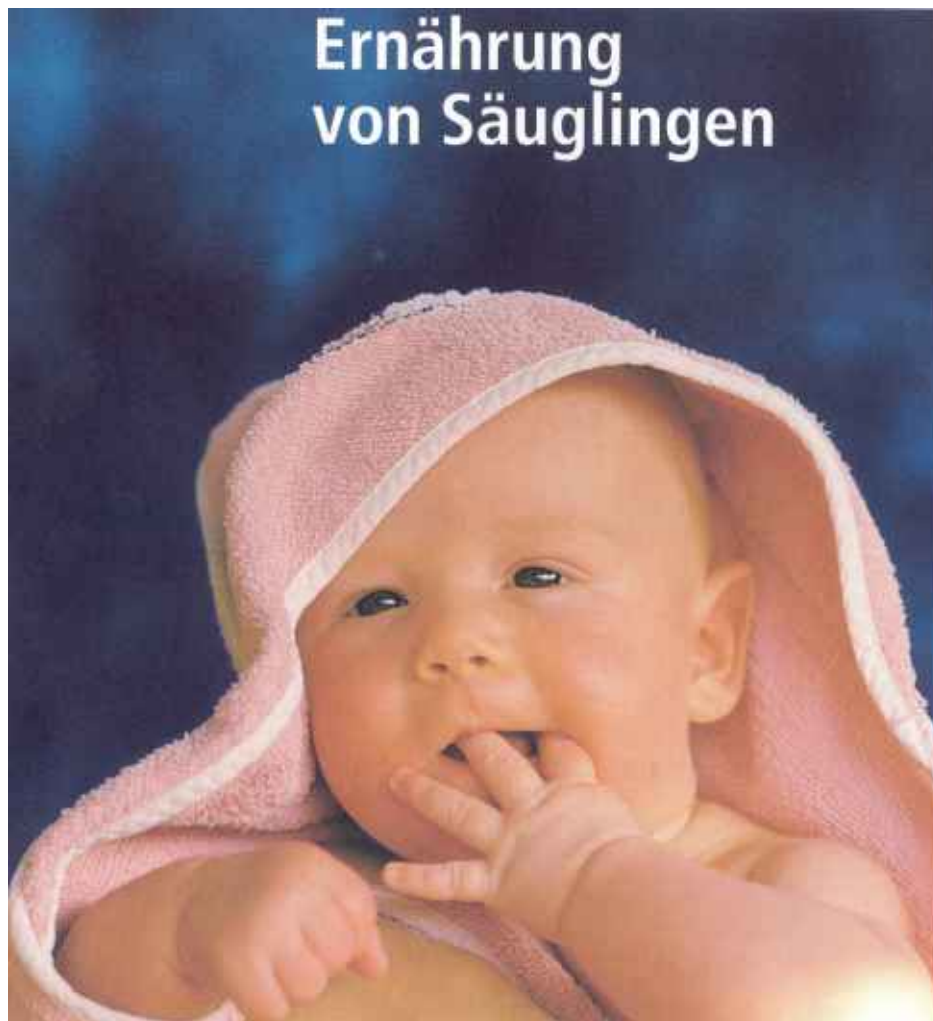


Ernährung von Säuglingen



Empfehlung für die



Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund



Liebe Mutter, lieber Vater,

ein Säugling ist etwas ganz Besonderes. Er benötigt neben viel Liebe und Zuwendung auch eine ganz spezielle Ernährung. Dies beruht zum einen darauf dass die Verdauungsfunktionen im ersten Lebensjahr noch nicht voll ausgereift sind. Hinzu kommt, dass gerade Säuglinge – im Verhältnis zu ihrem Körper gewicht – besonders viel Energie und Nährstoffe benötigen.

Zum Glück ist eine gesunde Ernährung von Säuglingen nicht schwierig. Das Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund hat auf der Basis der wissenschaftlichen Erkenntnisse einen „Ernährungsplan für das erste Lebensjahr“ entwickelt. Dieser Plan hat sich schon seit vielen Jahren bei der Ernährung von Säuglingen bewährt. Er wird auch von der Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinderheilkunde und Jugendmedizin empfohlen.



Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr

Nach diesem Plan wird die Ernährung im ersten Lebensjahr in drei Abschnitte unterteilt: In den ersten 4-6 Lebensmonaten erhält der Säugling mit Muttermilch oder einer industriell hergestellten Säuglingsmilchnahrung (Fertigmilch) alles, was er für Wachstum und Entwicklung braucht. Zusätzliche Lebensmittel wie Obstsaft oder Karotten sind in den ersten 4-6 Monaten nicht notwendig und auch nicht erwünscht.

Ab dem 5. bis 7. Lebensmonat ist Zeit für die ersten Breie, die so genannte Beikost. Milch allein reicht nun für den steigenden Bedarf

an Energie und Nährstoffen nicht mehr aus. Außerdem lässt der Saugreflex jetzt nach und Ihr Baby lernt, vom Löffel zu essen.

Etwa ab dem 10. Lebensmonat können Säuglinge an das Familienessen gewöhnt werden. Auch wenn erst wenige Zähne da sind, können sie feste Lebensmittel mit dem Kiefer zerdrücken. Das Essen muss also nicht mehr fein püriert werden.

In den folgenden Kapiteln werden die einzelnen Abschnitte der Säuglingsernährung genauer erklärt.

