

Elterninformation: Säuglingsnahrung im ersten Lebensjahr

Muttermilch und Pre-Nahrung

In den ersten Lebenswochen und -monaten enthält Muttermilch fast alles, was Ihr Kind benötigt. Falls das Stillen nicht möglich ist, sollte ersatzweise eine Pre-Nahrung verabreicht werden. Andere verkaufte Säuglingsmilchnahrungen (z.B. „1er“ „2er“ oder HA Nahrung) bieten meist keinen Zusatznutzen, so dass die Nahrung im Regelfall nicht gewechselt werden muss.

Wann ist mein Kind bereit für die Beikost?

Es hat sich gezeigt, dass ein Beikostbeginn zwischen dem 5. und dem 7. Lebensmonat Ihr Kind vor Nahrungsmittelallergien schützen kann und das Geschmackempfinden Ihres Kindes positiv beeinflussen kann.

In diesem Zeitfenster achten Sie darauf, wann Ihr Baby Interesse an Essen zeigt, eine gute Kopfkontrolle besitzt und eine gute Hand-Mund-Koordination zeigt. Der Beikostbeginn sollte dann problemlos möglich sein. Freies Sitzen ist keine zwingende Voraussetzung für die Beikosteinführung, da viele Kindern es erst mit 8-12 Monaten beherrschen. Ein Kind, das sich noch nicht selbst hinsetzen kann, sollte allerdings nur so kurz wie möglich auf dem Schoß der Eltern sitzend gefüttert werden. Alternativ können die Kinder in halbaufrechten (z.B. 45°) Babywippen gefüttert werden.

Breirezepte

Insbesondere anfangs, wenn Ihr Baby nur wenige Löffel isst, lohnt es sich den Brei gleich nach dem Zubereiten und Pürieren in Portionen aufzuteilen, in passende Gefäße zu verpacken und zu beschriften und dann gleich einzufrieren. Der Brei ist so bei -18° Celsius bis zu zwei Monate haltbar.

Erster Brei

Ab 5.–7. Monat; z.B. als Abendbrei

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

100 g Gemüse (zum Beispiel Karotten, Kürbis, Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Pastinake, Zucchini...)

50 g Kartoffeln oder Nudeln, Reis, Getreide

1,5 EL Fruchtsaft (oder Obstpüree als Nachtisch)

1 EL Rapsöl

30 g Fleisch (zum Beispiel Lamm, Rind, Schwein, Geflügel) oder 1-2/wöchentlich Fisch ohne Gräten

Das Gemüse putzen, die Kartoffeln schälen und beides würfeln und zusammen mit dem sehr klein geschnittenen Fleisch oder Tatar mit wenig Wasser garen. Den Saft zugeben und alles pürieren. Zum Schluss das Rapsöl unterrühren.

Vegetarische Alternative: Gemüse-Getreide-Kartoffelbrei

100 g Gemüse (Karotten, Kürbis, Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Pastinake, Zucchini...)

50 g Kartoffeln oder Nudeln, Reis, Getreide

2–3 EL Wasser

1 EL Rapsöl

10 g Vollkorn-Haferflocken oder Hirseflocken

3,5 EL Vitamin-C-reicher Saft (zum Beispiel Orangensaft oder Apfelsaft mit Vitamin-C-Zusatz)

Das Gemüse und die Kartoffeln waschen, würfeln und in wenig Wasser dünsten. Wasser und

Haferflocken zugeben, alles pürieren und schließlich das Öl untermengen.

Hinweis: Dieser vegetarische Brei ersetzt den Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei, wenn in der Ernährung des Säuglings auf Fleisch verzichtet werden soll. Da unter fleischfreier Ernährung das Risiko eines Eisenmangels hoch ist, muss bei vegetarischer Ernährung besonders auf eine ausreichende Eisenversorgung geachtet werden. Hierzu sollten mehrmals täglich pflanzliche Eisenquellen (z.B. Haferflocken) in Kombination mit Vitamin C (z.B. in Saft) gegeben werden. Der vegetarische Gemüse-Getreide-Kartoffelbrei sollte dabei keine Milch enthalten, da diese die Eisenverfügbarkeit vermindert.

