

So füttere ich mein Baby

Zusammenfassung der "Empfehlungen für die Säuglingsernährung 2008" der Ernährungskommission der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie in der Zeitschrift "Sprechstunde Doktor Stutz", Ausgabe V, Okt 2008 S.60

Möglichst lange stillen – frühestens ab dem fünften oder spätestens ab dem siebten Monat Beikost. Eckpunkte neuer Schweizer Empfehlungen.



Wichtigster Punkt: Babys sollen möglichst lange gestillt werden, im ersten halben Jahr, wenn es geht, ohne Zusätze wie Beikost oder Tee. Begründung: Ausschliessliches Stillen in den ersten sechs Monaten und anschliessendes Weiterstillen auch nach Einführung der Beikost bis ins zweite Lebensjahr oder noch länger senkt das Risiko für Magen-Darm-Infektionen des Säuglings. Wachstum und Entwicklung werden durch die lange Stilldauer nicht beeinträchtigt. Auch für die Mutter bringt langes Stillen nur Vorteile: Sie kann ihr Gewicht rascher normalisieren und hat erst noch gratis eine Empfängnisverhütung, wenn auch keine hundertprozentige.

Zwar muss jeder Säugling individuell ernährt werden. Dennoch gibt es keinen Grund, mit der Beikost vor dem siebten Monat zu beginnen. Im Einzelfall könne ab dem fünften Monat Beikost gegeben werden zum Beispiel bei ungenügender Gewichtszunahme. Dringend abgeraten wird von einer Einführung der Beikost vor dem fünften Monat, unter anderem wegen der höheren Belastung der Nieren mit harnpflichtigen Substanzen und der Gefahr einer Allergisierung. Ab dem siebten Monat braucht jeder Säugling Beikost, weil die Muttermilch den Nährstoffbedarf des Säuglings nicht mehr deckt.

Die Beikost kann in Form selbst zubereiteter Breimahlzeiten oder vorgefertigter Produkte gegeben werden. Am besten werden die verschiedenen Lebensmittel nacheinander im Abstand von drei bis vier Tagen eingeführt, um allfällige Unverträglichkeiten früh zu erkennen. Für die Beikost eignen sich Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei und Getreide-Obst-Brei. Unverdünnte Kuhmilch wird frühestens ab dem zweiten

Jahr empfohlen. Joghurt kann als Zusatz zu Früchte- und Getreidebrei ab dem siebten Monat gegeben werden. Quark ist wegen des hohen Eiweissgehaltes für Säuglinge wenig geeignet.

Die Anzahl Mahlzeiten wird nach Einführung der Beikost langsam gesteigert, sodass der Säugling am Ende des ersten Lebensjahres täglich drei bis vier Breimahlzeiten erhält. Es wird empfohlen, während des ganzen ersten Jahres und darüber hinaus weiterzustillen. Falls nicht gestillt werden kann, soll bis Ende des ersten Jahres eine Säuglingsanfangsnahrung verwendet werden, die mit Einführung der Beikost auch durch eine Folgemilch ersetzt werden kann. Die Konsistenz der Beikost wird langsam erhöht. Beikost in flüssiger Form wird wegen der Gefahr der Überfütterung nicht empfohlen. Ab dem zweiten Lebensjahr sind die Kinder in der Lage, auch Tischkost einzunehmen.

Wenn Stillen nicht möglich ist, oder wenn die Milchproduktion nicht ausreicht, wird eine Säuglingsanfangsnahrung gegeben. Sie kann zusammen mit Beikost auch nach dem siebten Monat weiter verwendet werden. Ab dem siebten Monat kommt zusammen mit Beikost jedoch auch eine Folgenahrung infrage. Sie darf Zusätze wie Gemüse und Früchte enthalten.

Obwohl Säuglinge einen vergleichsweise grösseren Flüssigkeitsbedarf haben als Erwachsene, brauchen voll gestillte Kinder in den ersten sechs Monaten keine zusätzliche Flüssigkeitszufuhr. Auch später raten die Experten vom unkontrollierten Gebrauch der Schoppenflasche ab, besonders wegen der Gefahr von Karies durch Milch, gezuckerten Tee oder Fruchtsäfte.