



Empfohlener Ernährungsplan für Säuglinge

Das Stillen ist nach wie vor die ausgewogenste Ernährung und bietet meist optimalen Schutz vor Infektionen und Allergien in der Mundhöhle.

Wenn dies nicht möglich oder erwünscht ist, sollten Säuglinge bis etwa zum 4. Monat Fertigmilch mit der Bezeichnung „Pre“ und bis etwa zum 6. Monat „Folgemilch 1“ bekommen. Danach verträgt das Baby normale Milch oder – bei Allergiefällen in der Familie – hypoallergene Fertigmilch (HA).

Ernährungsvorschläge ab dem 6. Monat:

- 6. Monat: Ersatz einer Milchmahlzeit durch eine Kombination aus Gemüse-, Kartoffel- und Fleischmus. Wegen der strengen Herstellungsvorschriften bei Babykost aus dem Glas ist diese zu bevorzugen; ersatzweise eigene Zubereitung aus Biokost. Sollte schon das Zahnen beginnen, das Baby unter Aufsicht auf eine harte Brotrinde beißen lassen.
- 7. Monat: Ersatz der zweiten Milchmahlzeit (abends) durch einen Vollmilch-Getreide-Brei. Nach Möglichkeit keine fertigen Instant-Breis, da diese neben ihrem unverhältnismäßigen Preis häufig stark zuckerhaltig sind.
- 8. Monat: Neben 2 Milchmahlzeiten und den beiden anderen Ersatzmahlzeiten (s.o.) kann jetzt mit einem zuckerarmen Obstbrei als 5. Mahlzeit begonnen werden.
- Bis zum 12. Monat: Allmählich kann auf die normale Familienkost umgestellt werden; dabei sparsam mit Salz und Gewürzen umgehen. Etwa ab dem 10. Monat wird Naturjoghurt oder Dickmilch vertragen; Quark erst ab dem 1. Geburtstag.
- Die nächsten Jahre: mindestens eine warme Mahlzeit mit Gemüse als Hauptgrundlage; dazu Kartoffeln, Nudeln oder Reis und wenig gedünstetes Fleisch oder Fisch. Sonst normale Familienkost (fettarm, nicht Frittiertes oder scharf Angebratenes) und für Zwischendurch mal ein Müsli, eine rohe Möhre und viel frisches Obst und Nüsse. Für ausreichende Flüssigkeitszufuhr (mindestens ein halber Liter/Tag) sorgen.
- Das sollte nicht sein: keine vegetarische Kost, denn das Kleinkind braucht zum gesunden Wachstum Milch, Eier und Fleisch; eventueller Fleischersatz durch reichlich Gemüse und Getreideprodukte. Als Getränke Mineralwasser, Saft oder Tee (beide ungesüßt). Kein Dauernuckeln an dem Fläschchen, da die Speichelproduktion dadurch verringert wird und ohne diesen Schutz die Zähne rasch von Karies angegriffen werden.