den ersten Lebensmonaten. Bis zum Alter von 4 bis 6 Monaten sollte nur Muttermilch oder eine spezielle Säuglingsmilch gegeben werden.

Der Saugreflex bzw. das Schlucken ist angeboren. Die Kau-Schluck-Funktion dagegen entwickelt sich erst allmählich. Zwischen dem 5. und 7. Monat kann das Kind den ersten Brei von glatter Konsistenz bekommen. Das Verdauungs- und das Nierensystem sind nun soweit gereift, dass das Kind abwechslungsreichere Nahrung aufnehmen kann. Diese muss aber ungesalzen sein. Die Muttermilch oder Säuglingsanfangsnahrungen würden sowieso nicht mehr ausreichen, um die Ernährungsbedürfnisse nach Vollendung der ersten sechs Monate zu decken.

Ab dem 7. Lebensmonat entwickeln sich allmählich die Kaufähigkeiten, unter anderem auch, weil es zum Durchbruch der ersten Zähne kommt. Nach und nach akzeptiert das Kind weniger glatte Breie. Im Alter von etwa 10–12 Monaten ist es fähig, kleine Stücke von weicher Konsistenz zu essen. Ab einem Jahr kann es das gleiche essen wie die Familie. Es braucht aber noch Unterstützung dabei, die Nahrung zu schneiden und zum Mund zu führen. Einzig harte Lebensmittel wie Erdnüsse oder Bonbons darf es noch nicht essen, da es sich verschlucken und daran ersticken könnte.

Körperliche Entwicklung und Ernährungsbedürfnisse

Während des ersten Lebensjahres wächst der Säugling extrem schnell. Er verdreifacht fast sein Gewicht und wächst circa um 50 %. Im Verhältnis zu Gewicht und Grösse ist der Nahrungsbedarf des Neugeborenen deutlich grösser als der von Erwachsenen. Im ersten Lebensjahr wächst das Kind schnell und zahlreiche Organe müssen sich noch entwickeln. Eine ausreichende Zufuhr an Energie (Kalorien) und Nährstoffen ist daher unerlässlich.

Die Muttermilch bzw. eine Säuglingsanfangsnahrung decken in den ersten 4 bis 6 Monate den Bedarf des Säuglings. Ausnahmen sind Vitamin D und K, die dem Kind zusätzlich als Supplemente gegeben werden sollten. Empfohlen wird die tägliche Gabe von Vitamin D während des ganzen ersten Lebensjahres und die Gabe von Vitamin K am Tag der Geburt, am 4. Lebenstag Tag sowie nach 4 Lebenswochen.

Ernährungsweisen, die bestimmte Lebensmittel ausschliessen, bergen das Risiko, dass das Kind in einem Alter, in dem sich der Körper und das Gehirn schnell entwickeln, nicht ausreichend mit wichtigen Nährstoffen versorgt wird. Solche Ernährungsweisen sollten aus diesem Grund im Kindesalter vermieden werden. Wenn Sie sich als Eltern vegetarisch ernähren und dies auch für Ihr Kind wünschen, sprechen Sie bitte mit Ihrem Kinderarzt darüber. So können Sie einem allfälligen Mangel – insbesondere an Eisen – vorbeugen. Von einer veganen Ernährung, welche alle tierischen Produkte, also auch Eier und Milchprodukte ausschliesst, wird dringend abgeraten. Ohne entsprechende Nahrungsergänzungen für das Kind ist mit schweren Mängeln und mit teilweise irreversiblen Schäden zu rechnen.



Von der Geburt bis zum Alter von 4 bis 6 Monaten: ausschliesslich Milch

Stillen

Wissenschaftler und Gesundheitsfachleute empfehlen einstimmig allen Müttern, ihr Kind zu stillen. Muttermilch ist die unkomplizierteste Nahrung und Stillen hat viele Vorteile – nicht nur für das Kind, sondern auch für die Mutter.

