



Kinderärzte im Medicum

Dr. med Hans Broede, Agapia Dascalu, Dr. med. Johanna Dietl, Dr. med. Natalie Hellermann, Dr. med Susanne Meitz, Gerhard Möller, Dr. med. Elisabeth Vallo

Elterninformation: Ernährung im ersten Lebensjahr

1. Milchnahrung:

- In den ersten 4 Monaten sollten Sie das Kind nur mit Milch ernähren, weitere Nahrungsmittel (Tee, Obstsaft, Karotten) sind nicht notwendig und nicht sinnvoll vor einem Alter von 4 Monaten.
- Wenn möglich, sollten Sie **stillen**. Nehmen Sie sich Zeit zum Stillen. Vermeiden Sie Stress. Trinken Sie ausreichend. Versuchen Sie nicht, sich auf Ihr Vorschwangerschaftsgewicht „herunter zu hungern“.
- Falls Sie nicht stillen können oder wollen, ernähren Sie das Kind mit einer Säuglingsanfangsnahrung (**Pre-Nahrung**).
 - Milch mit der Vorsilbe „**Pre**“ hat als einzigen Zucker Milchzucker - genau wie die Muttermilch - und ist genauso dünnflüssig und sättigend. Sie ist also am besten angepasst an die Muttermilch.
 - Bei der „**1er**“ Milch wird zusätzlich Stärke beigefügt. Dies macht sie sämiger und süßer. Das wird aber nicht empfohlen.
 - Bei der „**2er**“ oder sogar „**3er**“ Milch kommen immer mehr andere Zucker und Geschmacksverstärker (z.B. Vanillin) hinzu. Empfohlen wird diese Milch daher nicht, sie bringt keinen gesundheitlichen Vorteil, aber gewöhnt die Kinder an Süße.
- Falls die Eltern oder ein Geschwisterkind unter Allergien leidet, sollte der Säugling mindestens 4-6 Monate mit einer „**HA**“ -Milch (hypoallergen) ernährt werden.
- Das Kind sollte ca. 150 - 200 g pro Woche im ersten Halbjahr zunehmen, im zweiten Halbjahr etwa 100 g pro Woche. Das Kind hat sein Geburtsgewicht nach ca. 4-5 Monaten verdoppelt.
- Säuglingsmilch sollte nicht selber hergestellt werden. Ziegen-, Schafs- oder Stutenmilchen sind grundsätzlich nicht empfehlenswert, ebenso wenig Frischkornmilch, Mandelmilch oder Reismilch.

2. Beikost:

Ab dem 5. Lebensmonat (also im Alter von 4 Monaten) bekommt der Säugling seinen ersten Brei. Spätestens ab dem 7. Lebensmonat (6 Monate alt) sollen Breimahlzeiten eingeführt sein. Die Löffelgewöhnung kann mit einem reinen Karottenbrei begonnen werden.