

Tipps zur Ernährung im 1. Lebensjahr

Ihre Apotheke informiert

Mit der Geburt Ihres Kindes beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Mit Sicherheit gewinnt nun auch das Thema Ernährung an Bedeutung. Die folgenden Tipps zeigen Ihnen, worauf es ankommt im ersten Lebensjahr. Haben Sie weitere Fragen, sprechen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne.

Stillen

- Muttermilch ist gut verdaulich und so zusammengesetzt, dass sie im ersten Lebenshalbjahr den Bedarf an Nährstoffen (Ausnahme: Vitamin K und D) und Flüssigkeit deckt.
- Stillen Sie nach dem Bedarf Ihres Babys mindestens bis zum Beginn des 5. Monats und maximal bis Anfang des 7. Monats ausschließlich. Geben Sie Ihrem Kind also nur Muttermilch und keine Getränke, Säfte, Kuhmilch oder andere Nahrung.
- Klappt das ausschließliche Stillen nicht, ist teilweises Stillen besser als gar nicht zu stillen. Die fehlenden Mahlzeiten ersetzen Sie durch Flaschennahrung.

Flaschenmilch

- Es gibt zwei Arten von Säuglingsanfangsnahrungen: Pre-Nahrung und 1er-Nahrung.
- Die Pre-Nahrung ähnelt in ihrer Zusammensetzung der Muttermilch am meisten. Sie enthält nur Milchzucker (Laktose).
- Die 1er-Nahrung liefert zusätzlich geringe Mengen an Stärke. Der Kaloriengehalt entspricht der Pre-Nahrung.

- Frühestens mit Beginn der Beikost kann mit 2er-Nahrung (Folgenahrung) gefüttert werden.
- 2er-Nahrung enthält mehr Eisen, was im 2. Lebenshalbjahr sinnvoll sein kann.
- Setzen Sie HA-Nahrung (hypoallergene Nahrung) ein, wenn Sie oder Geschwisterkinder Allergiker sind und Sie Ihr Kind nicht oder nicht ausschließlich stillen.

Beikost

- Starten Sie mit der Beikosteinführung nicht vor Beginn des 5. Monats.
- Geben Sie Ihrem Baby Zeit, sich an das neue Essen zu gewöhnen und seine Verdauung daran anzupassen.
- Starten Sie mit einem Brei aus Gemüse, Kartoffeln und Fleisch oder Fisch. Beginnen Sie mit einigen Löffeln Gemüsepüree. Klappt das gut, geben Sie Kartoffeln und etwas Öl dazu. Klappt das, kommen Fleisch oder Fisch hinzu.
- Der zweite Brei ist der Milch-Getreide-Brei oder der Getreide-Obst-Brei.