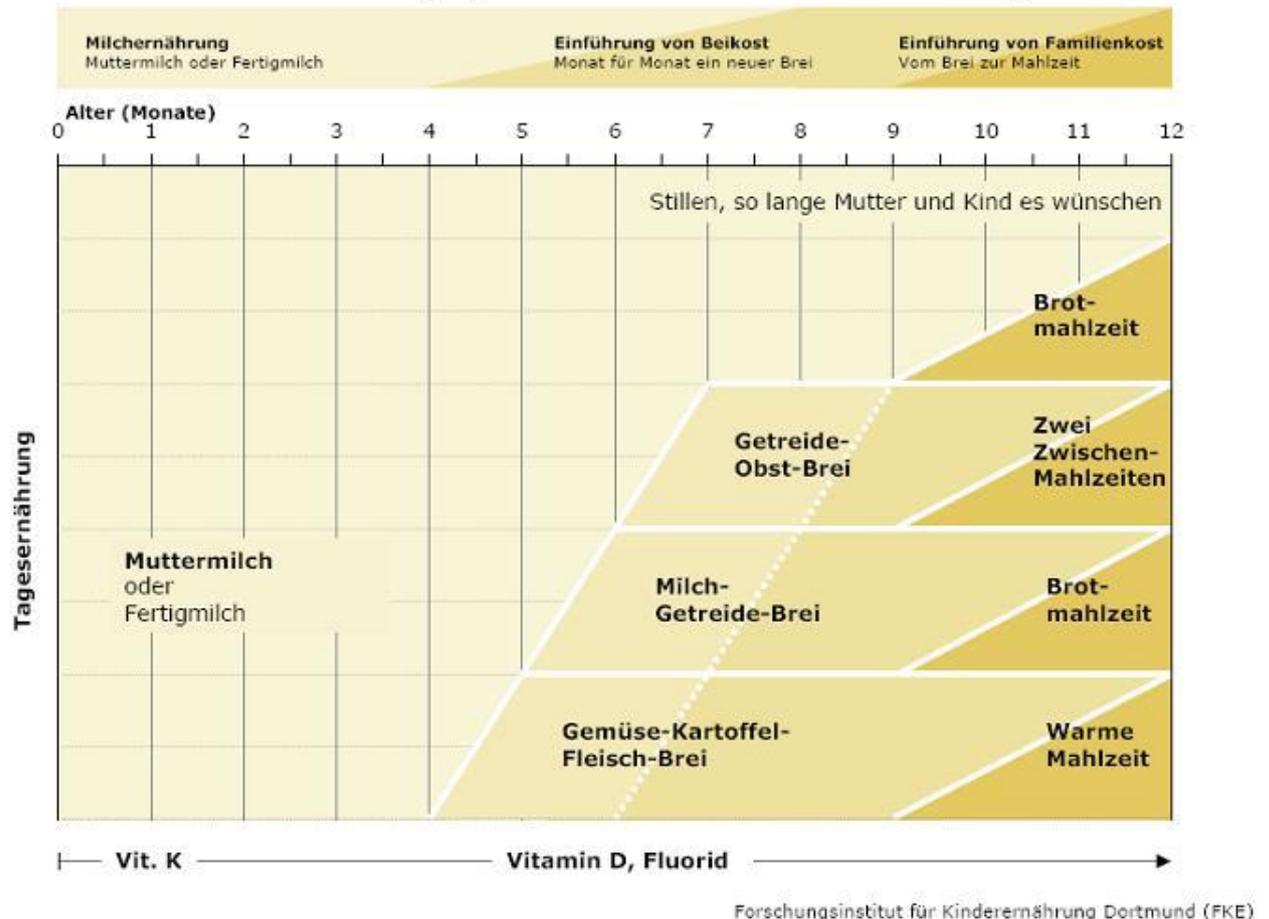


## Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr

### Der Ernährungsplan für das erste Lebensjahr



Mit dem Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr lässt sich die Ernährung des Säuglings entsprechend den aktuellen wissenschaftlichen Kenntnissen auf einfache Weise realisieren. Der Plan wurde vom Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE) entwickelt. Er ist inzwischen ein praktisch bewährtes und wissenschaftlich anerkanntes Konzept für die Säuglingsernährung, das nahtlos in die Familienkost nach dem Konzept der optimierten Mischkost übergeht.

