

# Mein Baby isst gesund

Ernährungs-  
empfehlungen fürs  
erste Lebensjahr



**Fachärztin & Facharzt  
für Kinder & Jugendliche  
von 0-18 Jahren**



## Liebe Eltern!

Weltweit gelten derzeit eineinhalb Milliarden Menschen als zu dick und davon sind etwa 500 Millionen Menschen sogar fettleibig. Auch in Österreich ist bereits **jedes vierte bis fünfte Kind zu dick**. Falsche Ernährungsgewohnheiten und mangelnde Bewegung sind bekannte Ursachen. Dabei war die Qualität der Nahrung noch nie so hochwertig wie heute, aber richtige Auswahl, Zusammensetzung und Menge der Nahrungsmittel stellen vielfach ein Problem dar. Umso wichtiger ist es, dass Sie Ihr Baby von der Stunde seiner Geburt an richtig ernähren und auch sein natürliches **Hunger- beziehungsweise Sättigungsgefühl** beachten und berücksichtigen.

In den ersten Lebensmonaten benötigt Ihr Baby eine spezielle Ernährung, weil sein Verdauungssystem noch nicht voll ausge-reift ist. **Muttermilch** ist dafür am besten geeignet und enthält alle Nährstoffe, die Ihr Baby in den ersten Lebensmonaten für



seine gesunde Entwicklung benötigt. Sollten Sie nicht **stillen** können, wird Ihr Baby auch durch **Säuglingsanfangsnahrung** mit allem versorgt, was es zum Gedeihen braucht.

Denken Sie jedoch daran, dass die **Geschmacksvorlieben** Ihres Kindes bereits im Säuglingsalter ausgebildet werden und sich **prägend auf spätere Ernährungsgewohnheiten** auswirken. Sie können allerdings die Vorliebe Ihres Babys zum Beispiel für Süßes oder Salziges beeinflussen durch die Menge an Zucker und Salz, die Sie selbst während des Stillens zu sich nehmen oder mit der Sie später die Speisen würzen.

Auch die Auswahl der Säuglingsnahrung beeinflusst bereits die Ernährungsvorlieben Ihres Babys, da sich Anfangsnahrungen im Geschmack und Sättigungsgrad unterscheiden.

Die vorliegende Broschüre gibt Ihnen Empfehlungen für die richtige Ernährung Ihres Babys im ersten Lebensjahr und informiert Sie über die Bedeutung der Muttermilch und Technik des Stillens über Richtlinien zur Auswahl der Flaschennahrung und Einführung der Beikost.

## Stillen warum Stillen?

Stillen ist die natürliche Ernährungsform für gesunde Säuglinge. Muttermilch ist **leicht verdaulich, immer verfügbar, richtig temperiert** und **keimarm**. Die Abwehrstoffe der Muttermilch schützen Ihr Baby vor vielen Erkrankungen. Durch das Stillen entsteht enger körperlicher Kontakt zwischen Mutter und Kind, alle Sinne Ihres Babys werden angeregt und seine Bedürfnisse nach Nähe und Geborgenheit erfüllt.

Muttermilch enthält alles, was ein Baby im ersten Lebenshalbjahr braucht, deshalb empfiehlt die Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde, **Babys etwa 6 Monate lang ausschließlich zu stillen**. Aber auch kürzeres Stillen ist wertvoll und Stillen während der Einführung von Beikost besonders wichtig und sinnvoll.

Auch nach der Einführung der Beikost soll weiter gestillt werden, solange Sie und Ihr Baby es wollen.

## Wie oft sollen Sie Ihr Baby stillen?

Legen Sie Ihr Baby möglichst innerhalb der **ersten Stunde nach der Geburt** an. Allerdings ist nicht jedes Neugeborene sofort bereit, an der Brust zu saugen, haben Sie Geduld und bewahren Sie Ruhe. Auch nach einem Kaiserschnitt können Sie in den meisten Fällen stillen. Stillen funktioniert nach dem Prinzip **Angebot-Nachfrage**. Je mehr und je öfter Ihr Baby trinkt, desto mehr Milch wird gebildet, das bedeutet am ersten Tag vier- bis achtmal, in den nächsten Tagen auch zwölfmal, bis der Milcheinschuss erfolgt ist.

