Dr. med. Tillmann Rümenapf, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, Naturheilverfahren, manuelle Medizin
Telefon: 02333 75555, Lindenstrasse 9, D-58256 Ennepetal

Ernährungstipps für Säuglinge

Seit 2009 gibt es neue Empfehlungen zur Säuglingsnahrung. Diese gelten für alle Kinder, aber insbesondere für so genannte Risikokinder, also Kinder deren Eltern allergiebelastet sind.

- Stillen mindestens 4 Monate,
- Ist dies nicht möglich, sollten Kinder von allergiebelasteten Eltern mindestens vier Monate lang HA Nahrung geben.
- Nicht allergiegefährdete Säuglinge können mit einer Fertigmilch (Pre-Nahrung) ernährt werden.
- Vermehrter Fischkonsum in Schwangerschaft und im 1. Lebensjahres sind gut
- Absolut tabu sind Zuckeraustauschstoffe/Süßstoff und „Baby Kekse"

Zwischen dem vollendeten 4. und 6. Lebensmonat sollte mit der Beikost begonnen werden:

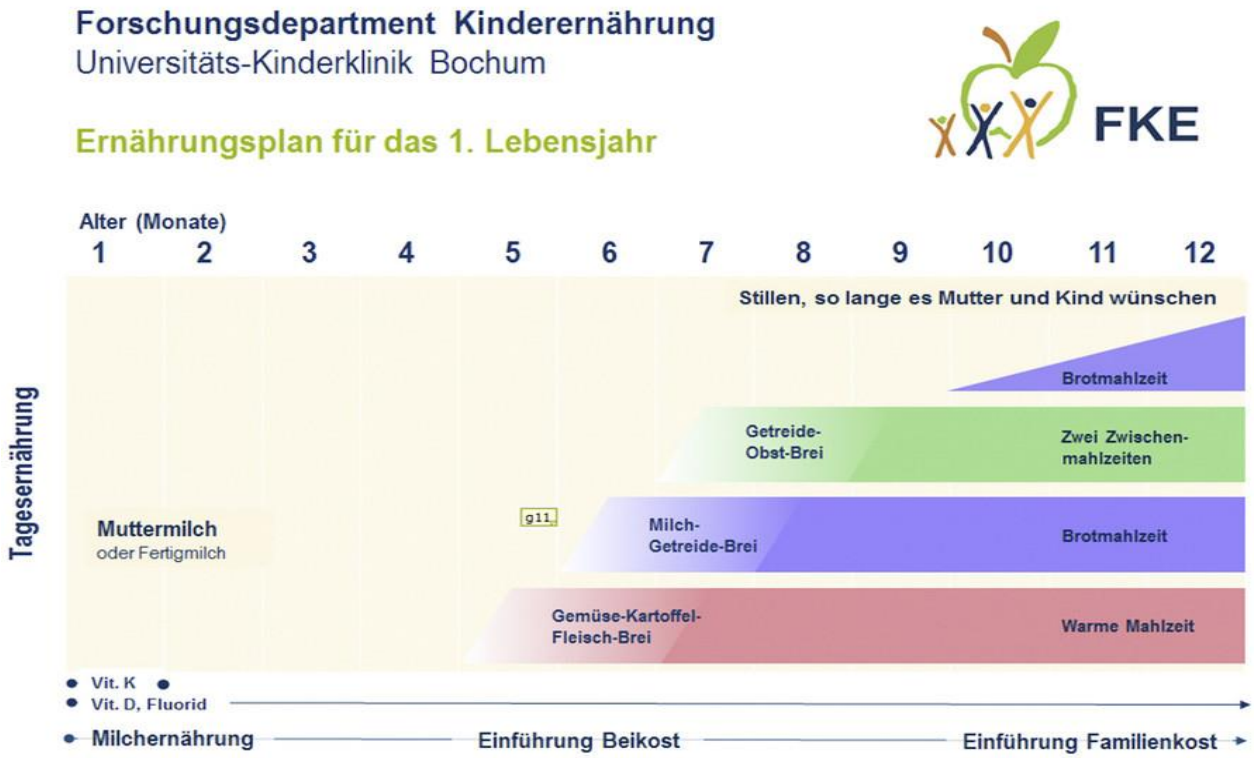
- Wenn das Kind Interesse zeigt, können Sie mit dem Zufüttern beginnen. Aber das kann von Kind zu Kind auch unterschiedlich sein.

1.Schritt: Ein Gemüse-Kartoffel-Fleisch- Brei. Beispiel:
Karotte oder Pastinake, wenn das Baby das gut nimmt, Kartoffel dazugeben,
dann evt. Karotte oder Pastinake - Kartoffel-Hühnchen usw.

2.Schritt: Dann die Einführung eines Milch-Getreide Breis. Dieser kann bei allen Kindern im Alter von 6 Monaten mit Vollmilch zubereitet werden! Bis zum 12. Monat max. 200ml Vollmilch. Insgesamt benötigt das Kind mindestens 400ml Milchprodukt im 1. Lebensjahr.

3. Schritt: Ab dem 9.-10 Monaten kann das Kind langsam daran gewöhnt werden an den normalen Familienmahlzeiten teilzunehmen, also Brot und andere Lebensmittel „vom Tisch" mitzuessen.

Ab 1 Jahr braucht das Kind max. 300ml Milchprodukt



Weitere Informationen bietet das Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund, http://www.fke-do.de oder unsere Praxis.

Entsprechend den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation und der Gesellschaft für pädiatrische Allergologie
S3 Leitlinie Säuglingsernährung
Nationale Versorgungsleitlinie Asthma bei Kindern
Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund
A. Althoetmar Rümenapf / Dr. T. Rümenapf