

Essen und Trinken im ersten Lebensjahr- Von Anfang an mit Spaß dabei

Im ersten Lebensjahr werden die Grundlage für eine gesunde Entwicklung und das Wohlbefinden eines Menschen gelegt und Eltern wollen alles „richtig“ machen. Die Neuauflage der Broschüre „Von Anfang an mit Spaß dabei – Essen und Trinken im ersten Lebensjahr“ hilft Eltern dabei mit wissenschaftlich fundierten und praxiserprobten Empfehlungen. Sie steht kostenlos zum [Download](#) zur Verfügung und kann hier als [Printversion](#) bestellt werden.

STILLEN

Stillen ist die natürlichste und selbstverständlichste Ernährung und gibt Babys den besten Start ins Leben. Sie bekommen Nähe, Geborgenheit, Wärme, Ruhe, Urvertrauen und alle Nährstoffe, die sie zum Gedeihen brauchen. In den ersten 4 - 6 Lebensmonaten braucht ein Baby nichts anderes als Muttermilch. Sie ist genau auf die Bedürfnisse des Babys und sein noch unreifes Verdauungssystem abgestimmt. Aus keinem anderen Lebensmittel können Energie und Nährstoffe so gut ausgenutzt werden. Die Zusammensetzung der Muttermilch verändert sich in den Monaten nach der Geburt und passt sich immer dem wachsenden Baby an. Sogar im Verlauf einer Mahlzeit ändert sich die Zusammensetzung: Zuerst ist sie dünnflüssig und löscht den Durst, dann wird sie sämiger, gehaltvoller und sättigender. Zudem enthält die Muttermilch Abwehrstoffe, die das Baby vor Infektionskrankheiten und Allergien schützen, bis es selbst genug Abwehrkräfte entwickelt hat. Das wirkt sich auch auf das spätere Leben aus. Gestillte Kinder werden zudem seltener übergewichtig.

WENN NICHT GESTILLT WIRD: SÄUGLINGSNAHRUNG

Wenn nicht oder nicht voll gestillt werden kann, werden Kinder auch mit industriell hergestellter Säuglingsmilchnahrung gut versorgt. Säuglingsnahrungen sind in zwei Hauptgruppen unterteilt: Säuglingsanfangsnahrung und Folgenahrung. Gesetzliche Vorgaben schreiben die Zusammensetzung einheitlich in der gesamten Europäischen Union genau vor. Der Energie- und Nährstoffgehalt orientiert sich an der Muttermilch, bei Anfangsnahrung mehr als bei Folgenahrung. Die Kennzeichnung ist bei allen Herstellern einheitlich und beim Einkauf deutlich zu erkennen.

Säuglingsanfangsnahrung

Säuglingsanfangsnahrung Pre ist in der Zusammensetzung der Muttermilch am ähnlichsten. Sie kann ganz nach Bedarf gefüttert werden und enthält Milchzucker (Lactose) als einzigen Zucker. Mit Pre- und 1-Nahrung können Kinder von Geburt an das ganze erste Lebensjahr gefüttert werden, auch nach Einführung der Beikost. Die Erfahrung zeigt, dass empfindliche Babys eine Änderung der Säuglingsnahrung nicht gut vertragen.

Folgemilch

Folgemilch ist gekennzeichnet mit den Ziffern 2 und 3. Sie eignet sich nur für Säuglinge, die bereits Beikost erhalten. Die Produkte ähneln in der Zusammensetzung weniger der Muttermilch und können Aromen oder Zucker enthalten, die für die Entwicklung des Geschmacks hinderlich sind. Ein Umstieg von Pre- und 1-Nahrung auf Folgemilch ist nicht notwendig.

Für besondere Zwecke

Nicht oder teilgestillte Babys mit Allergierisiko erhalten im ersten Lebenshalbjahr, mindestens bis zu Beginn des 5. Monats, eine hydrolysierte Säuglingsnahrung (HA Nahrung). Allergiegefährdet sind Babys, deren Eltern oder Geschwister eine Allergie haben oder hatten. Mit der Einführung der Beikost stellt man auf „normale“ Säuglingsnahrung um. Am besten bleibt man in derselben Produktlinie und Stufe, verzichtet also nur auf das HA-Produkt. Säuglingsnahrung auf Sojabasis ist im ersten Lebenshalbjahr nur nach ärztlicher Beratung angezeigt. Sie ist zur Vorbeugung von Allergien nicht geeignet. Außerdem enthält Soja u.a. pflanzliche Hormone. Wie diese sich später auswirken, wenn sie regelmäßig in der Babynahrung aufgenommen wurden, kann (noch) nicht eingeschätzt werden. Säuglingsnahrung sollte nicht selbst hergestellt werden. Im Haushalt kann die Zusammensetzung nicht entsprechend den Bedürfnissen des Kindes gemischt werden und auch die notwendige Hygiene ist meist nicht sichergestellt. Auch sogenannte „Milch“ aus Pflanzen – Soja, Reis, Mandeln, andere Getreidearten – ist für Babys als Ersatz für Säuglingsmilch ungeeignet.

ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR DIE BEIKOST

Beikost erweitert mit neuen Lebensmitteln und Geschmackseindrücken den Erfahrungsschatz des Kindes. Mit 5-7 Monaten ist ein Kind körperlich so weit entwickelt, dass es neue Lebensmittel verdauen kann. Muttermilch oder Säuglingsnahrung alleine reichen ihm jetzt nicht mehr aus. Frühestens ab der 17. Lebenswoche, spätestens jedoch ab der 26. Lebenswoche sollte mit der Beikost gestartet werden. Den genauen Zeitpunkt für die Beikosteinführung bestimmt das Kind je nach seiner Entwicklung: Es kann z. B. den Kopf alleine halten, mit Unterstützung aufrecht sitzen, hat Interesse an neuen Lebensmitteln und öffnet bereitwillig den Mund. Beikost bedeutet nicht abstillen. Gestillte Babys vertragen die neuen Lebensmittel sogar besser. Diesen Ernährungsplan hat das Forschungsinstitut für Kinderernährung aus seiner langjährigen Erfahrung entwickelt. [Ernährungsplan](#)



Monat für Monat ersetzt ein Brei eine Milchmahlzeit. Jeder Brei liefert die Nährstoffe, die das Kind jetzt braucht. Man beginnt im ersten Beikostmonat mit dem Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei ([Rezept](#)), der dem Baby wertvolles Eisen und Zink liefert. Ein- bis zweimal pro Woche ist Fisch empfehlenswert. Im zweiten Beikostmonat folgt der Milch-Getreide-Brei, im dritten als Nachmittagsbrei der Getreide-Obst-Brei. Feste Zeiten gibt es zumindest in den ersten Lebensmonaten nur selten.

Fingerfood als Beikost kann es als Ergänzung ebenfalls geben. Stücke von weich gedünstetem Gemüse, Kartoffeln oder Fisch oder einige Nudeln sind geeignet. Wenn auf Breie verzichtet wird, bleibt die Hauptnahrung bis mindestens zum 10. Lebensmonat Muttermilch oder Säuglingsnahrung.

Etwa mit zehn Monaten werden aus den Milch- und Breimahlzeiten nach und nach drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten. Kinder sind in dieser Zeit offen für viele Lebensmittel und möchten die Speisen der Familie ausprobieren. Auch bei diesem Entwicklungsschritt bestimmt das Kind den richtigen Zeitpunkt. Auch wenn die ersten Zähne da sind, ist Kauen so anstrengend, dass viele Kinder nur ein paar Brocken zusätzlich zum Brei schaffen.

Etwa alle 2 bis 3 Stunden gibt es etwas zu essen. Wichtig sind die Esspausen dazwischen, denn sonst fehlt der Hunger auf die Mahlzeiten. Wie im ganzen ersten Lebensjahr sind die Mahlzeiten die innere Uhr des Kindes, die mit ihren Ritualen den Tag strukturieren. Tag für Tag derselbe Ablauf, feste Esszeiten und ähnlich zusammengesetzte Speisen geben Kindern Sicherheit und machen sie ausgeglichener.

REZEPT: BANANEN-KEKSE

ZUTATEN	
1 reife Banane	100 g feine Haferflocken
50 g Mehl	1 Msp. Backpulver
ZUBEREITUNG	
Banane fein zerdrücken, mit Haferflocken, Mehl und Backpulver mischen. Alles gut verrühren, in eine Klarsichtfolie wickeln, zu einer Rolle formen. Im Kühlschrank 2 Stunden kühlen, dann etwa 1 / 2 cm dicke Scheiben schneiden. Im vorgeheizten Backofen ca. 18 Min. bei 175°C backen.	