Legen Sie Ihr Kind in den ersten Tagen **jeweils an beiden Brüsten** an, um die Milchbildung zu fördern. Die volle Milchmenge wird erst einige Tage nach der Geburt gebildet. Eine vorübergehende Zufütterung mit Flüssigkeit soll nur erfolgen, wenn der Kinderarzt diese empfiehlt.

### Wichtige Hinweise:

- Während des ausschließlichen Stillens sind **keine zusätzlichen Getränke** für Ihr Baby nötig.
- **Rauchen** Sie während der Stillzeit **nicht** und vermeiden Sie passives Rauchen, denn schädigende Bestandteile aus dem Tabakrauch gelangen über die Muttermilch ins Kind.
- Tiefgefrorene, aufbewahrte und wieder aufgetaute Muttermilch soll **innerhalb von etwa zwei Stunden** gefüttert werden, da sich sonst krankmachende Keime vermehren.

## Wie stillen Sie Ihr Baby richtig?

Halten Sie Ihr Baby im **Rückengriff**, das heißt, Ihr Baby soll Ihnen beim Stillen mit seinem ganzen Körper zugewandt sein (Bauch an Bauch) und Ohr-Schulter-Hüfte in einer Linie haben, es darf den Kopf zum Stillen nicht drehen müssen. Sie können Ihr Baby dabei auch mit einem Polster stützen.

Nur wenn Ihr Baby richtig angelegt ist, kann es die Brustwarze und einen Gutteil des Warzenhofs erfassen und effektiv saugen. Berühren Sie mit Ihrer Brustwarze zunächst die Lippen und das Kinn Ihres Babys, so öffnet es seinen Mund und Sie können Ihr Baby zur Brust ziehen (nicht Brust zum Kind!). Die Warze löst am Gaumen den Saugreflex aus.



## Wie ernähren sich Mütter während des Stillens?

Stillen fördert eine langsame mütterliche Gewichtsabnahme. Eine Gewichtsreduktion unter das Gewicht vor der Schwangerschaft durch extreme Diäten sollte während der Stillzeit nicht erfolgen. Vielmehr sollten Sie sich **abwechslungsreich** ernähren und **viel trinken**. Besondere Getränkearten zur Förderung der Milchbildung sind nicht notwendig (keine Unmengen an Wasser oder Stilltee).

Im Allgemeinen führen nur bei wenigen Kindern mütterliche Nahrungsbestandteile zu Unverträglichkeitsreaktionen. Einschränkungen Ihrer Ernährungsweise sollen nur nach ausdrücklicher Empfehlung durch den Kinderarzt erfolgen. Bewegung und Sport sind auch während der Stillzeit vorteilhaft.



# Flaschennahrung

Babys, die nicht oder nicht voll gestillt werden, können mit **industriell hergestellter Säuglingsmilchnahrung** sicher ernährt werden. Die im Handel angebotenen **Säuglingsanfangsnahrungen** sind prinzipiell gleichwertig.

Wenn Sie sich für eine Produktgruppe entschieden haben, bedenken Sie, dass die Anfangsnahrung für Ihr Baby eine speziell auf seine Bedürfnisse ausgerichtete Qualität hat und daher nicht mit der innerhalb der Produktgruppe angebotenen Folgenahrung beliebig austauschbar ist!

## Wichtiger Hinweis:

1er-Nahrungen bzw. Flaschennahrung dürfen Sie nicht nach Wunsch geben, sondern nur **entsprechend den Angaben auf der Verpackung (Dosierungsempfehlungen)** verabreichen, um ein Überfüttern und eine nachteilige, zu rasche Gewichtsentwicklung zu vermeiden. „Ein paar Löffel Pulver mehr“ sind unbedingt zu vermeiden.



