

Allgemeine Empfehlungen

zum Stillen und Einführung der Beikost

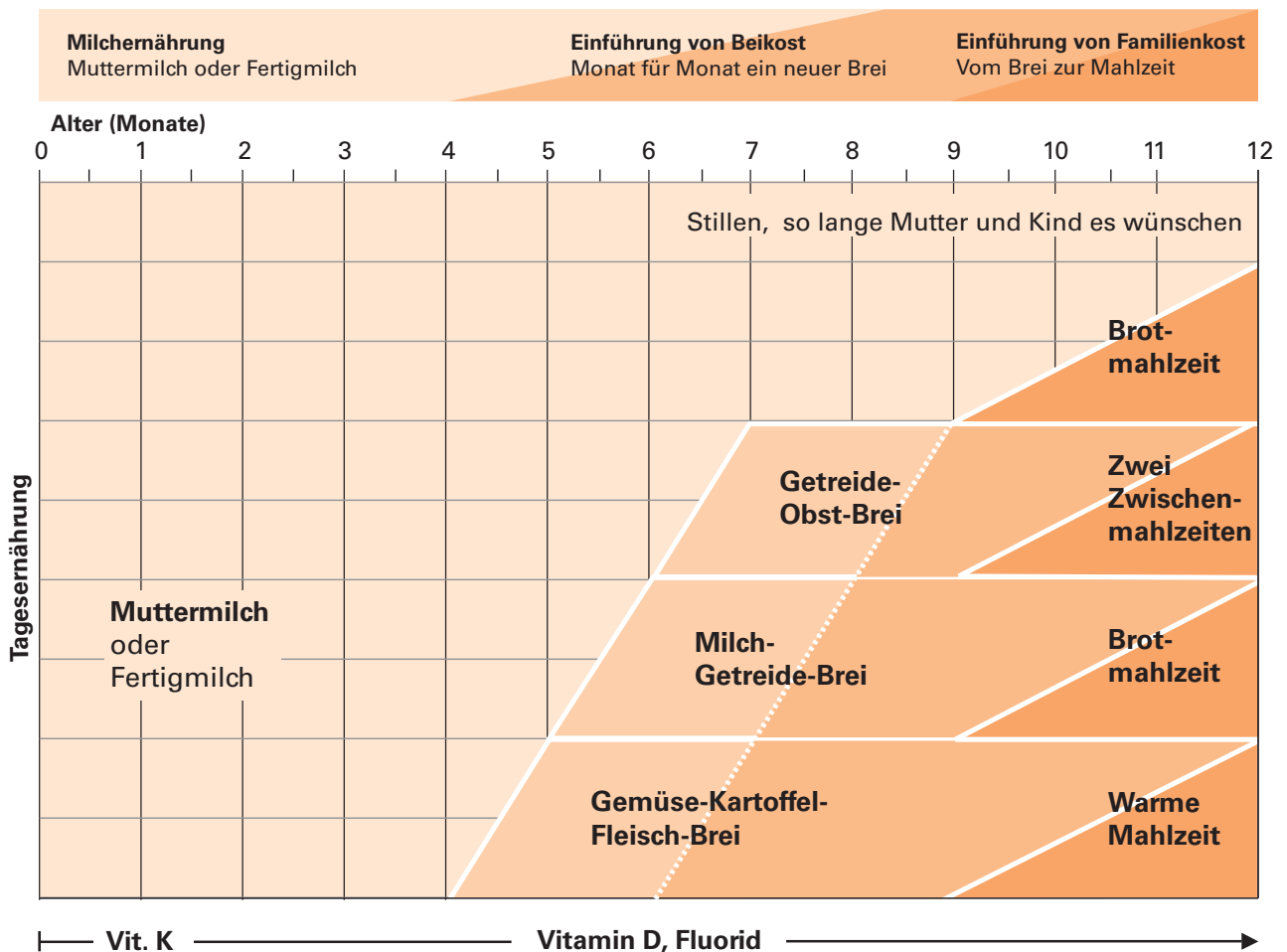
„Wie lange soll man stillen? Warum überhaupt stillen? Was mache ich bei einer Unverträglichkeit und wie beginnt man mit der Einführung der Beikost? Überträgt sich die Zöliakie auf mein Kind, wenn ich glutenfrei esse?“

Mit diesen Fragen werden wir in der DZG-Geschäftsstelle täglich konfrontiert. Unzählige Literatur in Bibliotheken und Buchhandlungen ist teilweise schon veraltet, genauso leider auch das Wissen einiger Mediziner.