Zweiter Brei

ab 6.–8.Monat; z.B. mittags

Vollmilch-Getreide-Brei

Zutaten:

200 ml Vollmilch (3,5 Prozent Fett), länger frische (ESL) oder H-Milch

20 g Vollkorngetreideflocken (zum Beispiel Grieß, feine Haferflocken oder andere

Vollkornflocken für Säuglinge)

2 EL Obstsaft oder Obstpüree

Zubereitung:

Die Getreideflocken in kalte Milch einrühren und aufkochen, den Grieß in kochende Milch einrühren. Beides ca. drei Minuten weiterkochen. Obstsaft oder -püree unterrühren. Geeignet als Obst sind zum Beispiel Äpfel, Birnen, Banane, Pfirsich, Nektarine und Aprikose. Da Bananen sehr süß sind, sollten diese in kleineren Mengen mit anderem Obst gemischt werden. Jeweils eine Getreide- und eine Obstsorte je Brei sind ausreichend.

Dritter Brei

ab 7.–9. Monat; z.b. morgens

Getreide-Obst-Brei

Zutaten:

20 g Vollkorngetreideflocken (zum Beispiel Grieß oder feine Haferflocken)

90 ml Wasser

100 g zerdrücktes, fein geriebenes oder püriertes Obst oder Obstmus, zum Beispiel Apfel, Birne

1 TL Rapsöl

Zubereitung:

Die Getreideflocken in kaltes bzw. Grieß in kochendes Wasser einrühren und aufkochen lassen. Anschließend drei Minuten weiterkochen. Obstsaft oder -püree und Rapsöl unterrühren. Das frische Obst (zum Beispiel Äpfel, Birnen, Pfirsiche) kann roh zerknetet oder gerieben werden. Geeignet sind auch erhitztes Tiefkühl Obst oder industriell hergestellte Obstgläschen ohne Zuckerzusätze. Bananen sollten Sie mit weniger süßem Obst vermischt anbieten. Jeweils eine Getreide- und eine Obstsorte pro Mahlzeit sind ausreichend.

Weitere Nahrungsmittel, die Ihr Kind regelmäßig erhalten sollte

- Naturjoghurt
- Hühnerei in verbackener Form (zB Eiernudeln) oder hartgekocht; anfangs aber nicht als Rührei oder weiches Ei
- Nussmus (z.B. ungesalzene Erdnussbutter), sofern dieses im Haushalt regelmäßig konsumiert wird
- Wasser oder ungesüßten Tee spätestens ab dem dritten Brei zu den Mahlzeiten

Folgende Nahrungsmittel sind im ersten Lebensjahr zu meiden

- Honig: kann im ersten Lebensjahr den lebensbedrohlichen Säuglingsbotulismus auslösen
- Süße Getränke, Säfte, Quetschies
- Zugewetzter Zucker/Süßungsmittel und zugewetztes Salz
- Feste „Stückchen“: solange Ihr Kind keine Backenzähne besitzt, müssen stückige Lebensmittel so weich sein, dass sie leicht zwischen zwei Fingern zerdrückt werden können. Lebensmittel, die auch durch kochen oder dünsten nicht weich werden (z.B. Nüsse oder Kerne), dürfen daher nur in gemahlener Form oder als „Nussmuß“ gegeben werden

Allergene

Ein früher Kontakt mit vielen verschiedenen Lebensmitteln beugt Allergien vor! In diesem Sinne ist es sinnvoll

- sich als stillende Mutter abwechslungsreich und möglichst ohne Einschränkungen zu ernähren. Bis auf sehr wenige Ausnahmen, gibt es aus medizinischer Sicht kaum Gründe Nahrungsmittel „wegzulassen“. Falls Sie sich unsicher sind, wenden Sie sich bitte an uns
- zwischen 5. und 7. Lebensmonat mit der Beikost zu beginnen und Ihrem Kind ein breites und abwechslungsreiches Nahrungsmittelangebot zukommen zu lassen.
- Auch für das Kind gilt: lassen Sie Nahrungsmittel NIE ohne Rücksprache mit uns selbstständig weg. Hautausschläge ohne sonstige Symptome (wie Erbrechen, wiederkehrende Bauchschmerzen, Atembeschwerden, Schwindel) sind fast immer KEIN Zeichen einer Allergie, sondern auf andere Ursachen zurückzuführen. Das Weglassen von Nahrungsmitteln ohne ärztliche Empfehlung kann im Gegenteil zu Allergien führen, da der Körper die Nahrungseiweißstoffe, dann nicht mehr als „normal“ erkennt!