## 2er-Nahrungen

Pre- und 1er-Nahrungen können im ganzen ersten Lebensjahr als Muttermilchersatz gegeben werden. **An sich besteht keine Notwendigkeit, von einer Pre-Nahrung auf eine 1er- oder 2er-Nahrung umzustellen!** Folgenahrungen (2er-Nahrungen) dürfen erst dann gegeben werden, **wenn Ihr Baby bereits zwei Beikostmahlzeiten bekommt,**

## Pre- oder 1er-Nahrungen

In den ersten Lebensmonaten sollen ausschließlich **Säuglingsanfangsnahrungen**, sogenannte „**Pre- oder 1er-Nahrungen**“, gegeben werden. Die Ernährungskommission der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde empfiehlt, Ihrem Baby nicht nur in den ersten Lebensmonaten, sondern **während des ganzen ersten Lebensjahres Säuglingsanfangsnahrungen** zu geben. Die Bezeichnungen Pre- bzw. 1er-Nahrung finden Sie auf der Verpackung. **Pre-Nahrungen sind der Muttermilch stärker angenähert als 1er-Nahrungen.**

Pre-Nahrungen sind die besten Nahrungen, sie haben unter anderem einen weniger hohen Eiweißgehalt, eine bessere Fettsäurezusammensetzung und hochwertigere Kohlenhydrate. Pre-Nahrungen enthalten - so wie die Muttermilch - nur Milchzucker (Laktose) als Kohlenhydrat. Sie sind daher dünnflüssig. Das Kind darf so viel davon trinken, so viel es mag. 1er-Nahrungen enthalten zusätzlich etwas Stärke und sind aus diesem Grund auch süßer, sämiger und sättigender, damit unterscheiden sie sich deutlicher von der Muttermilch!

das ist frühestens **nach 6 Monaten**. 2er-Nahrungen sind für die Ernährung von Geburt an nicht geeignet, da sie nicht an die Bedürfnisse des ganz jungen Säuglings angepasst sind. Es gibt keinen Vorteil, von einer Pre-Nahrung auf eine Folgenahrung (2er-Nahrung) zu wechseln, zumal die Möglichkeit der **Überernährung** und der frühen Entwicklung von **Übergewicht** begünstigt wird.

## HA-Nahrung

Wenn bei Eltern oder Geschwistern eines nicht gestillten Kindes allergische Erkrankungen vorliegen, sollte nach Beratung durch den Kinderarzt **in den ersten Lebensmonaten bis zur Einführung der Beikost** eine Hydrolysatnahrung (HA-Nahrung) gegeben werden. „HA“ steht für „hypoallergen“ oder **„weniger allergieauslösend“**. Nach dem ersten Lebenshalbjahr haben HA-Nahrungen keinen schützenden Effekt vor Allergien mehr, sie brauchen daher nicht mehr gegeben werden.

## Vorsicht bei Spezialnahrungen!

Säuglingsnahrungen mit **Soja-Eiweiß** und andere sogenannte „Spezialnahrungen“ sollen nur bei besonderen medizinischen Gründen und **auf ausdrücklichen Rat des Kinderarztes** verwendet werden. Dringend abgeraten wird von selbst zubereiteten Nahrungen aus Kuhmilch oder aus der Milch von **Ziegen, Stuten, Schafen** sowie von **vegetarischen Milchnahrungen** (z.B. Mandelmilch oder Reismilch). Diese Nahrungen sollten nicht verwendet werden, denn sie können zu **schweren Gedeih- und Entwicklungsstörungen** führen.



häuslichen Brunnen) und bei hohem **Bleigehalt** (bei Wasserleitungen aus Blei, in manchen Altbauten) sollte für die Säuglingsnahrung geeignetes abgepacktes Wasser oder für die Verwendung im Säuglingsalter geeignetes Mineralwasser benutzt werden.

### Wichtiger Hinweis:

In den ersten sechs Monaten muss **Wasser**, das zur Zubereitung des Fläschchens verwendet wird, immer **abgekocht** werden.

Informationen über Form und Beschaffenheit geeigneter **Fläschensauger** entnehmen Sie bitte der Broschüre „Fläschensauger“ der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde auf der Homepage [www.docs4you.at](http://www.docs4you.at) unter „Ratgeber für Eltern“.

## Wie bereiten Sie Flaschennahrung zu?

Flaschennahrung muss für **jede Mahlzeit frisch zubereitet** und **innerhalb von etwa zwei Stunden** gefüttert werden. Bleibt zubereitete Flaschennahrung zu lange im Fläschchen, können sich krankmachende Keime vermehren und zu Durchfall oder Infektionen beim Baby führen. Leeren Sie daher verbliebene Reste immer weg! Achten Sie bei der Zubereitung auf **sorgfältige Hygiene**.