**Im Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr werden 3 Altersabschnitte unterschieden:**

- 1.) ausschließliche Milchernährung in den ersten 4 - 6 Lebensmonaten
- 2.) Einführung von Beikost ab dem 5. bis spätestens 7. Monat
- 3.) Einführung von Familienkost ab dem 10. Monat

## **Einführung von Beikost:**

Mit der Beikost werden die Milchmahlzeiten schrittweise durch Breimahlzeiten abgelöst. Zwischen dem 5. - 7. Monat wird als erster Brei ein Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei eingeführt. Einen Monat später wird eine weitere Milchmahlzeit durch einen Milch-Getreide-Brei ersetzt.

Ihm folgt als dritter Brei ein milchfreier Getreide-Obst-Brei, der eine weitere Milchmahlzeit ersetzt. Die verbleibenden Mahlzeiten werden weiterhin als Muttermilch oder Säuglingsmilch gegeben.

Ab dem 10. Monat gehen die Breimahlzeiten der Säuglingsernährung langsam in die Familienkost über. Im Ernährungsplan werden nur wenige nährstoffreiche Lebensmittel verwendet. Gegenseitig ergänzen sich die Breimahlzeiten zusammen mit den Milchmahlzeiten im Baukastensystem zu einer ausgewogenen Ernährung. Grundsätzlich eignet sich der Ernährungsplan auch für die Ernährung von Säuglingen mit besonderen Ernährungserfordernissen z.B. bei Allergiegefährdung oder bei einer vorhandenen Nahrungsmittelallergie.

Der Ernährungsplan ist so aufgebaut, dass je nach Wunsch der Eltern selbstzubereitete oder industriell hergestellte (kommerzielle) Beikost eingesetzt werden kann.

## **Tipps zur sinnvollen Auswahl der kommerziellen Beikost:**

- Produkte mit wenigen Zutaten sind aus Gründen der Allergievorbeugung zu bevorzugen.
- die Produkte sollten möglichst frei von geschmacksgebenden Zutaten wie Gewürzen, Nüssen, Schokolade, Kakao, Aromen etc. sein. So können potentielle Allergieauslöser vermieden werden. Zudem haben Säuglinge einen sehr fein ausgeprägten Geschmackssinn.
- auffallend fettarme Produkte (Fettgehalt niedriger als die Hälfte der Selbstzubereitung) können mit Rapsöl (1 TL entspricht ca. 4 g) aufgewertet werden. Getreide ist als Vollkorn am Nährstoffreichsten. Zuckerzusätze sind überflüssig. Sie fördern die Entstehung von Karies und die frühzeitige Gewöhnung an den süßen Geschmack. Deklariert sind sie z. B. als: Fructose, Glucose, Glucosesirup, Honig, Maltodextrin, Maltose, Saccharose sowie verschiedene Dicksäfte und Sirupe.
  
- die Produkte sollten keinen Zusatz von Salz enthalten.
- die Breie sollten, mit Ausnahme des Milch-Getreide-Breies, möglichst keine Milch und Milchprodukte enthalten. Zusätzliche Milch und Milchprodukte erhöhen die Eiweißzufuhr und belasten damit unnötig die Leber und Nieren des Säuglings.
- Fertigmilchbreie und Getreide-Obst-Breie sollten mit Jod angereichert sein (auf der Zutatenliste sind sie als „Kaliumjodid“ oder „Kaliumjodat“ deklariert).

## Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei:

Die Einführung der Beikost beginnt mit einem Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei. Dabei sollten neue Lebensmittel schrittweise und behutsam eingeführt werden. Somit kann sich der Säugling nach und nach an die neuen Lebensmittel gewöhnen. Begonnen wird mit einer reinen Gemüsezubereitung (z.B. Karotten) bis die ersten Schwierigkeiten mit der Löffelfütterung überwunden sind. Nach ca. einer Woche wird zu einem Gemüse-Kartoffel-Brei mit Fettzusatz und eine weitere Woche später zu einem vollständigen Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei übergegangen. Dieser Brei ist ein guter Lieferant von Eisen, Zink, mehrfach ungesättigten Fettsäuren und Vitaminen.

Kommerzielle Produkte werden als sogenannte „Baby-Menüs“ (190 g) oder „Junior-Menüs“ (220 g) angeboten. Baby-Menüs sind feinpüriert und ab dem 5. Monat geeignet. Junior-Menüs haben eine gröbere Konsistenz und eignen sich ab dem 8. Monat. An Stelle von Kartoffeln enthalten die Menüs häufig Reis und Nudeln

