



Ernaehrung im Saeuglings-, Kindes- und Jugendalter

Das erste halbe Jahr

Stillen ist das Beste fuer Baby und meist auch das Bequemste fuer die Mutter. In den ersten Wochen stillen nahezu alle Frauen. Doch danach nimmt die Stillhaeufigkeit ab: Nur zehn Prozent aller Kinder erhalten in den ersten fuenf bis sechs Lebensmonaten nichts anderes als Muttermilch. Ein Drittel aller Babys bekommt schon mit acht Wochen den ersten Saft und jedes zweite im vierten Monat die erste "Beikost".

Langes Stillen ist eindeutig der beste Schutz vor Allergien. Wenn es nicht anders geht, sollten Kinder Fertigmilch bekommen: In den ersten Wochen Produkte mit der Bezeichnung "voll adaptiert", etwa nach dem vierten Monat "Folgemilch 1". Wenn in Ihrer Familie ein starkes Allergierisiko besteht, koennen Sie zur Vorbeugung "hypoallergene" (oder "HA") Fertigmilch nehmen, sie enthaelt leicht veraenderte Kuhmilchproteine. Eine echte Nahrungsmittelallergie gegen Kuhmilch ist sehr selten, nur etwa zwei Prozent der Babys sind betroffen. Sie zeigt sich mit starkem, teilweise blutigem Durchfall oder Pusteln im Gesicht und die Kinder nehmen schlecht zu.

Vierter bis sechster Monat

Geben Sie dem Kind einige Loeffel Karottenmus, geschabten Apfel oder zerdrueckte Banane und steigern Sie die Menge langsam. Kombinieren Sie das Gemuese mit Kartoffeln und pueriertem Fleisch - und ersetzen Sie damit eine Milchmahlzeit. Sie koennen den Brei selbst zubereiten (moeglichst aus Oeko-Anbau). Doch Glaeschenkost hat den Vorteil, dass fuer Zutaten und Verarbeitung besonders strenge Vorschriften gelten: Sie ist praktisch schadstofffrei. Und die Glaeschen sind unschlagbar fuer unterwegs. Nachteil: Es gibt kaum Produkte, die nur eine einzige Zutat (z.B. Kartoffeln) enthalten, stattdessen meist Mischungen wie "Gemuesereis mit Biopute". Bei einer Unvertraeglichkeit laesst sich so nur schwer herausfinden, worauf das Kind reagiert. Christina Neu vom Forschungsinstitut fuer Kinderernaehrung: "Ein Baby braucht noch keine Abwechslung beim Essen. Wahrscheinlich orientieren sich die Hersteller am Geschmack der Erwachsenen."

Rezept fuer Gemuese-Kartoffel-(Fleisch)-Brei:

100 g Gemuese (z.B. Karotten, Brokkoli, Kuerbis), 50 g Kartoffeln, 1 Essloeffel Oel oder Butter, 20 g Fleisch (jeden zweiten Tag), kochen und puerieren, nicht salzen oder wuerzen. Verwenden Sie keine kaltgepressten Oele - Babys vertragen sie nicht. Statt Fleisch koennen Sie auch gekochtes Ei oder Fisch nehmen - ausser bei einem Allergierisiko.

Veganes fuer Kinder?

Ein Essen ganz ohne Milch, Eier oder Fleisch ist nichts fuer Kleinkinder. Auf Fleisch kann verzichtet werden, wenn das Kind viel Gemuese, Getreide und Milchprodukte isst. Zu achten ist im Besonderen auf ausreichende Eisen- und Kalziumzufuhr, etwa durch "Rote-Fruechte-Saeft". Der Koerper nimmt aber Eisen aus Fleisch besser auf als aus Gemuese.

Die Getraenke

Als Getraenke sind am besten Wasser, ungesueszter Saft oder Tee geeignet. Wenn Sie Mineralwasser nehmen, dann solches, das "zur Zubereitung von Sauglingsnahrung geeignet" ist. Viele Kindertees bestehen bis zu einem hohen Prozentsatz aus Zucker, was fuer Zaehne und Kiefer gefaehrlich ist. Dauernuckeln ist uebrigens auch schaedlich, wenn in der Flasche nur Wasser ist. Dadurch veraendert sich der Speichel, der Zahnschmelz wird anfaelliger fuer Karies. Und: Viele Babys werden wund, wenn Sie reinen Obstsaft oder Multivitaminsaft trinken. Verduennen Sie den Saft daher mit viel Wasser.

Siebenter Monat

Jetzt kann man einen Getreide-Brei anbieten, der beispielsweise die Milch-Mahlzeit abends ersetzt. Er ist schnell zubereitet; fertige Instant-Breie sind teuer und enthalten fast immer zu viel Zucker. Auch wenn "kristallzuckerfrei" drauf steht, steckt oft doch ein Sueszmacher drin, zum Beispiel Maltodextrin, Fruktose oder Glukose. Auch Obstbreie koennen angeboten werden: Die meisten Obstbreie enthalten keinen Zucker und es gibt die Sorten auch unvermischt zu kaufen.