Für das Kind ist das Stillen ideal:

- Es stärkt die Mutter-Kind-Bindung.
- Das Kind wird mit einer Milch versorgt, die sich den laufend veränderten Verdauungskapazitäten und Nährstoffbedürfnissen anpasst.
- Der Geschmack der Muttermilch wird durch die Ernährung der Mutter beeinflusst. Das gibt dem Kind die Möglichkeit, vielfältige sensorische Erfahrungen zu machen.
- Entwicklung der Gesichts- und Mundmuskulatur und des Kiefers wird gefördert.
- Das Risiko für Magen-Darm-Infektionen und für anderen Infektionen wird vermindert.
- Das Risiko für Allergien wird bei vorbelasteten Kindern vermindert.
- Positiver Einfluss auf die zukünftige Gesundheit (wirkt u. a. vorbeugend gegen starkes Übergewicht).

Der Nutzen für die Gesundheit ist dann besonders gross, wenn das Kind mehrere Monate lang ausschliesslich gestillt wird.

Die Mutter profitiert vom Stillen:

- Infektionsrisiken nach der Entbindung werden verringert.
- Die Gebärmutter kann schneller ihre normale Grösse wiedererlangen.
- Die Gewichtsabnahme nach der Schwangerschaft wird gefördert.
- Das Brustkrebsrisiko vor der Menopause wird vermindert.
- Die Muttermilch kostet kaum etwas, dazu ist sie ökologisch und praktisch, weil sie überall und jederzeit in der richtigen Temperatur verfügbar ist.

Alle Frauen – bis auf wenige Ausnahmen – können stillen, egal welche Form und welches Volumen ihre Brüste haben. Gesundheitliche Gründe, die gegen das Stillen sprechen würden, sind sehr selten.

Ernährung mit dem Schoppen

Wenn Sie sich als Eltern entschieden haben, Ihr Kind nicht oder nur teilweise zu stillen oder das Stillen vorzeitig abubrechen, ist dies zu respektieren. Auch so können Sie Ihrem Kind eine bedarfsgerechte Ernährung bieten und eine starke emotionale Bindung zu Ihrem Kind aufbauen. Die Ernährung mit dem Schoppen bietet dem Vater die Möglichkeit, eine aktivere Rolle zu übernehmen.

Wird nicht gestillt, sind Muttermilchersatzpräparate die einzige Alternative für die ersten 4 bis 6 Monate. Muttermilchersatzpräparate, die im Handel an Stelle von Muttermilch für die ersten 6 Monate angeboten werden, bezeichnet man als „Säuglingsanfangsnahrung“. Sie tragen meist eine Zusatzbezeichnung wie „Anfangs“, „Pre“, „Start“, „Initial“ oder die Ziffer 1. Milch von Kühen oder anderen Säugetieren ist für Kinder dieses Alters vollkommen ungeeignet.

Stillrhythmus und Mengen

Die Eltern werden lernen, die Bedürfnisse ihres Kindes zu erkennen. Weinen bedeutet nicht immer, dass es Hunger hat. Wenn es sich bereits eine Stunde nach dem Stillen meldet, braucht es vielleicht Schlaf oder Trost.

Bei Säuglingsnahrungen finden sich die empfohlenen Trinkmengen (je nach Alter und Gewicht) auf der Verpackung der Produkte. Diese Mengenangaben basieren auf Durchschnittswerten und entsprechen nicht unbedingt genau dem Bedarf des eigenen Kindes. Wenn das Kind nicht mehr hungrig ist, sollte nichts erzwungen werden. Wenn es nach dem ersten Schoppen noch mehr verlangt, dann kann noch etwas mehr gegeben werden.



Für die Zubereitung der Muttermilchersatzprodukte ist es äusserst wichtig, die angegebenen Mengen Milchpulver und Wasser auf der Verpackung genau einzuhalten. Der vorgesehene Messlöffel sollte nur gestrichen voll sein. Überschüssige Pulver kann mit einem Messer abgestreift werden. Grössere Mengen zu verwenden, als angegeben (z. B. in der Hoffnung, das Baby könnte besser durchschlafen oder aus Angst, es würde nicht richtig satt), ist problematisch. Zu energiereiche Schoppen können zu einer Überernährung führen, die sich negativ auf die Gesundheit des Kindes auswirkt.