Pulvernahrungen sollen mit frischem Trinkwasser zubereitet werden, wobei **in den ersten sechs Monaten** das **Wasser**, das zur Zubereitung des Fläschchens verwendet wird, immer **abgekocht** werden muss. Von der Verwendung von Wasserfiltern wird abgeraten. Flasche und Sauger sind sorgfältig zu reinigen und trocken aufzubewahren, ein Auskochen ist nicht erforderlich. Bei hohem **Nitratgehalt** des Wassers (über 50 mg pro Liter, vor allem bei

## Wie schützen Sie Ihr Baby vor Karies?

Überlassen Sie Ihrem Baby die Saugflasche **nicht** zum **Dauernuckeln**, denn häufiger Kontakt der Zähne mit zuckerhaltiger Nahrung oder Flüssigkeiten kann Karies verursachen.



„Beruhigungsnuckeln“ kann zur Gewohnheit werden. Halten Sie deshalb die Saugflasche immer selbst und gewöhnen Sie Ihr Kind bis zum Ende des ersten Lebensjahres an das selbstständige Trinken aus **Tasse** und **Becher**. Beginnen Sie ab dem ersten Zähnchen mit regelmäßiger **Mundpflege**.

# Einführung von Beikost

Etwa **um das 6. Lebensmonat** können die Ernährungsbedürfnisse gesunder Säuglinge durch Milchnahrung allein nicht mehr gedeckt werden, zudem zeigen die meisten Babys mehr und mehr Interesse an fester Nahrung. Säuglinge brauchen für eine optimale Entwicklung **zusätzliche Nährstoffe**, wie z.B. **Spurenelemente, Eisen und Zink**. Außerdem sollte Ihr Baby durch die Einführung der Beikost schrittweise an eine zunehmende Vielfalt von Nahrungsmitteln gewöhnt und auf den allmählichen Übergang zur Familienkost (mit etwa einem Jahr) vorbereitet werden. Mit der Beikost werden die **Milchmahlzeiten schrittweise durch Breimahlzeiten ersetzt**. Manche Kinder essen von Beginn an mit Freude vom Löffel, andere brauchen länger, bis sie feste Nahrung akzeptieren.

Folgende Fähigkeiten signalisieren unter anderem die Reife Ihres Babys für die Einführung der Beikost:

- Ihr Baby ist fähig, mit minimaler Hilfe aufrecht zu sitzen,
- Ihr Baby kann seinen Kopf ohne Hilfe über längere Zeit aufrecht halten,
- Ihr Baby kann gezielt seine Hände zum Mund führen und
- mit Hilfe seiner Lippen selbstständig einen Brei vom Löffel nehmen.



# Der erste Brei

Der erste Brei sollte **nicht vor Beginn des 5. Monats (17. Lebenswoche)** bzw. **nicht nach Ende des 6. Monats (26. Lebenswoche)** gegeben werden.

Geben Sie die Beikost in gedünsteter, warmer, pürierter Form. Beginnen Sie löffelweise (2-3 Teelöffel) mit einem **Gemüsebrei** (z.B. Karotten).

Wenn Ihr Baby



den Brei akzeptiert, steigern Sie die Menge und bieten Sie nach einigen Tagen ein anderes Gemüse. Als nächstes Nahrungsmittel können **Erdäpfel oder Reis** eingeführt werden und in Wasser weichgekochtes **Fleisch** (z.B. ein Gemüse-Erdäpfel-Fleisch-Brei). Fleisch (Rind-, Kalb- und Schweinefleisch, Huhn, Pute) **ist die wichtigste Eiweiß-, Eisen- und Zinkquelle** für Ihr Baby.

Sie können auch Mais, Hirse, Karfiol, Brokkoli und andere Gemüse anbieten.

**Ein langsames und sehr vorsichtiges Einführen verschiedener Gemüsebreie wird nicht mehr empfohlen.** Das Auftreten von Allergien kann damit nicht verhindert werden, daher kann Ihr Baby auch schon problemlos unterschiedliche Geschmacksvarianten kennenlernen.

## Einen Monat später

Einen Monat später wird **eine weitere Milchmahlzeit** durch einen **Obstbrei** ersetzt, z.B. Apfel, Banane und Birne.

Nach einem weiteren Monat wird **eine weitere Milchmahlzeit** durch einen **Getreidebrei** ersetzt.