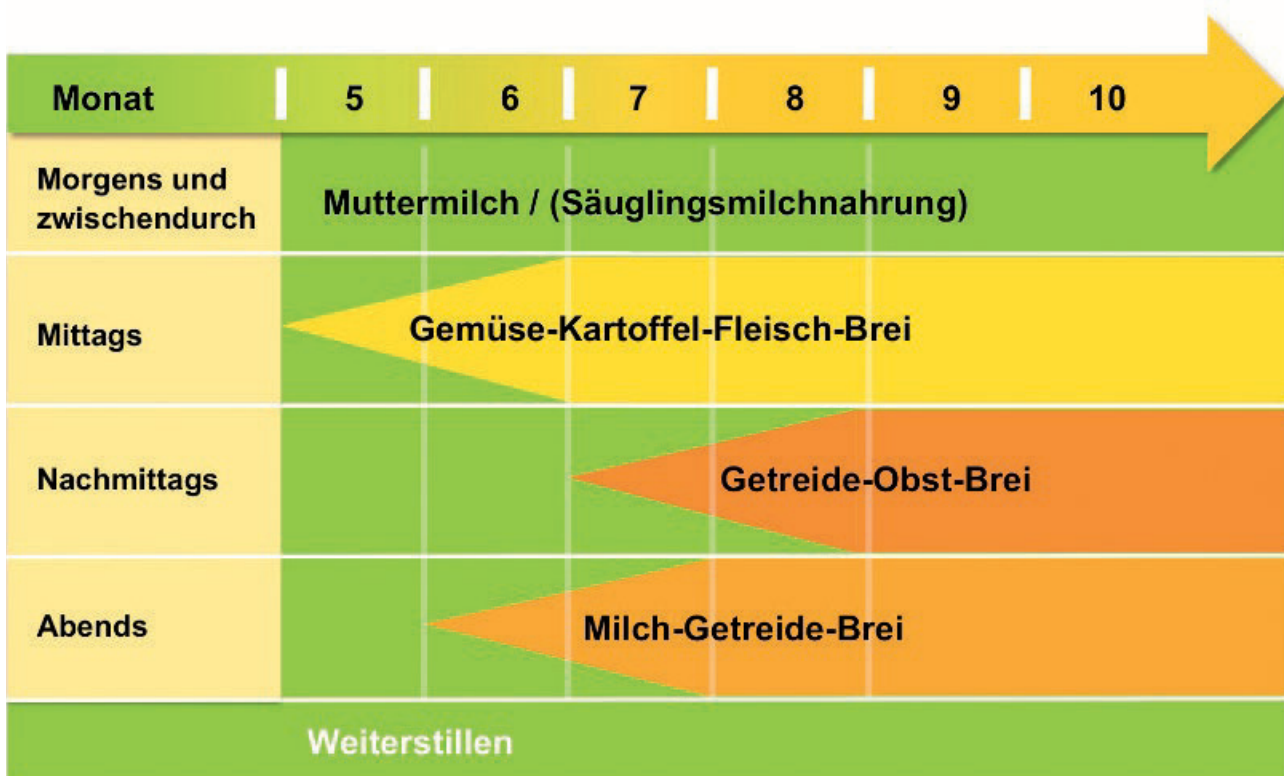
Zusammen mit Obst
einen ganze Mahlzeit



Auszüge aus der Broschüre „Von Anfang an mit Spaß dabei - Essen und Trinken im ersten Lebensjahr“ des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg, 2017

Autorin: Sigrid Fellmeth

Ernährungsplan für das erste Lebensjahr





(entwickelt vom Forschungsinstitut für Kinderernährung)

Grundrezepte für das Mittagessen

GEMÜSE-KARTOFFEL-FLEISCH-BREI

100 g Gemüse
50 g Kartoffel (mehlig kochend)
30 g Fleisch
1 EL Rapsöl
3–4 TL Obstmus oder Obstsaft

1. Gemüse und Kartoffeln waschen, schälen oder putzen und in kleine Stücke schneiden.
 Es wird alles gleichzeitig gar, wenn die Kartoffelstücke etwa halb so groß wie die Gemüsestücke sind.
2. Fleisch in kleine Würfel schneiden oder Hackfleisch verwenden.
3. Etwa 100 ml Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Fleisch, Kartoffeln und Gemüse zugeben, Deckel auflegen und bei schwacher Hitze ca. 10–15 Min. bissfest dünsten, abgießen und das Kochwasser auffangen.
4. Alle Lebensmittel in ein hohes Püriergefäß umfüllen, 1 EL Rapsöl zugeben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Von dem Kochwasser nach und nach so viel zugeben, bis die gewünschte Breibeschaffenheit erreicht ist.
5. Vor dem Essen 3–4 TL Obstmus oder Obstsaft in den lauwarmen Brei rühren.
 Das Obst können Sie auch als Nachtisch geben.

Zeitaufwand: 12–20 Minuten
Haltbar: 1 Tag im Kühlschrank
2–3 Monate im Tiefkühlgerät



Abwechslung beim Gemüse!

Verwenden Sie verschiedene Gemüsearten je nach Jahreszeit.

Milde Arten: Karotte, Kürbis, Pastinake, Zucchini
Herzhafte Arten: Brokkoli, Blumenkohl, Kohlrabi

Quelle:

Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg, „Von Anfang an mit Spaß dabei - Essen und Trinken im ersten Lebensjahr“, 2017