Besteht ein hohes Risiko für Nahrungsmittelallergien (z.B. lebensbedrohliche Allergien bei Eltern oder Geschwistern des Babys) oder falls Ihr Kind eine schwere Neurodermitis hat wenden Sie sich bitte vor der Beikosteinführung an uns.

Wie geht es weiter?

Im Verlauf können nach und nach Milchmahlzeiten durch weitere (Zwischen-)Mahlzeiten mit Brei ersetzt werden. Gegen den ersten Geburtstag kann die Säuglingsnahrung nach und nach in Familienkost übergehen, wobei nach wie auf harte Stücke verzichtet und weniger gesalzen und gewürzt werden sollte. Das Stillen bis zum ersten Geburtstag hat gesundheitsfördernde Effekte; wenn Mutter und Kind es wünschen kann gerne auch länger gestillt werden.

Nährstoffsupplemente

Vitamin K

- Vitamin K ist essentiell für eine gesunde Blutgerinnung. Im Falle eines Vitamin-K-Mangels besteht ein hohes Risiko an lebensbedrohlichen Hirn- oder inneren Blutungen bei Säuglingen
- Zur U1, U2 und U3 soll daher jedes Kind 2mg Vitamin K erhalten

Vitamin D

- Vitamin D ist unverzichtbar für gesundes Knochenwachstum und spielt wahrscheinlich auch für die Immunabwehr und die Psyche eine Rolle
- Ihr Kind sollte ab dem 8. Lebenstag 1x täglich 500 IE Vitamin D erhalten
- Dies sollte mindestens bis zum zweiten erlebten Frühsommer erfolgen. Wir können es jedoch bis vor dem 2. Geburtstag rezeptieren, was wir auf Wunsch gerne tun.

Fluorid

- Fluorid ist sehr wichtig für die langfristige Zahngesundheit.
- Ihr Kind sollte ab dem 8. Lebenstag bis zum Durchbruch des ersten Zahns 0,25 mg Fluorid in Tablettenform erhalten. Diese ist auch in Form einer Kombinationstablette mit Vitamin D verfügbar, so dass Ihr Kind nur eine Tablette am Tag braucht.
- Ab dem ersten Zahndurchbruch empfehlen wir **statt** der Fluoridtablette das Zähneputzen mit einer reiskorngroßen Menge fluoridhaltiger Zahnpasta (1000 ppm).
- Fluorid in diesen Dosen ist sicher und schützt wirksam vor Karies. Vermeiden Sie allerdings die Kombination von mehreren Fluoridquellen (z.B. Tablette und fluoridhaltige Zahnpasta) gleichzeitig, da es sonst zu Nebenwirkungen wie Zahnverfärbungen kommen kann.

Jod

- Eine gute Jodzufuhr ist wichtig für die geistige und körperliche Entwicklung ihres Kindes
- Stillende Mütter sollten über die gesamte Stillzeit hinweg täglich 100 µg Jod einnehmen. Zudem sollten Sie Jodsalz verwenden und regelmäßig Meeresfisch essen
- Nimmt die stillende Mutter Jod oder wird Ihr Kind mit Pre-Nahrung gefüttert benötigt ihr Kind bis zum Beikoststart kein weiteres Jod
- Ab Beikoststart gilt für Ihr Baby:
 - Säuglinge, die gestillt werden, sollten ab dem Beikoststart zusätzlich täglich 50 µg Jod als Supplement erhalten.
 - Mit Pre-Nahrung flaschengefütterte Kinder benötigen in der Regel keine zusätzliche Jodzufuhr

Weitere Vitamine/Spurenelemente

Gesunde Kinder benötigen in der Regel keine weiteren Nährstoffsupplemente. Eine abwechslungsreiche Ernährung beugt in aller Regel Mangelzuständen vor. Ausnahmen können z.B. bei chronischen Darmerkrankungen oder bei bestimmten Kostformen (z.B. veganer Ernährung) vorliegen.

Autor: Dr. med. univ. J. Blatt. Stand: 6/2025

Quellen: Nach:

- Handlungsempfehlung Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen 2024, Netzwerk Gesund ins Leben
- „Rezepte für Säuglingsbreie“, Stand Juni 2024 www.kindergesundheit-info.de
- AWMF S3-Leitlinie Allergieprävention - Stand 11. November 2022