Jahrelang ging man davon aus, dass Allergien am besten dadurch verhindert werden, in dem die häufigsten Allergene (Weizen, Kuhmilch, Hühnerei etc.) möglichst lange gemieden werden. Seit 2009 gibt es die Leitlinie S3 Allergieprävention, die empfiehlt, dass die Toleranzentwicklung gegen Allergene gefördert werden soll.

Wenn folgende Punkte bei der Ernährung eines Kindes beachtet werden, kann man wenig falsch machen.

Der Ernährungsplan für das erste Lebensjahr



Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE)

Die Säuglingsernährung wird in drei Abschnitte eingeteilt:

Stillen → Beikost → Familienkost

Stillen:

Wenn möglich, sollte mindestens vier bis sechs Monate ausschließlich gestillt werden. Das Ende der Stillzeit entscheiden immer Mutter und Kind selbst. Je häufiger und länger eine Mutter ihr Kind anlegt, desto größer ist die produzierte Milchmenge. Somit entscheidet das Kind selbst, wie viel es benötigt. Eine Übernahrung ist hier im Gegensatz zu einer Flaschenfütterung kaum möglich.

In den ersten vier Monaten nach der Geburt sollte mindestens achtmal pro Tag gestillt werden. In dieser Zeit benötigt der Säugling keine zusätzliche Trinknahrung. Bei starkem Schwitzen oder fiebrigen Erkrankungen kann eine zusätzliche Flüssigkeitszufuhr notwendig werden. Hierfür eignet sich stilles „für Säuglingsernährung geeignetes“ Mineralwasser.

Aufgrund folgender Eigenschaften ist die Muttermilchernährung für einen Säugling die beste Variante:

- ➔ sie schützt vor Allergien
- ➔ sie verbessert das Immunsystem und die Darmflora
- ➔ sie hat eine positive Wirkung auf die Gehirnentwicklung
- ➔ sie hat eine hohe biologische Wertigkeit
- ➔ sie senkt das Risiko für die Entwicklung von Übergewicht
- ➔ sie fördert die emotionale Bindung zwischen Kind und Mutter
- ➔ saugen fördert die Entwicklung des Kiefers und verhindert die Fehlstellung der Zähne
- ➔ Muttermilch ist immer verfügbar, hygienisch, richtig temperiert, spart Zeit und Geld und ist umweltfreundlich

Ist Stillen aufgrund von Krankheit etc. nicht möglich, kann auf eine industriell gefertigte Säuglingsnahrung ausgewichen werden. Diese wird als Anfangsnahrung „Pre“ oder „1“ und Folgenahrung angeboten.

Bei Allergierisikokindern wird generell das Stillen empfohlen. Ist das nicht möglich, muss auf eine Hydrolysatnahrung ausgewichen werden. Diese Empfehlung gilt nicht für Säuglinge mit Zöliakierisiko. Die Basis der Hydrolysatnahrung ist Kuhmilch. Hier wird das Eiweiß aufgespalten und löst aus diesem Grund seltener Allergien aus.

Einführung der Beikost:

Ab dem 5. bis 7. Monat kann der Nährstoffbedarf nicht mehr ausreichend über Milchnahrung gedeckt werden. Deshalb beginnt man in diesem Zeitraum mit der Einführung der Beikost. Das ist auch die richtige Zeit, um Gluten in die Säuglingsnahrung einzubauen. Zu Beginn genügt hier ein Lutschen an einer Brezel oder einem Zwieback, mit dem zweiten Brei kann Gluten schon bewusst in Form von Getreide ausgewählt werden.



