



Dr. Barbara Götsche-Roßkopf
Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin
Homöopathie
Geleitstraße 66
63456 Hanau
Telefon: 06181 69233
Telefax : 06181 662991
e-mail: praxis@kinderarzt-hanau.de
www.kinderarzt-hanau.de

Gesunde Säuglingsernährung im ersten Halbjahr

In den ersten Lebensmonaten ist Muttermilch die beste Ernährung für gesunde Säuglinge. Sie ist optimal von der Nährstoffzusammensetzung, schützt vor Allergien und Infekten und ist obendrein noch billig. Bei Stillproblemen helfen Hebammen oder Stillberaterinnen, eventuell kann auch eine homöopathische Behandlung oder Akupunktur eingesetzt werden.

Falls das Stillen nicht oder nur eingeschränkt möglich ist, ist die zweitbeste Lösung eine Ernährung mit einer industriell hergestellten Säuglingsanfangsnahrung, die der Muttermilch möglichst ähnlich sein sollte. Diese Anforderung wird am ehesten von den sogenannten "Pre" bzw. "Start"-Nahrungen erfüllt, die Laktose (Milchzucker) als einziges Kohlehydrat enthalten. Diese Babynahrung kann genau wie Muttermilch nach dem Bedarf des Kindes gefüttert werden, es ist nicht zu befürchten, dass die Kinder hierdurch zu dick werden.

Falls das Baby mit dieser Nahrung im ersten halben Jahr wirklich nicht mehr satt wird, kann auf Säuglingsnahrung gewechselt werden, die außer Laktose noch andere Kohlehydrate enthält und dadurch sämiger und sättigender ist (üblicherweise auf den Packungen mit "1" bezeichnet). Am besten ist hier eine Nahrung, bei der als Kohlehydratzusatz nur Stärke verwendet wird. Alle weiteren Zusätze wie z.B. Saccharose, Fruktose und Honig geben der Nahrung einen süßen Geschmack, an den sich die Kinder sehr schnell gewöhnen.

Muttermilch, Pre- oder auch 1-er Nahrungen können im gesamten ersten Lebensjahr als Milchmahlzeiten gegeben werden. Bei den sogenannten "Folgenahrungen" oder "2er Nahrung", die von den Firmen mit dem Aufdruck "ab 4. Monat" versehen werden, handelt es sich lediglich um eine Kuhmilchverdünnung, bei der der Fettgehalt modifiziert wurde und Vitamine zugesetzt wurden, der ernährungsphysiologische Wert dieser Nahrungen ist zweifelhaft.

Falls allergiegefährdete Säuglinge (mindestens ein Elternteil leidet an einer Allergie wie Heuschnupfen, Neurodermitis oder Asthma) nicht gestillt werden können, sollten in den ersten 6 Monaten mit einer hypoallergenen Säuglingsnahrung ernährt werden (Bezeichnung "HA"). Hier ist das Kuhmilcheiweiß weiter aufgespalten, das Allergierisiko scheint sich durch diese Ernährung zu reduzieren.

Das Selbstherstellen von Säuglingsmilchnahrung ist nicht zu empfehlen, zu schwierig ist das Einhalten der hygienischen Maßnahmen und die Zusammensetzung der Nährstoffe und Vitamine.

In Einzelfällen wie z.B. bei der Allergie auf Kuhmilch muss auf den Einsatz von Säuglingsnahrungen auf Kuhmilchbasis verzichtet werden. Hier ist die beste Alternative eine Ernährung auf Sojabasis, die Industrie bietet hier verschiedene Babynahrungen an. Der Einsatz von Milch anderer Tiere bringt keinen großen Vorteil, da das Milcheiweiß auch bei unterschiedlichen Arten recht ähnliche Strukturen hat. Unbedingt muss auch hier auf den Gehalt der Nahrung an Vitaminen und Nährstoffen geachtet werden. Zur Zeit wird nur eine Säuglingsnahrung auf Ziegenmilchbasis angeboten, die diesen Ansprüchen genügt.