Rezept fuer Vollmilch-Getreide-Brei:

200 ml Fertigmilch 1 (ab einem Jahr Vollmilch) erhitzen und 20 g Vollkornflocken (am besten Instant-Flocken aus dem Bioladen) einruehren. Babykost muss nach dem ersten Lebenshalbjahr nicht "glutenfrei" sein. Gluten ist Bestandteil der meisten Getreidesorten (ausser z.B. Reis, Mais), schaedliche Eigenschaften sind aber nicht bekannt. Nur Kinder mit Zoeliakie, einer seltenen allergischen Darmerkrankung, vertragen ihn nicht. Sie reagieren mit Durchfall und Gewichtsstillstand.

Neunter bis zwoelfter Monat

Bieten Sie dem Kind etwas von den Familienmahlzeiten an. Aber: Salzen und wuerzen Sie nur sehr wenig. Milchprodukte wie Naturjoghurt oder Topfen (Quark) erst ab dem ersten Lebensjahr geben, da sie zu viel Eiweisz enthalten.

Bei Allergieneigung sollen Sie auf folgende Nahrungsmittel verzichten: Zitrusfruechte, Nuesse, Eier und Fisch; Kuhmilch nur in kleinen Mengen.

Die richtige Menge

Es ist voellig normal, wenn ein Kind mal in seinem Essen herumstochert und dann wieder isst wie ein Scheunendrescher. Kleinkinder haben noch ein sehr gesundes Empfinden dafuer, wieviel sie brauchen. Erst wenn auffaellige Essgewohnheiten laenger andauern und Ihr Kind zu duenn oder zu dick wird, sollten Sie den Kinderarzt aufsuchen.

Nach dem ersten Lebensjahr

Mindestens eine warme Mahlzeit am Tag ist wichtig (mittags und/oder abends). Sie sollte vorwiegend aus Gemuese mit Kartoffeln, Reis oder Nudeln bestehen, mit nur wenig geduenstetem Fleisch oder Fisch. Sorgen Sie bei Gemuese fuer Abwechslung, puerieren sie es manchmal, mischen Sie es mit Kraeutern oder geben Sie Ketchup dazu. Manchmal moegen Kinder auch eine Zeit kein Gemuese, was sich aber wieder von selbst legt. Als Fruehstueck sind Milch, belegte Brote, ein Muesli oder eine Milchspeise mit Getreideflocken, frischem Obst und Nuessen sinnvoll. Fertige Mueslimischungen enthalten oft viel Zucker. Optimal fuer zwischendurch sind frisches Obst und rohes Gemuese oder ein Stueck Kuchen, Vollkornkekse oder ein Honigbrot.

Vermeiden sollten Sie zu suesze und zu fette Speisen, vor allem gezuckerte Tee flaeschchen sowie stark Gewuerztes und Gesalzenes, auszerdem Saefte, Joghurts und Sueszigkeiten, die mit Extra-Portionen Vitaminen und Mineralstoffen angereichert sind. Fuer eine ausgewogene Ernaehrung sind diese meist auch teuren Lebensmittel ueberfluessig.

Getraenke wie Saft oder Tee braucht ihr Kind in den ersten sechs Monaten nur bei hohem Fieber oder starkem Durchfall.

Ernaehrung bei Kindern und Jugendlichen

Anbieten sollte man eine Ernaehrung, bestehend aus Kohlenhydraten (50 bis 55 Prozent der Kalorien), vorwiegend aus Getreide, Gemuese, Kartoffeln und Obst, einen geringeren Teil Fett (maximal 30 Prozent der Kalorien), hier vor allem pflanzliche Fette und etwa die Haelfte tierisches und pflanzliches Eiweisz (10 bis 15 Prozent der Kalorien) aus Milch, Fleisch, Fisch, Getreide und Kartoffeln. Zusaezliche Praeparate, z.B. Vitamine, Mineralstoffe, Eiweisz in Form von Tabletten oder Getraenken, sind unnoetig.

Zwei Mahlzeiten am Tag koennen kalte Mahlzeiten sein. Das Essen sollte kindgerecht zubereitet werden. Lassen sie das Kind weitgehend selbst entscheiden, wie viel es essen moechte.

Das ideale Getraenk ist Leitungswasser, Vorsicht ist allerdings bei Hausbrunnen geboten sowie bei Wasser, das aus Regionen mit intensiver Landwirtschaft oder aus aufbereitetem Flusswasser stammt (Nitratgehalt u.Ae.). Reine Frucht saefte enthalten natuerlicherweise ca. 10 Prozent Zucker verschiedener Art und sollten zum Durstloeschen deshalb mindestens 1:1 mit Wasser verduennt werden.

Einseitige Ernaehrungsformen, z.B. vegetarische Ernaehrung ohne Milch oder eine Ernaehrung mit ueberwiegend Sueszigkeiten, kann zu Maengeln an Spurenelementen oder Vitaminen fuehren. Wichtig ist aber auch hier das Vorbild der Erwachsenen!

© DDr. Peter Voitl

Inhalt erstellt: 7. Oktober 2003. Letzte Aenderung: 18. Juli 2011.