Ab 4 bis 6 Monaten: Einführung der Beikost

Frühestens nach Vollendung des 4. Lebensmonats und spätestens im Alter von 6 Monaten kann die Einführung der Beikost beginnen. Von einer späteren Einführung nach dem 6. Monat wird abgeraten, da die Muttermilch bzw. der Schoppen dann alleine nicht mehr ausreichen, um den Nährstoffbedarf zu decken. Anfangs machen die Muttermilch bzw. der Schoppen den Hauptanteil der Säuglingsernährung aus. Doch schrittweise kommen neue Lebensmittel und neue Texturen hinzu. So werden die Milchmahlzeiten nach und nach durch abwechslungsreiche und ausgewogene Breimahlzeiten ersetzt.

Jedes Kind entwickelt sich nach seinem eigenen Rhythmus. Durch Beobachtung des Kindes zeigt sich, ob es für eine Breimahlzeit bereit ist: Kann es sitzen, wenn es gestützt wird? Zeigt es Interesse für Lebensmittel? Öffnet es freiwillig den Mund, wenn der Löffel sich nähert? Schluckt es, ohne dass ein Hustenreflex oder Brechreiz ausgelöst wird?

Wenn das Kind sich noch weigert und eine ablehnende Reaktion zeigt, sollte man nicht weitermachen und es zu einem späteren Zeitpunkt nochmals versuchen.

Der Übergang von flüssiger zu festerer Nahrung

Anfänglich muss die Nahrung so fein püriert werden, dass sie von glatter, homogener und nicht zu dicker Konsistenz ist. Das Kind kann kleine Klümpchen oder Stückchen noch nicht richtig schlucken, was eine ablehnende Reaktion wie Husten oder Brechreiz auslösen könnte. Nach und nach, ab etwa 8 Monaten, können manche Lebensmittel einfach mit dem Löffel zerdrückt werden. Die Konsistenz kann weniger gleichmässig und dicker werden. Das hängt jedoch von der Entwicklung der Zähne ab und wie gut das Kind bereits kauen kann. Aber nur durch Probieren neuer Konsistenzen lernt es, Kauen und Schlucken gut zu koordinieren. So wird es fähig, im Alter von einem Jahr kleine, weiche Stücke zu essen. Die Konsistenz der Mahlzeiten – egal ob selbst zubereitet oder fertig gekauft – wird also im Lauf der Monate den Fähigkeiten des Kindes angepasst.

Die schrittweise Einführung von neuen Lebensmitteln

Damit allfällige Unverträglichkeiten oder Allergien rasch entdeckt werden können, sollte Schritt für Schritt vorgegangen werden. Es soll immer nur ein einziges neues Lebensmittel eingeführt und zwei- bis drei Mal getestet werden. Wenn beim ersten Versuch Karottenpüree gegeben wird, sollte am nächsten und übernächsten Tag wieder Karotte gegeben werden. Wenn das Kind zum ersten Mal Fleisch isst, sollte ein Gemüsepüree, das ihm vertraut ist, daruntergemischt werden.

Zu Beginn wird das Kind nur ein paar Löffelchen essen. Daher muss die Mahlzeit durch Stillen oder einen Schoppen ergänzt werden. Je umfangreicher die Breimahlzeiten werden, desto weniger wird das Kind trinken. Sobald es eine Löffelmahlzeit von 150 bis 200 g isst, braucht es anschliessend keine Milchmahlzeit mehr.