Frühestens ab dem 5. Monat startet man mit der ersten Mahlzeit. Der erste Brei ist meist der Karottenbrei, welcher süß und gut bekömmlich ist. Dieser Brei wird vorzugsweise zum Mittagessen verabreicht. Für Säuglinge ist diese Art der Nahrungsaufnahme eine Art Spiel, auch Papa oder Mama dürfen mitspielen und dienen in diesem Fall auch als Vorbildfunktion.

Durch das Andocken an die Oberlippe mit dem Löffel, öffnet der Säugling den Mund. Vorzugsweise werden Plastiklöffel verwendet, da das kalte, harte Metall für den Säugling unangenehm ist.

Wird der Karottenbrei gut vertragen, kann mit dem Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei weitergefüttert werden. Dieser liefert Eisen, Zink, Vitamin A, B1, B6, C sowie essentielle Fettsäuren, Kalium, Magnesium und wichtige Spurenelemente.

Ab dem 6. Monat kann eine zweite Breimahlzeit eingeführt werden. Diese ist der Milch-Getreide-Brei und dient zur Deckung des Calcium- und Eisenbedarfs. Vorzugsweise wird dieser als Abendmahlzeit eingeführt. Zur Herstellung dieses Breis wird pasteurisierte Vollmilch (3,5 % Fett) oder H-Vollmilch verwendet. Ungeeignet sind Rohmilch, Vorzugsmilch, fettarme Milch und Magermilch. Um die Calciumaufnahme (Knochendichte) zu verbessern, ist ein täglicher Aufenthalt an der frischen Luft empfohlen. Durch Sonneneinstrahlung produziert die Haut Vitamin D, das zu einer verbesserten Calciumaufnahme führt.

Durch Zugabe von Vitamin C, in Form von Orangensaft zum Beispielspiel, wird auch die Eisenaufnahme gefördert. Dieser Brei sollte nicht mehr als 200 ml Milch enthalten. Eine weitere Milchgabe ist vor dem 1. Lebensjahr nicht zu empfehlen.

Frühestens ab dem 7. Monat kann mit der dritten Breimahlzeit begonnen werden. Der milchfreie Getreide-Obst-Brei enthält einen Fettzusatz und dient dadurch der Deckung des Energiebedarfs.

Dieser Brei soll keine Milch und Milchprodukte enthalten, um den Eiweißgehalt nicht zu erhöhen.

Die ab dem 7. bis 9. Monat erreichte Mahlzeitenaufteilung wird bis zum Ende des 9. Monats beibehalten. Anschließend kann mit dem Übergang zur Familienkost begonnen werden.

Die Aufteilung der Speisen könnte wie folgt aussehen:

Frühstück:

- ➔ 4 x pro Woche eine Milchmahlzeit (Muttermilch, Flaschenmahlzeit)
- ➔ 3 x pro Woche Brot (Vollkornbrot bevorzugen) mit Butter, Obst und 1 Tasse Milch oder Getreideflocken mit Obst und Milch

Zwischenmahlzeit (vormittags und nachmittags):

- ➔ Obst, verschiedene Brotsorten
- ➔ Obst-Getreide-Brei

Mittagessen:

- ➔ erhöhte Menge vom Gemüse-Kartoffel-Fleischbrei (Gemüse, Kartoffeln, Vollkornreis, Vollkornnudeln nur zerdrücken, Fleisch nur 2-3 x pro Woche geben)

Abendessen:

- ➔ 4 x pro Woche Milch-Getreide-Brei
- ➔ 3 x pro Woche Brot (Vollkornbrot bevorzugen) mit Butter, Frischkäse, Rohkost (evtl. leicht dünsten, wenn es zu hart ist), 1 Tasse Milch

Zum Ende des ersten Lebensjahres verträgt ein Säugling die meisten Lebensmittel. Bei stark blähenden, salzigen, harten, fetten oder fett zubereiteten Lebensmitteln sollte man vorsichtiger sein. Spätestens ab dem 10. Monat sollte ein Säugling ca. 200 ml Flüssigkeit am Tag zusätzlich trinken. Hierfür eignen sich ungesüßte Kräuter- und Früchtetees und stilles Mineralwasser. Mit der Zeit wird unter Berücksichtigung der Entwicklung des Kindes eine Milchmahlzeit durch eine feste Kost eingetauscht.

