



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 zweiten Halbjahr

Mit etwa 6 Monaten reicht den meisten Säuglingen die alleinige Ernährung mit Muttermilch oder einer Anfangsnahrung nicht mehr aus. Sie zeigen das, indem sie den Abstand zwischen den Mahlzeiten verkürzen wollen und auch zunehmend mehr Interesse an dem zeigen, was Mutter und Vater auf ihrem Teller haben. Zu diesem Zeitpunkt ist dann auch die Mundmotorik soweit ausgereift, dass die Kinder vom Löffel essen können.

Säuglingsbeikost wird von vielen Firmen im Gläschen fertig angeboten, lässt sich aber auch problemlos selbst zubereiten. In diesem Fall sollten die Zutaten möglichst schadstoffarm sein, diese Voraussetzungen erfüllen z.B. Lebensmittel aus Bio-Anbau.

Um mögliche Reaktionen oder Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln zu erkennen, sollten vor allem am Anfang der Beikosternährung pro Woche nur ein neuer Nahrungsbestandteil eingeführt werden. Üblicherweise wird mit einer Gemüsemahlzeit mittags begonnen. Karotten schmecken den meisten Säuglingen, aber auch Pastinaken werden wegen des leicht süßlichen Geschmacks von vielen Kindern gerne genommen. Nach und nach können dann andere Gemüsesorten und auch eine Kombination mit Kartoffeln gegeben werden. Beim Selbstzubereiten des Gemüsebreies wird das Gemüse in wenig Wasser gedünstet, fein püriert und etwas Öl (vorzugsweise Rapsöl) hinzugefügt.

Rezept: 150 g Möhren schälen, in feine Stücke schneiden und in 100 ml Wasser etwa 10 Min. weich dünsten. Im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren, anschließend 1 Teelöffel Rapsöl untermischen.

Um eine ausreichende Versorgung des Kindes mit Eisen sicher zu stellen, kann der Gemüse-Kartoffelbrei ab dem 7. Lebensmonat mit Fleisch angereichert werden, hierfür wird dem Brei pro Mahlzeit ca. 20-30g püriertes Fleisch zugesetzt. Bei einer vegetarischen Ernährung kann das Fleisch durch die gleiche Menge Vollkornhaferflocken ersetzt werden. Da das Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln schlechter aufgenommen wird, sollte dem Brei 1-2 Esslöffel Orangensaft zugesetzt werden, die gleichzeitige Aufnahme von Vitamin C verbessert die Bioverfügbarkeit des pflanzlichen Eisens deutlich.

Ab dem 7.-8. Lebensmonat kann die zweite Milchmahlzeit ersetzt werden, das ist dann üblicherweise die Abendmahlzeit, die durch einen Vollmilch-Getreidebrei ersetzt wird.

*Rezept: 20g Grieß oder Vollkornflocken in 200g Vollmilch einrühren, aufkochen und 3-5 Minuten quellen lassen.
1-2 Esslöffel Obstmus oder -saft unterrühren.*

Für allergiegefährdete Kinder kann der Brei auch milchfrei (mit Wasser) zubereitet werden und anschließend die Milchmenge durch Stillen ergänzt werden. Auch eine Zubereitung mit hypoallergener Säuglingsanfangsmilch oder mit Sojamilch statt Vollmilch ist möglich.

Als dritte Mahlzeit wird im 7. bis 9. Monat nachmittags ein milchfreier Getreide-Obstbrei eingeführt.

Rezept: 20g Vollkornflocken (oder Grieß) mit 90 g Wasser aufkochen, 100g Obstmus (nach Jahreszeit, z.B. Apfel, Birne, Beeren) dazugeben, zum Schluss 5 g Butter unterrühren.

Ab dem 10. Lebensmonat kann das Kind zunehmend mehr an die Familienernährung herangeführt werden und die meisten Dinge vom Tisch mitessen. Eltern und Kinder sollten nun auch gemeinsam essen, denn auch eine von den Nährstoffen her optimale Mahlzeit schmeckt dem Kind allein nicht so gut wie in der Gesellschaft der Familie. Spezielle "Kinderlebensmittel" dienen in erster Linie dem Wohl der Firma, die sie herstellen, der ernährungsphysiologische Wert dieser Lebensmittel ist zweifelhaft, meistens enthalten sie zuviel Zucker.

Muttermilch kann im gesamten ersten Lebensjahr, aber auch noch darüber hinaus als Milchnahrung gegeben werden, solange wie sich Mutter und Säugling dabei wohl fühlen. Nach dem Abstillen, bei allergiegefährdeten Kindern aber nicht vor dem ersten Geburtstag, können die Kinder ihre Milchmahlzeit als Vollmilch erhalten, alternativ natürlich auch z.B. als Kakao, Bananenmilch oder Ähnlichem. Die von der Industrie hergestellten sog. "Kleinkindnahrungen" bieten keinen Vorteil.

Mit Beginn der Beikost sollten dem Säugling auch Getränke angeboten werden, am besten Wasser oder ungesüßten Fencheltee. Gestillte Kinder trinken oft ungern aus einem Fläschchen und bevorzugen das Trinken aus einer Tasse oder einem Becher.