Früchte, Gemüse, Kartoffeln, Getreide sowie Fleisch, Fisch und Eier werden in einer Reihenfolge eingeführt, die im Allgemeinen stark durch die kulturellen Gewohnheiten geprägt ist. In der Schweiz beginnt man für gewöhnlich mit Früchten zum Zvieri oder mit Gemüse zum Mittagessen. Die Eltern können auswählen, mit welchem Lebensmittel und mit welcher Mahlzeit sie die Beikost beginnen möchten. Am besten wird eine Tageszeit gewählt, bei der auf jeden Fall genügend Zeit zur Verfügung steht. So bleibt die Situation entspannt, auch wenn die Mahlzeit länger dauert und weniger einfach verläuft als erwartet.

Sehr bald (im Laufe des 7. Lebensmonats) sollte das Kind eine vollständige, ausgewogene Mahlzeit anstelle einer Still- oder Schoppenmahlzeit bekommen. Eine vollständige Mahlzeit enthält Gemüse, ein stärkereiches Lebensmittel und Fleisch. Durch das Fleisch wird insbesondere der Eisenbedarf gedeckt. Wenn Beikost relativ spät eingeführt wird (im Alter von 6 Monaten), beginnt man am besten direkt mit Gemüse und ergänzt sehr bald Fleisch. Wenn hingegen bereits im Laufe des 5. oder 6. Monats mit Beikost angefangen wird, steht mehr Zeit zur Verfügung. Dann kann auch mit Früchten begonnen werden, wenn dies gewünscht ist. Aber mit der Einführung von Gemüse sollte nicht zu lange gewartet werden, sonst gewöhnt sich das Kind zu sehr an den süssen Geschmack der Früchte und lehnt dann vielleicht das nicht süss schmeckende Gemüse ab.

Milchprodukte werden erst relativ spät und schrittweise eingeführt, da sie sehr eiweissreich sind. Die Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie empfiehlt, frühestens ab dem 7. Monat kleine Mengen an Joghurt oder Milch einzuführen. Käse, Frischkäse (Quark, Petit Suisse...) sowie grössere Mengen an Joghurt und Milch sollten sogar erst nach Vollendung des ersten Lebensjahres gegeben werden.

Salz, Bouillon oder andere salzhaltigen Gewürze sind bei der Zubereitung zu meiden. Von Vorteil ist es, auch keinen Zucker hinzuzufügen. Mit feinen Kräutern (Petersilie, Dill, Basilikum...) oder milden Gewürzen (Zimt, Safran...) kann der Geschmack variiert werden.

Spezielle Produkte für Kleinkinder

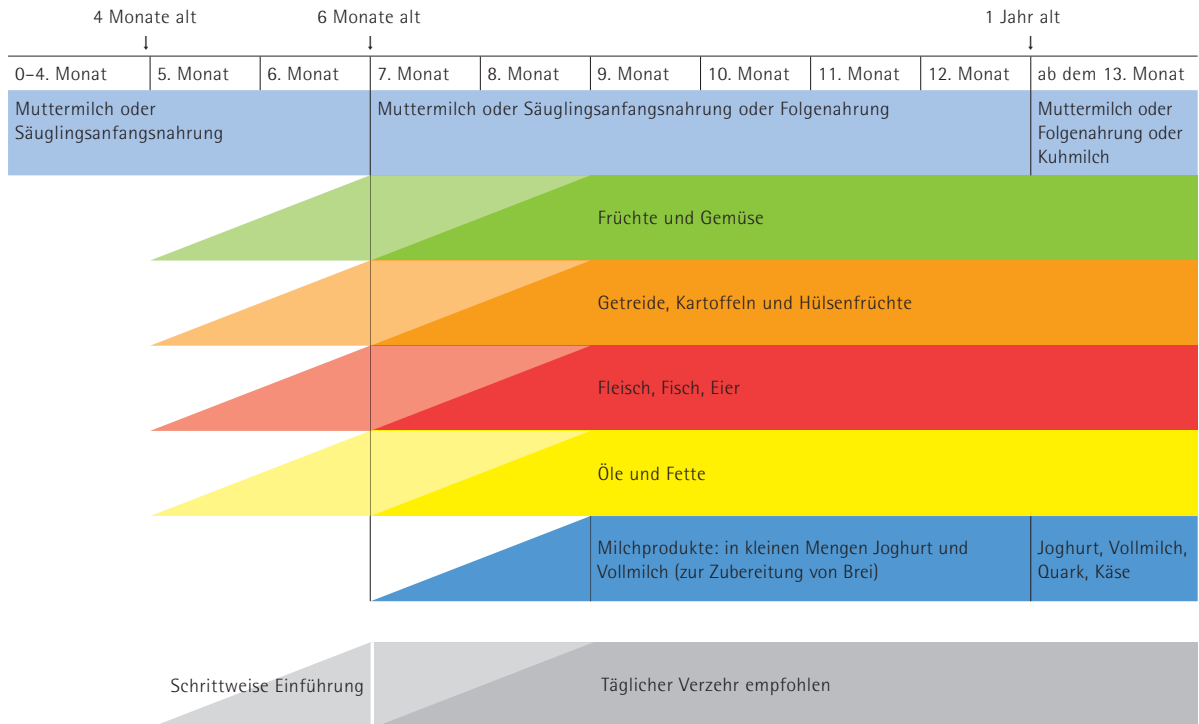
Die Breimahlzeiten können entweder selbst zubereitet oder fertig gekauft werden. Damit das Kind eine Vielfalt an verschiedenen Aromen und Geschmacksrichtungen kennenlernt, empfiehlt es sich, nicht ausschliesslich Fertigbreie („Gläschen“) zu verwenden, sondern mit selbst zubereiteten Mahlzeiten abzuwechseln.

