



Empfehlungen für die Säuglingsernährung

Als Säugling wird ein Kind im ersten Lebensjahr bezeichnet.

Die zwei Phasen der Säuglingsernährung sind:

1. Still- und Trinkphase:

Die optimale Ernährung in den ersten vier bis sechs Lebensmonaten ist die Muttermilch oder eine Säuglingsanfangsnahrung. Beide Milchen sind so zusammengesetzt, dass sie allen Ernährungsbedürfnissen von gesunden Säuglingen während des ersten halben Lebensjahres genügen.

2. Still- und Trinkphase zusammen mit Beikost:

Die Ernährung mit Muttermilch oder einer Säuglingsanfangsnahrung resp. Folgenahrung zusammen mit Beikost beginnt zwischen dem fünften und siebten Lebensmonat und besteht aus 4-6 Mahlzeiten pro Tag.

Als Beikost werden speziell für Säuglinge hergestellte Nahrungsmittel in Breiform oder Fingerfood bezeichnet, welche die bisherige Ernährung ergänzen.

Ausgewogen zusammengestellte Breirezepte finden Sie auf Seite 2.

Alternativ zum Brei können dem Säugling je nach Fähigkeiten und Interesse bereits ab dem 7. Lebensmonat Esswaren angeboten werden, deren Konsistenz geeignet ist, um mit den Händen gegessen zu werden. Dies sind oft auch einzelne Menubestandteile (ungewürzt) vom Familientisch wie z.B. weich gekochte Gemüse- oder Kartoffelstücke, Fruchtstücke, Brot(rinde), Teigwaren, Käse usw.

In welcher Reihenfolge die Breie und Nahrungsmittel eingeführt werden, ist individuell und abhängig von den Ernährungsgewohnheiten der Familie.

→ Um allfällige Unverträglichkeiten frühzeitig zu erkennen, ist es ratsam, die verschiedenen Lebensmittel/Breie nacheinander, im Abstand von drei bis vier Tagen, einzuführen.

Anzahl Breimahlzeiten:

Beginn fünfter bis Beginn siebter Lebensmonat: Einführung der Beikost (individuell)

Bis zum Alter von 8 Monaten: 2 bis 3 × täglich Beikost

Im Alter von 9 bis 11 Monaten: 3 bis 4 × täglich Beikost

Die verbleibenden Mahlzeiten bestehen weiterhin aus Mutter- oder Säuglingsmilch. Bis ans Ende des ersten Lebensjahres sollte der Säugling täglich mindestens 500 ml Milch /-produkte (davon max. 200ml Kuhmilch ab dem 7. Lebensmonat bis 1J.) erhalten.

Ab dem zehnten Lebensmonat kann auf eine ausgewogene, gesundheitsfördernde Ernährung vom Familientisch übergegangen werden.

Empfehlungen zur Beikost:

- Bis der Brei eine Trinkmahlzeit ersetzt (150-300 g Brei) soll der Säugling vor oder nach dem Brei gestillt oder geschöpft werden.
- Breie sollen weder gesüsst noch gesalzen werden.
- Mit dem Einführen von fester Nahrung kann zusätzlich Wasser oder ungesüsster Tee angeboten werden.
- „Gläschenkost“ ist eine gute Alternative zu selbst hergestellten Breien, enthält jedoch oft Zucker- und Salzzusatz (Zusammensetzung lesen).
Achten sie auf die Altersempfehlungen (z.B. ab 7 Monaten) auf den Gläschen.
- Essen lernen, ist ein sehr wichtiger Prozess im Leben eines Menschen. Das Kind soll Gelegenheit haben, das Essen zu sehen, riechen, schmecken, fühlen und auch tasten. Lust am Essen, ein vielfältiges Nahrungsangebot und eine gute Esskultur in der Familie unterstützen das gesunde Essverhalten des Kindes.



Ernährungsempfehlungen bei Säuglingen mit erhöhtem Allergierisiko

Wie für alle Neugeborenen wird auch für Säuglinge mit einem Allergierisiko ausschliessliches Stillen während der ersten vier bis sechs Monate empfohlen (erwiesener Effekt nur bis 4 Monate). Kann der Säugling nicht gestillt werden, kann eine Säuglingsanfangsnahrung verwendet werden.

