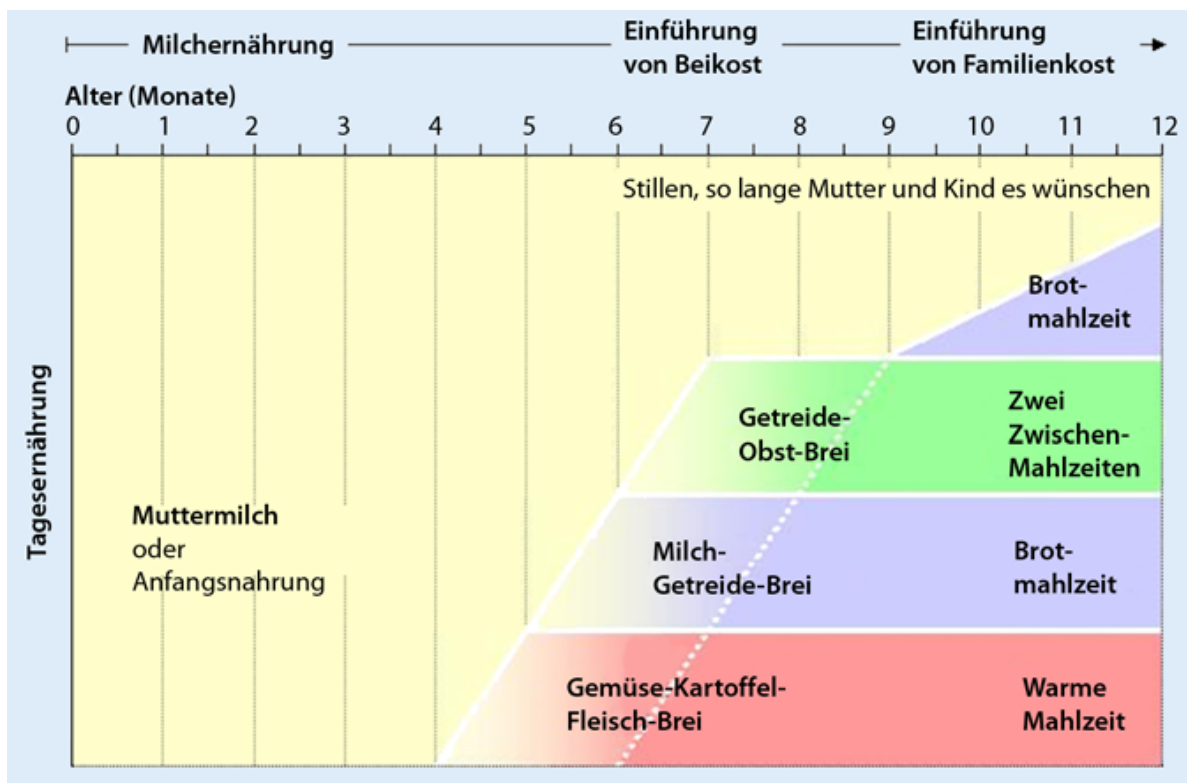


Praxisinfo Ernährung im 1. Lebensjahr

Gemeinsame Mahlzeiten sind ein soziales Erlebnis und eine wichtige Gelegenheit, ein erwünschtes Essverhalten zu erlernen. Wiederholtes Anbieten führt zur Akzeptanz.

Die aktuellen Ernährungsempfehlungen auf einen Blick:

- Für die Beikost eignen sich sowohl selbsthergestellte als auch industriell hergestellte Mahlzeiten.
- Beginn der Beikost mit Beginn des 5. Lebensmonats (bzw. 17. Lebenswoche), spätestens mit Beginn des 7. Lebensmonats (bzw. 26. Lebenswoche).
- Für die Zubereitung von Milch-Getreide-Brei darf frühzeitig Vollmilch (3,5% Fettanteil) verwendet werden. Als Getränk sollte Vollmilch jedoch erst zum Ende des ersten Lebensjahres gegeben werden, da es die Eisenaufnahme im Körper hemmt.
- Reis-, Soja-, Frischkorn- oder Mandelmilch, sowie Rohmilch sind ungeeignet.
- Um den Bedarf an Eisen zu decken wird im 7.-9. Lebensmonat Fleisch 5x/Woche empfohlen.
- Fisch (1-2x/Woche) wird zur Vorbeugung von Allergien ab dem 5. Monat empfohlen. Die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren fördern die Entwicklung des kindlichen Gehirns.
- Bei 3 Breimahlzeiten pro Tag sind zusätzlich 200 ml Getränke erforderlich, die angeboten werden müssen, da sich das Kind noch nicht zielgerichtet äußern kann.
- Ab dem 10. Lebensmonat schrittweise Einführung der Familienkost.
- Bei der Herstellung sollte auf den Zusatz von Salz und Zucker verzichtet werden.
- Die Verwendung von Honig ist aufgrund einer möglichen Erregerbelastung ungeeignet.
- Eine vegane Beikost sollte vermieden werden. Stillende Mütter, die sich ausschließlich vegan ernähren, müssen zusätzlich Vitamin B12 ergänzen.



Rezept-Empfehlungen für individuell zubereitete Säuglingsnahrungen

Rezept für einen vegetarischen Beikost-Brei (ab dem 5. Lebensmonat):

100 g Gemüse
50 g Kartoffeln
10 g Haferflocken
30 g Vitamin-C-reicher Saft oder Obstpüree
20 g Wasser
8 g Rapsöl

Rezept für einen Gemüse-Kartoffel-Fisch-Brei (ab dem 5.-7. Lebensmonat):

100 g Gemüse
60 g Kartoffeln
20 g Obstsaft
30 g Fisch
10 g Rapsöl

Rezept für einen fleischhaltigen Gemüse-Brei (ab dem 5.-7. Lebensmonat):

100 g Gemüse
60 g Kartoffeln
20 g Obstsaft
30 g Fleisch
10 g Rapsöl

Das Gemüse wird geschält, klein geschnitten und in etwas Wasser (ohne Salzzusatz) zusammen mit dem klein geschnittenen Fleisch ca. 10 min. gegart. Anschließend wird alles mit dem Obstsaft püriert und das Rapsöl zugegeben.

Fleisch und Getreide liefern wertvolles Eisen, Vitamin C fördert dessen Aufnahme.

Rapsöl dient der Aufnahme der fettlöslichen Vitamine.

Als Gemüse eignen sich besonders: Karotten bzw. Pastinaken, Zucchini, Blumenkohl, Brokkoli, aber auch Fenchel und Kohlrabi.

Spinat sollte aufgrund des hohen Nitratgehaltes nur zurückhaltend gegeben werden.

Als Obst sind gut verträglich: Apfel, Birne, Banane, Pfirsich, Nektarine und Aprikose.

Rezept für einen Milch-Getreide-Brei (ab dem 6.-8. Lebensmonat):

200 g Milch
20 g Getreideflocken (ca. 2 EL) oder Grieß (ca. 1 EL)
20 g Obstsaft oder Obstpüree

Die Milch wird aufgekocht, anschließend werden die Getreideflocken hinzugegeben.

Den Brei 3 min weiterkochen lassen, dann den Obstsaft bzw. -püree unterrühren.

Rezept für einen Getreide-Obst-Brei (ab dem 7.-9. Lebensmonat):

20 g Getreideflocken (ca. 2 EL)
90 g Wasser
100 g Obst
5 g Rapsöl

Getreideflocken in kaltem Wasser aufkochen und 3 min weiterkochen lassen. Obst pürieren und mit dem Rapsöl unterrühren.