Neben Gläschen gibt es auch noch weitere spezielle Produkte wie z.B. Milchdesserts, Cerealien, Biscuits und Baby-Tees. Beim Einkauf sollten die Etikette aufmerksam gelesen werden und Produkte ohne Zuckerzusatz ausgewählt werden.

Vorteile von Gläschen	Nachteile von Gläschen
<ul style="list-style-type: none"> • Schnell zubereitet • Praktisch zum Mitnehmen • Kontrollierte mikrobiologische Qualität • Kontrollierte toxikologische Qualität • Kontrollierte Nährstoffzusammensetzung 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Auswahl an Gläschen mit verschiedenen Geschmacksrichtungen und Konsistenzen ist eingeschränkt • Die Mahlzeiten entsprechen nicht unbedingt den Essgewohnheiten der Familie • Das vielfältige Lebensmittel-Angebot der Saison wird nicht genutzt • Zusätzlicher Verpackungsmüll



Übersicht: Einführung der Lebensmittel



© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie, 2011

Mengenempfehlungen

Das Kind besitzt eine angeborene Fähigkeit, seine Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr seinem Bedarf anzupassen. Deshalb ist es am besten, das Kind entsprechend seinem Hunger und Durst essen bzw. trinken zu lassen und dem Kind nichts zwischen den Haupt- bzw. Zwischenmahlzeiten anzubieten.

Zwischen dem 6. und 12. Monat deckt die Muttermilch bzw. die Säuglingsmilch noch immer einen guten Teil des Nährstoffbedarfs ab. Die Beikost besteht zum grössten Teil aus Gemüse und Früchten, gefolgt von Kartoffeln und Getreide.

An ihnen kann sich das Kind satt essen und es müssen keine Mengenangaben befolgt werden. Anders ist es bei Fleisch, Fisch oder Ei. Bei diesen Lebensmitteln sind empfohlenen Mengen zu beachten, um einerseits eine zu hohe Zufuhr an Eiweiss zu vermeiden und andererseits eine genügende Zufuhr an Eisen zu gewährleisten. Für eine ausreichende Versorgung mit essenziellen Fettsäuren, wird täglich eine kleine Menge Öl empfohlen.

Die Tabelle auf der nächsten Seite gibt eine Orientierung, wie die Ernährung des Kindes im Laufe der Zeit aufgebaut werden kann. Ziel ist eine vollständige, ausgewogene Ernährung am Ende des 1. Lebensjahres.



