



Ernährung im 1. Lebensjahr

Vorteile Muttermilch

- Reduzierter Eiweißgehalt (schützt die Nieren)
- Beinhaltet vermehrt Kohlenhydrate (erhöhter Energiegehalt)
- Verfügt über viele Antikörper (stärkt Immunsystem)

Alternativen zur Muttermilch

- Künstlich hergestellte Säuglingsnahrung, die stark an Muttermilch adaptiert ist
- Kuhmilch nicht als Ernährung des Neugeborenen und Säuglings geeignet

Säugling - Anfangsnahrung Pre

- Geeignet ab der Geburt bis ca. 6. Monat, solange der Säugling satt wird und zunimmt
- Enthält als einziges Kohlenhydrat Laktose
- Ähnliche Konsistenz wie Muttermilch

Säugling - Anfangsnahrung 1

- Geeignet ab der Geburt, solange der Säugling satt wird und zunimmt
- Kann bis zum 1.LJ verabreicht werden
- Enthält als Kohlenhydrate Laktose und Stärke
- Hat einen etwas höheren Energiegehalt als Pre - Nahrung
- Ist etwas dickflüssiger

Säugling - Anfangsnahrung 2 und 3

- „2“er - Nahrung geeignet ab 6. Monat
- „3“er - Nahrung geeignet ab 10. Monat
- können die Beikostfütterung unterstützen, prinzipiell ausreichend ist die 1-er Nahrung

- Optimierter Eisen, Calcium und Vit D - Gehalt
- Energiegehalt etwas höher als bei Anfangsnahrungen

Säugling - Anfangsnahrung HA

- Sollte bei Allergie der Eltern oder Geschwister gefüttert werden, wenn keine Muttermilch gegeben werden kann
- In HA- Milch ist das Milcheiweiß so aufgespalten, daß es vom Körper als weniger fremd empfunden wird
- HA-Milch ist in allen Säuglingsnahrungen zu bekommen

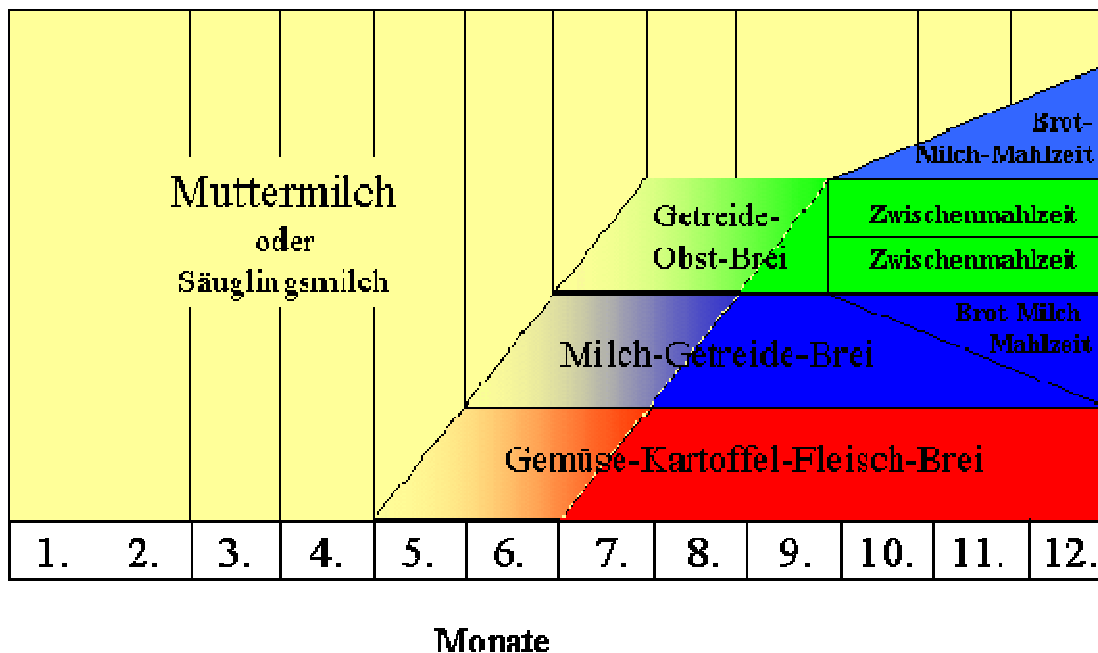
Kuhmilch

- Ist als Grundnahrung im 1. Lebensjahr nicht zu empfehlen, da zu hoher Proteingehalt und ungünstige Nährstoffzusammensetzung
- Fördert ggf. das Entstehen einer Kuhmilch- & Proteinunverträglichkeit
- Darf ab dem 6. Lebensmonat in geringen Mengen zur Anmischung von Milch-Getreidebreien verwendet werden

Beikost

- Definition: Jede Säuglingsnahrung außer Muttermilch oder Säuglingsmilch
- Beginn ab dem vollendetem 4. Lebensmonat
- Sinnvoll, da bestimmte Nährstoffspeicher (z.B. Eisen, Vitamine) aufgebraucht sind

Der Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr



Gemüse-Kartoffel-Fleisch Menu

- Kann selbstgekocht oder als Gläschen gekauft werden
- Ersetzt eine Mittags-Milchmahlzeit
- Schrittweise Einführung der Zutaten
- Fleisch sollte nur 2-3 x / Woche angeboten werden

- Zur Sättigung werden 2 EL Pflanzenöl (Rapsöl) pro MZ beigefügt
- Zur besseren Eisenaufnahme aus dem Fleisch wird 100%iger Apfelsaft untergemischt
 - Rezept für 6 Portionen:
 - 250g Kartoffeln
 - 500g Gemüse (Möhren, Pastinake, Brokkoli, Kohlrabi, Blumenkohl)
 - 2 EL Rapsöl
 - 100g mageres Rindfleisch oder wahlweise Hühnchen
 - 3-4 EL Apfelsaft

Breikost

- Zunächst Milch-Getreidebrei
- Beginn ab 5.-6. Lebensmonat
- Ersetzt die 2. Milchmahlzeit

- Dann Obst-Getreidebrei (z.B. Apfel, Banane, Aprikose etc.)
- Ersetzt mit ca. 5-6 Monaten die 3. Milchmahlzeit
- Wird möglichst milchfrei zubereitet

- Bsp. für die Beikosternährung ab dem 7. Lebensmonat:
 1. morgens: Stillmahlzeit bzw. Flasche
 2. mittags: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei/Gemüse-Getreide-Brei
 3. nachmittags: Getreide-Obst-Brei
 4. abends: Vollmilch-Getreide-Brei

Die restliche Ernährung erfolgt als Milchmahlzeit

Flüssigkeitszufuhr

- Zusätzliches Trinken erst mit Beginn der Beifütterung erforderlich
- Ca. 200 - 500 ml / Tag
- Am besten geeignet sind Wasser und ungesüßte Tees

Allgemeines

- Bei der Beikostzubereitung möglichst auf das Würzen verzichten
- Auf zuckerfreie Produkte achten
- Im 1. Lebensjahr keinen Honig / Ahornsirup zum Süßen verwenden (erhöhtes Risiko einer Lebensmittelvergiftung, sog. Botulismus)