

## Merkblatt

## "Säuglingsernährung"

5. – 12. Lebensmonat

### Sprechzeiten

Mo. Di. Do. 8 – 13 u. 15 – 18 Uhr

Mi. Fr. 8 – 12 u. 15 – 17 Uhr

und nach Vereinbarung

### Allgemeine Hinweise zur Fütterung von Beikost:

In den ersten 4 Lebensmonaten erhält der Säugling nur Milchmahlzeiten. Bevorzugt sollte Muttermilch gefüttert werden, da gestillte Kinder deutlich weniger infektanfällig sind und seltener Allergien wie Heuschnupfen, Neurodermitis (Ekzemkrankheit), Nahrungsmittelallergien oder ein allergisches Asthma bronchiale etc., entwickeln können. Kinder aus Allergikerfamilien sollten 4 – 6 Monate Muttermilch bzw. eine hypoallergene Nahrung (HA-Nahrung) erhalten.

Das Kind soll zu einer Tageszeit gefüttert werden, wo es wach und aufmerksam ist, da das "Löffeln lernen" die ungeteilte Aufmerksamkeit des Kindes erfordert und in einer ruhigen Atmosphäre erfolgen sollte.

Löffelweise wird eine Milchmahlzeit, angepasst an die familiären Ernährungsgewohnheiten bezüglich der Tageszeit, schrittweise gegen eine Breimahlzeit ersetzt. Das heißt, das Kind erhält eine zunehmende Menge an Brei und anschließend eine mit der Zeit geringer werdende Menge an Milch (Brust- oder Flaschenmahlzeit).

Die zugefütterten Nahrungsmittel sollten nicht zu "vielfältig" sein, um mögliche Nahrungsmittelunverträglichkeiten bzw. Allergien zu verhindern. (Beispiel: kein Milchbrei-Stracciatella bzw. "Schokoladenbrei für Säuglinge")

### Reihenfolge der Zugabe von Beikost:

#### 1. Mahlzeit (Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei) 5. – 7. Lebensmonat:

Löffelweise wird bevorzugt Karotte, wegen des hohen Vitamin A Gehaltes, der förderlich für die Netzhautentwicklung Ihres Kindes ist, zugefüttert. Es eignet sich auch ein anderes Frischgemüse wie z.B. Broccoli etc. Nachdem Ihr Kind problemlos das Gemüse isst, werden nacheinander schrittweise in einer Breimischung Kartoffel und anschließend Fleisch in einer Gemüse-Kartoffel-Fleischmischung zugefüttert. Der Ersatz einer Milchmahlzeit durch eine Breimahlzeit dauert ca. 4 – 6 Wochen. Nach dem Füttern wird insbesondere bei sehr geringen "Beikostmengen" das Kind anschließend gestillt oder erhält Milchfläschchen.

#### 2. Mahlzeit (Milch-(Pulver)-Getreide-Brei) 6. – 8. Lebensmonat:

Ab dem 6. bzw. 7. Lebensmonat wird dann nach Einführung des oben genannten "Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Breies" ein Milch-Getreidebrei löffelweise gegen eine zweite Tagesmilchmahlzeit eingeführt. Dabei bietet sich ein handelsüblicher Milchbrei an, der mit Wasser ähnlich einem Säuglingsfläschchen zubereitet wird. In den Milchbrei, der keine extra Geschmacksstoffe wie zum Beispiel "Aprikose" haben sollte, werden Getreideflocken (z.B. "Schmelzflocken" oder Zwieback) zugesetzt.

#### 3. Mahlzeit (Getreide-Obst-Brei) 7. – 9. Lebensmonat:

Als 3. "Breimahlzeit" sollte der gesunde Säugling einen Getreide-Obstbrei erhalten. Heimische Obstarten wie Apfel und Birne sind im Sinne der Vermeidung einer möglichen Nahrungsmittelallergie gegenüber "Tropenfrüchten" zu bevorzugen (Ausnahme: Bananen, diese werden auch gut vertragen). Dem Obst wird ein Getreide (z.B. Schmelzflocken oder zerkleinerter Zwieback) zugefügt. Der Brei wird ebenfalls vom Löffel dem Kind angeboten. Vermieden werden sollten Tropen- und Zitrusfrüchte sowie Nüsse.

## Fachärzte für Kinderheilkunde und Jugendmedizin

Dr. med. C. Aschendorff

Dr. med. R. Paustian Allergologie

Gabriele C. Putzehl



### Sprechzeiten

Mo. Di. Do. 8 – 13 u. 15 – 18 Uhr

Mi. Fr. 8 – 12 u. 15 – 17 Uhr  
und nach Vereinbarung

## Merkblatt

## "Säuglingsernährung"

5. – 12. Lebensmonat

Ihr Kind sollte unter keinen Umständen so genannte unabgekochte Vorzugs-, Roh-, bzw. Biomilch erhalten, die nicht pasteurisiert ist. Mögliche Infektionen durch Fäkalkeime der Milchkühe können verheerende Infektionen bei den noch immunschwachen Säuglingen und Kleinkindern verursachen!

Normale pasteurisierte Vollmilch kann einem gesunden Kind nach der Vollendung des 12. Lebensmonats angeboten werden.

Ab dem 2. Lebensjahr kann das Kind ungewürzte, mundgerechte "Kleinkinderkost" vom Tisch der Familie erhalten.

Als Getränk eignen sich nicht zu säurehaltige Tees (z.B. Fencheltee) mit abgekochtem Leitungswasser, das in Braunschweig zur Zubereitung von Säuglingsgetränken sehr gut geeignet ist. (Gute Wasserqualität)

Süße Säfte, insbesondere das Süßen von Speisen und Getränken mit "Honig" im ersten Lebensjahr, sollte vermieden werden, um das Risiko einer möglichen Zahnkariesentstehung bzw. Infektionen durch verkeimten Naturhonig im 1. Lebensjahr zu vermeiden.

Ihre Kinderarztpraxis Elbestraße