	Ab 7. Monat	Ab 9.–10. Monat	Ab 13. Monat (1 Jahr)
Muttermilch oder Folgemilch	Nach Bedarf 2 bis 3 x pro Tag Insgesamt rund 800 ml	Nach Bedarf 2 x pro Tag Insgesamt etwa 500 ml	3 bis 4 Portionen pro Tag 1 Portion = 100 g Milch oder Joghurt, 150 g Folgemilch oder 15 g Hartkäse oder 30 g Weichkäse.
Milchprodukte	0 bis 1 x pro Tag 50 bis 100 g Joghurt oder Milch	0 bis 1 x pro Tag 100 g Joghurt oder Milch	
Gemüse	1 x pro Tag	1 bis 2 x pro Tag	3 Portionen pro Tag
Früchte	1 x pro Tag	1 bis 2 x pro Tag	2 Portionen pro Tag
Stärkehaltige Lebensmittel	1 bis 2 x pro Tag	2 bis 3 x pro Tag	3 bis 4 Portionen pro Tag
Fleisch, Fisch und Eier	1 x pro Tag 10 g Fleisch oder Fisch (2 Teelöffel) oder ¼ Ei	1 x pro Tag 20 g Fleisch oder Fisch oder ½ Ei	1 Portion pro Tag 1 Portion = 40 g Fleisch oder Fisch oder 1 Ei
Öl oder Fett	1 Teelöffel Rapsöl pro Tag	2 Teelöffel pro Tag, davon mindestens 1 Teelöffel Rapsöl	2 bis 3 Teelöffel pro Tag, davon mindestens 1 Teelöffel Rapsöl 1 Teelöffel gemahlene Nüsse*

* Ungesalzene Baumnüsse, Mandeln, Haselnüsse ...

Allergien vorbeugen

Die besten Möglichkeiten, Allergien vorzubeugen, bestehen in den ersten Lebensmonaten. Empfehlungen:

- Falls möglich während der ersten 4 bis 6 Monate ausschliesslich stillen.
- Während der Einführung der Beikost (zwischen dem 5. und dem 7. Monat) weiter stillen und falls möglich auch darüber hinaus.
- Dafür sorgen, dass sich das Kind von der Empfängnis bis nach der Geburt in einer rauchfreien Umgebung entwickeln kann.

Die spätere Einführung von bestimmten Lebensmitteln, wie beispielsweise Fisch, Eier oder Nüsse erst nach mehreren Monaten oder sogar erst im 2. oder 3. Lebensjahr, kann einer Allergie nicht vorbeugen. Eine solche Verzögerung ist nicht nötig.



Weiterführende Informationen



Das Buch „Mutter und Kind“ liefert viele konkrete Informationen und praktische Tipps über die Ernährung der Frau während der Schwangerschaft, der Stillzeit und über die Ernährung von Säuglingen im ersten Lebensjahr. Darüber hinaus enthält es Wissenswertes über Verdauungsbeschwerden des Säuglings, ausführliche Erläuterungen zur Einführung der einzelnen Lebensmittel sowie Rezepte und Menubeispiele.

Quellen

- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE: Mutter und Kind – Ernährung während Schwangerschaft, Stillzeit und im 1. Lebensjahr. Bern, 2011.
- Ernährungskommission der SGP, Empfehlungen für die Säuglingsernährung 2009. Paediatrica. 2009; 20(5): 16–18. <http://www.swiss-paediatrics.org/>
- Weltgesundheitsorganisation (2011). Stillen. Internet, letzter Zugriff: 6. September 2011, unter <http://www.who.int/topics/breastfeeding/fr/>

Impressum

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
SGE, 2012

Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.

Herausgeberin

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Schwarztorstrasse 87
Postfach 8333
CH-3001 Bern
Tel. 031 385 00 00
Fax 031 385 00 05
E-Mail info@sge-ssn.ch
Internet www.sge-ssn.ch

Autorinnen

Muriel Jaquet, diplomierte Ernährungsberaterin HF, SGE
Sarah Pralong, Ernährungsberaterin in Ausbildung