Die Verwendung von extensiv oder partiell hydrolysierten (HA) Säuglingsanfangs- oder Folgenahrungen zur Primärprävention von Allergien wird nicht empfohlen¹.

Entgegen früheren Empfehlungen, wird heute das Meiden resp. die verzögerte Einführung von potenziell allergenen Nahrungsmitteln nicht mehr empfohlen.

Somit gelten auch für Säuglinge mit erhöhtem Allergierisiko die allgemeinen Empfehlungen für die Säuglingsernährung.

Breirezepte

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei:

20-30 g	mageres Fleisch (Rind, Schwein, Geflügel, Lamm) oder Fisch (2x/Wo. Lachs) oder Ei (1-2x/Wo. 1 Eigelb)
90-100 g	Gemüse
40-60 g	Kartoffeln
15-20 g	Fruchtsaft (Vitamin C-reich)
10 g (1 EL)	Rapsöl

Fleisch/Fisch, Gemüse und Kartoffeln (geschält) in wenig Wasser weich kochen oder dampfgaren, klein schneiden und zusammen mit dem Fruchtsaft pürieren. Dem fertigen Brei 1 EL Rapsöl begeben.

Als Alternative zu Fleisch/Fisch kann dem gekochten Gemüse/den Kartoffeln 1 hart gekochtes Eigelb beigegeben werden.

Milch-Getreide-Brei:

200 ml	Säuglingsmilch (ab 7. Lebensmonat kann Vollmilch pasteurisiert oder UHT an Stelle von Säuglingsmilch verwendet werden.)
20 g	Vollkorn-Getreideflocken (z.B. Haferflocken, 5-Kornflocken)
20 g	Fruchtsaft oder Fruchtpüree

Für die Zubereitung mit Säuglingsmilch wird das Getreide in heisses Wasser eingerührt bzw. mit dem Wasser aufgekocht. Nach dem Abkühlen wird die Menge des Pulvers, die der Dosierung für die Säuglingsmilch entspricht, eingerührt.

Wird der Brei mit Kuhmilch hergestellt, werden die Flocken in der Milch aufgekocht bzw. das Getreide nach Packungsanweisung eingerührt.

Am Schluss den Fruchtsaft oder das Fruchtmus begeben.

Getreide- Obst-Brei:

20 g	Vollkorn-Getreideflocken
90 g	Wasser
100 g	Fruchtpüree
5 g (1 KL)	Rapsöl

Die Flocken mit dem Wasser aufkochen, abkühlen lassen, Fruchtpüree und Rapsöl zugeben.



Kinder- und Jugendpraxis
ARCHE
A A R B E R G

Fachärztinnen FMH für Kinder- und Jugendmedizin
Bifangweg 1A, 3270 Aarberg, 032 530 11 99,
www.praxisarche.ch, arche.aarberg@hin.ch

Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei: (vegan)

100 g	Gemüse
50 g	Kartoffeln
10 g	Vollkorngetreide, z.B. Hafer- oder Hirseflocken
30 g	Orangensaft oder Fruchtmus
20 g	Wasser bei Bedarf
8 g	Rapsöl
10g	Nussmus oder fein gemahlene Nüsse

Gemüse und geschälte Kartoffeln in wenig Wasser weichdünsten, Getreideflocken, Orangensaft od. Fruchtmus und evtl. Wasser begeben und pürieren, Rapsöl und Nussmus oder fein gemahlene Nüsse begeben.

Quellen: Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Milch für die Säuglingsernährung. DGEInfo 09/2008 – Beratungspraxis/ Botta Diener Marianne: Kinderernährung gesund und praktisch: Beobachter-Buchverlag 2008/ S3 Leitlinie Allergieprävention, Stand 28.11.2021; Allergologie, Jahrgang 45, Nr. 3/2022, S. 153-194/ ¹Fachzeitschrift pädiatrie schweiz: Empfehlungen für die Säuglingsernährung 2017;/ Empfehlungen für die Säuglingsernährung (2017) - pädiatrie schweiz (paediatrieschweiz.ch)