

Unsere Empfehlungen zur Ernährung im 1. Lebensjahr

Beikostbeginn:

Nach 4 bis 6 Monaten kann mit Zufüttern begonnen werden. Sie dürfen sich ganz danach richten, wie Ihr Baby Interesse am Essen zeigt, ob es schon das Löffeln akzeptiert und mit dem Schlucken zurechtkommt. Das Baby sollte Spaß am Ausprobieren haben und das Essen mit allen Sinnen und seinen Händen erfahren, auch „Matschen“ dürfen. Die Menge bestimmt das Baby, es gibt keine Mindestmenge, die es schaffen muss. Letztlich braucht es auch keine Aufteilung in entweder „baby lead-weaning“ (nur fingerfood) oder ausschließlich Brei, sondern eine vernünftige Mischung aus beiden Welten hat sich am Besten bewährt. Zum Einstieg ist jedoch ein fein pürierter Brei sicher sinnvoll, Essen aus der Hand (z.B. gedünstetes Gemüse) soll erst etwas später gegeben werden, wenn das Kind sicher damit zurechtkommt.

Ab vollen 4-6 Monaten:

Langsam nacheinander mittags eingeführt eine Gemüse-Kartoffel-Fleischmahlzeit. Erst eine Gemüsesorte pur, dann allmählich zu einer Mahlzeit aufbauen. Als Gläschen oder selbstgekocht:

Rezept:	90-100g Gemüse	z.B. Kürbis, Pastinaken, Zucchini, (Karotte nicht bei Verstopfungsneigung)
	40-60g Kartoffeln	
	30-45g Obstsaft	(z.B. Orangensaft, Vit. C-reiche Säfte, Obstmus)
	20-30g Fleisch	(z.B. Geflügel, Rind)
	8-10g Öl	(z.B. Raps-, Sonnenblumen-, Maiskeimöl)

Fleisch ist 2x/Woche ausreichend. Bei vegetarischer Ernährung Eisenversorgung über Hirseflocken, grünes Gemüse, evtl. rote Fruchtsäfte sichern. Bei Gläschenkost: 1 TL Öl (Rapsöl) + 2 TL Vitamin C Saft (z.B. Orange) pro Mahlzeit dazu.

Am Anfang nur wenige Löffel, am Ende des Monats eine volle Mahlzeit. Dann nicht mehr gleich im Anschluss Stillen oder Milch geben, so dass eine Still- oder Flaschenmahlzeit komplett ersetzt wird.

Ca. einen Monat später:

Abends Einführung des Vollmilch-Getreide-Breis, falls selbstzubereitet:

200g Vollmilch 3,5%	(pasteurisiert, längere Haltbarkeit oder H-Milch, keine Rohmilch)
20g Getreideflocken, -grieß	(z.B. reine Vollkornflocken, Hafer, Weizen oder Dinkel)
20g Fruchtsaft, -püree	

Anfangs kann die Milch 1:1 mit Wasser verdünnt werden, um die Verträglichkeit zu testen.

=> => =>

Ca. einen weiteren Monat später:

Nun kommt nachmittags der milchfreie Obst-Getreidebrei.

100g Obst

90g Wasser

20g Getreideflocken (Hirse-, Dinkel- oder Reisflocken)

5g Butter/Öl

Ab Anfang 10. Lebensmonat

allmählicher Übergang zur Familienkost, aber noch ohne Salzzufuhr (Brot in kleinen Mengen). Als Morgenmahlzeit kann ein Babymüsli (feinere Flocken) mit Milch gegeben werden. Getränke sollten von Beginn an nur zuckerfrei sein (Kariesvorsorge), in der Regel Tee oder Wasser. Dauernuckeln tagsüber oder beim Einschlafen verursacht Karies, daher vermeiden.

Honig darf im ersten Lebensjahr nicht gegeben werden! Ebenso keine ganzen Nüsse bis zum 3. Geburtstag. Ei und Quark im ersten Jahr nur zurückhaltend. Joghurt kann ab dem ca. 10. Monat gegeben werden. Die gesamte Menge an Milchprodukten (im Brei, Joghurt, ...) sollte bis zum 1. Geburtstag 250 g/Tag nicht überschreiten.

Besondere Ernährungsformen:

Eine strikt vegane Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern birgt Risiken für Mangelerscheinungen und Entwicklungsstörungen, weshalb diese Kostform für die ersten Jahre problematisch gesehen wird. Sie erfordert eine sehr sorgfältige und gut informierte Umsetzung. Vit B12 muss in einer Dosierung von 2 x 1 µg oder 1 x 5µg /Tag in Tropfenform zugeführt werden. Eine ausreichende Calciumzufuhr wird durch Nussmus und calciumreiches Wasser (mind 400mg/l) oder angereicherte Pflanzenmilch unterstützt. Wichtig sind außerdem ein ausreichender Proteinanteil durch Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide und Nussmus, die Zufuhr eisenreicher Nahrungsmittel (s.o.) und die Verwendung hochwertiger Öle (Raps, Leinöl).

Stillende sollten bei vegetarischer oder veganer Ernährung auf ausreichenden Vit B12- und Eisen-Spiegel achten (Laborkontrollen) sowie Jodsalz verwenden.

Bitte sprechen sie uns bei den Vorsorgen auf besondere Kostformen an, damit wir Sie beraten und ggf. Laborkontrollen des Kindes von Eisenspeicher und VitB12-Spiegel einplanen können.