Weitere Informationen rund um die Ernährung eines Kindes finden Sie auf der Internetseite des Forschungsinstitutes für Kinderernährung in Dortmund <http://www.fke-do.de/>.



Quellen:

DGE-Beratungsstandarts
Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund
Lotta Lernt Essen (nicht auf Zöliakie spezialisiert)

Rezepte

Rezept zur Zubereitung eines Gemüse-Kartoffel-Fleischbreis

Zutaten:

- ➔ 20 – 30 g Fleisch / Fisch (magere Stücke vom Rind, Schwein, Lamm, Geflügel oder Lachs)
- ➔ 90 – 100 g frisches Gemüse (Pastinaken, Kohlrabi, Spinat, Kürbis, Möhre, Zucchini, Fenchel, Brokkoli, Blumenkohl)
- ➔ 40 – 60 g Kartoffeln
- ➔ 30 – 45 g Vitamin C-reicher Obstsaft (Orangensaft)
- ➔ 8 – 10 g Öl (Rapsöl)



Zubereitung:

Fleisch in wenig Wasser weichkochen, klein schneiden und pürieren. Gemüse waschen, klein schneiden und zusammen mit den Kartoffeln in wenig Wasser oder der Brühe des zuvor gekochten Fleisches weichdünsten. Das pürierte Fleisch zugeben und aufkochen lassen. Anschließend Obstsaft zugeben, nochmals pürieren und Öl unterrühren.

Rezept zur Zubereitung eines Milch-Getreide-Breies

Zutaten:

- ➔ 200 g Milch (pasteurisierte oder ultrahocherhitzte Vollmilch mit 3,5 % Fett, Muttermilch, Säuglingsanfangsnahrung)
- ➔ 20 g Getreide (reine Flocken oder Grieß z. B. Instant-Getreideflocken für Säuglinge möglichst Vollkorn)
- ➔ 20 g Vitamin C-reicher Obstsaft oder Obstpüree

Zubereitung:

Milch aufkochen lassen. Anschließend das Getreide je nach Packungsanweisung einrühren. Obst pürieren (Obstsaft) und unter den fertigen Brei rühren.

Rezept zur Zubereitung eines milchfreien Obst-Getreide-Breies**Zutaten:**

- ➔ 20 g Getreide (reine Flocken oder Grieß z. B. Instant-Getreideflocken für Säuglinge möglichst Vollkorn)
- ➔ 90 g Wasser (stilles Mineralwasser, Leitungswasser)
- ➔ 100 g frisches Obst, Obstbrei aus dem Gläschen (Banane, Äpfel, Himbeeren, Heidelbeeren ...)
- ➔ 5 g Öl (Rapsöl)

Zutaten:

Getreide mit Wasser je nach Packungsanweisung aufkochen lassen. Obst mit einer Gabel zerdrücken oder pürieren (Obstbrei aus dem Gläschen). Anschließend Obstbrei unter den fertigen Brei rühren.

- Stefanie Mahr, Diätassistentin

HOTEL VILLA MADONNA

EIN KLEINES PARADIES AM FUßE DER SEISER ALM
IM HERZEN DER DOLOMITEN!



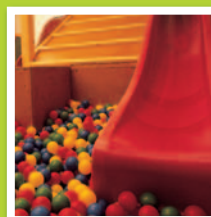
BESUCHEN
SIE UNSERE
HOMEPAGE
UND ENTDECKEN
SIE UNSERE ANGEBOTE!

NEUHEIT SOMMER 2012
HALLENSCHWIMMBAD
UND SAUNA

Relax, Sport und Unterhaltung für die ganze Familie
Spielraum und Spielplatz für Kinder
Das Haus bietet glutenfreie Küche



Die Umlaufbahn
Seis Seiser Alm
erreichen Sie
in wenigen
Minuten mit
dem öffentlichen
Zubringerdienst



Ibsenstrasse 29 - I - 39040 Seis am Schlern (BZ) - tel. +39 0471 70 88 60
fax +39 0471 70 88 61 - info@villamadonna.it - www.villamadonna.it