Die verbleibenden Mahlzeiten werden weiterhin als Muttermilch oder Säuglingsmilch (am besten Pre-Nahrung) gegeben.



## Glutenhaltige Beikost

Vor dem vollendeten **4. Lebensmonat** sollte **keinesfalls glutenhaltige Beikost** gegeben werden. Gluten sollte aber auch **nicht erst nach dem 7. Lebensmonat** eingeführt werden.

„Gluten“ ist ein **Klebereiweiß**, das in den Samen von Getreidearten vorkommt.

Beginnen Sie Ihrem Baby diese glutenhaltigen Produkte (Getreide wie Weizen, Roggen, Gerste in Breien, weiches Brot, geriebene Kekse und Zwieback) in kleinen Mengen (z.B. 1/2 Scheibe Zwieback, 30 g Brot) zu geben, um das Risiko der Entstehung einer schweren Unverträglichkeit (Zöliakie) zu verhindern.

## Vorsicht - nicht für Beikost geeignet!



Salz, Zucker, Honig, Süßungsmittel, scharfe Gewürze, rohe Eier, rohes Fleisch, roher Fisch, Wurst, Schinken und Speck sind als Beikost nicht geeignet.

Ebenso zu vermeiden sind ganze oder grob gehackte Nüsse (können eingeatmet

werden und in die Lunge gelangen) und fettreiche mit Schwermetallen belastete Fische. Hingegen eignen sich Fische, die reich an ungesättigten Omega-3-Fettsäuren sind (Saibling, Forelle, Lachs) in grätenfreier, gut gegarter, breiiger Form als Beikost. **Vollmilch** soll **im ersten Lebensjahr nicht** gegeben werden, um nachteilige Wirkungen, u.a. Darmblutungen und verminderte Eisenaufnahme, zu vermeiden.

## Frisch gekocht oder Gläschenkost?

Gläschenkost ist praktisch und zeitsparend, die Qualität ist streng geprüft. Wenn Sie selbst Breie zubereiten wollen, achten Sie auf strikte Hygiene und auf eine ausgewogene Zusammensetzung.



### Wichtig: Vitamine für Ihr Baby!

Alle Säuglinge, besonders gestillte Babys, brauchen **insgesamt dreimal** (nach der Geburt, nach einer und nach vier bis sechs Wochen) **je 2 mg Vitamin-K-Tropfen** zur Vorbeugung von Vitamin-K-Mangelblutungen.

Alle Babys sollen im ersten Lebensjahr und im zweiten Winter **jeden Tag 1-2 Tropfen Vitamin-D** (400-800 IE) bekommen.

## Getränke

Vor der Fütterung von Beikost sind Getränke zusätzlich zur Muttermilch oder Säuglingsnahrung nicht erforderlich (Ausnahme: Fieber, Erbrechen, Durchfall).

Nach Einführung der drei Breimahlzeiten sollten Sie Ihrem Baby **Wasser** oder für Säuglinge geeignete, **nicht gesüßte Tees** aus dem **Becher** anbieten.





# 1. Tipp

Babys, die bei der Einführung von Beikost gestillt werden, haben seltener Allergien oder eine Glutenunverträglichkeit (Zöliakie).

# 2. Tipp

Ab dem 10. Monat können Sie die Breimahlzeiten Ihres Babys langsam durch **Familienkost** (klein geschnittene, gewürfelte, gehackte Nahrung) ersetzen.

Weitere Informationen unter  
[www.docs4you.at](http://www.docs4you.at)



## Impressum:

Herausgeber: Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde (ÖGKJ); Für den Inhalt verantwortlich: ÖGKJ-Referat Ernährungscommission; Redaktion, Text, Rückfragen: Mag. Claudia Fabisch, ÖGKJ-Öffentlichkeitsarbeit, [claudia.fabisch@klinikum-graz.at](mailto:claudia.fabisch@klinikum-graz.at); Design: Studio Creativ, Lebring; Druck: Medienfabrik Graz; Ausgabe: Oktober 2012.

Anmerkung der Redaktion: Um eine bessere Lesbarkeit zu gewährleisten, wurde im Text auf eine Unterteilung in „Kinderärztin“ und „Kinderarzt“ etc. verzichtet. Die Berufsbezeichnungen finden geschlechtsneutrale Verwendung.