## Rezept für die Selbstzubereitung: Gemüse-Kartoffel-Fleisch/Fisch-Brei

<b>Ab 5. -7. Monat</b>	<b>Zutaten und Zubereitung</b>
20-30 g	Mageres Fleisch (Schwein, Rind, Geflügel, Lamm) bzw. Fisch (besonders zu empfehlen Lachs) in wenig Wasser weichkochen, klein schneiden und pürieren
90-100 g	Gemüse (nährstoffreiche, gut verträgliche Sorten wie: Karotten, Zucchini, Blumenkohl, Broccoli) waschen, klein schneiden zusammen mit den Kartoffeln in wenig Wasser oder der Brühe des zuvor gekochten Fleisches weichdünsten
40-60 g	Kartoffeln schälen, klein schneiden, mit dem Gemüse dünsten, das pürierte Fleisch zugeben und aufkochen lassen
30-40 g	Obstsaft (Vitamin C reich) zugeben und nochmals pürieren
8-10 g	Pflanzenöl (Rapsöl) unterrühren

## Milch-Getreide-Brei:

Der Milch-Getreide-Brei besteht aus nur drei verschiedenen Lebensmitteln. Bei Obst und Getreide ist jeweils eine Sorte ausreichend. Geschmacksgebende Zusätze wie z.B. Zucker, Aromen und Nüsse sind überflüssig. Der Milch-Getreide-Brei verbessert vor allem die Versorgung mit wichtigen

Mineralstoffen, besonders mit Calcium und Zink und liefert wichtige Vitamine der B-Gruppe.

Die kommerziellen Produkte sind als fertige Gläschenkost beispielsweise unter den folgenden Bezeichnungen zu finden: „Milchbrei“, „Abend“- oder „(Gute) Nacht“-Brei. Milchfertigbreie in Pulverform enthalten den Milchanteil in Form von getrockneter Milch bzw. Milchbestandteilen und werden nur mit Wasser angerührt.

## Rezept für die Selbstzubereitung: Milch-Getreide-Brei

<b>Ab 6. -8. Monat</b>	<b>Zutaten und Zubereitung</b>
200 ml	Milch (Vollmilch oder Säuglingsmilch)
20 g	Vollkorn-Getreideflocken (z. B. Haferflocken, Grieß) in der Vollmilch aufkochen bzw. das Getreide nach Packungsanweisung einrühren. Für die Zubereitung des Breis 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.
20 g	Obstsft oder Obstpüree (Vitamin C-reich) unterrühren

## Getreide-Obst-Brei:

Auch der Getreide-Obst-Brei besteht nur aus wenigen Zutaten. Er ergänzt die Nährstoffprofile der beiden anderen Breie und die verbleibende Milchmahlzeit. Dieser Brei ist milchfrei, dadurch eiweißarm und so auf die beiden anderen eiweißreichen Beikostmahlzeiten abgestimmt. Gleichzeitig wird die Ausnutzung des enthaltenen Eisens gefördert.

## Rezept für die Selbstzubereitung: Getreide-Obst-Brei

<b>Ab 6.-8. Monat</b>	<b>Zutaten und Zubereitung</b>
20 g	Vollkorn-Getreideflocken (z. B. Haferflocken, Grieß) mit
90 g	Wasser aufkochen
100 g	Obstpüree (-saft) (Vitamin C-reich) zugeben und
5 g	Pflanzenöl (z.B. Rapsöl)

### Übergang zur Familienkost ab dem 10. Monat:

Ab dem 10. Monat gehen die vier gleich großen Milch- und Beikostmahlzeiten der Säuglingsernährung in die drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten der Familienkost über. Statt der Milchmahlzeit (Frühstück) kann das Kind beginnen, Vollmilch aus einer Tasse zu trinken und dazu kleingeschnittenes Brot zu essen. Die zwei weiteren Breimahlzeiten werden nach und nach durch ein Abendessen (z.B. Brot, Vollmilch aus der Tasse und Obst) und zwei Zwischenmahlzeiten (z.B. Brot oder Getreideflocken und Obst, Obstsaft oder Gemüserohkost) abgelöst. Mit dem Übergang zur Familienkost wird die Nahrung zunehmend fester, dadurch erhöht sich der Wasserbedarf. Als Durstlöscher sollte dem Säugling Trinkwasser in einer Tasse angeboten werden. Über die Qualität des Leitungswassers können Sie sich beim zuständigen Wasserwerk erkundigen.

### Tipps zur Familienkost:

- auf Salzen und scharfes Würzen sollte grundsätzlich weiterhin verzichtet werden.
- schwerverdauliche, blähende und sehr fettreiche Lebensmittel sollten vermieden werden.
- kleine harte Lebensmittel wie z.B. Nüsse vermeiden, da diese leicht beim Verschlucken in die Luftröhre gelangen können. Der meist zu Mittag gegebene Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei kann aus Zutaten der Familienkost bestehen.

Forschungsinstitut für Kinderernährung ([www.fke-do.de](http://www.fke-do.de))