



Ernährungsfahrplan für das erste Lebensjahr

Entwicklungen in ersten Lebensjahr

1. bis 5. Monat

Gesunde Säuglinge verdoppeln ihr Geburtsgewicht nach etwa 4 bis 5 Monaten und verdreifachen es nach dem ersten Lebensjahr. Parallel dazu reifen die Funktionen der Verdauung, des Stoffwechsels und der Ausscheidung. Das Aufnahmevermögen für Nahrung ist in diesem Alter sehr begrenzt. Das Essverhalten der Säuglinge wird überwiegend durch Innenreize (Hunger), genetische Präferenzen und die einsetzende Prägung gesteuert.

Etwa ab dem 5. Lebensmonat „erarbeiten“ sich Säuglinge das freie Sitzen. Zum Füttern werden sie auf dem Schoß leicht schräg gehalten. Der Hals trägt den Kopf des Kindes, so dass es essen lernen kann. Der Saugreflex lässt nach und das Baby schiebt den Brei nicht aus dem Mund, sondern lernt allmählich, ihn mit der Zunge nach hinten zu schieben. Es beginnt zu kauen.

Die Reifung der Nieren ist fortgeschritten, so dass die Ausscheidungskapazität und Konzentrationsfähigkeit der Niere zugenommen haben und das Kind nicht mehr ausschließlich auf Flüssignahrung angewiesen ist. Die Fähigkeit zur Stärkeverdauung und -aufnahme hat sich ebenfalls weiter entwickelt. Das Kind verträgt jetzt breiige Kost.

5. bis 18. Monat

In der Zeit vom 5. bis 18. Monat lernen Kinder das Kauen festerer Nahrungsbestandteile, können allmählich Bissen im Mund herum schieben und stückige Bestandteile aufnehmen, ohne sich zu verschlucken.

Im 9. bis 10. Monat beginnen Kinder allmählich allein zu essen. Diese Zeitfenster geben eine grobe Orientierung: Zu bedenken ist immer, dass der individuelle Entwicklungsstand der Kinder weit auseinander gehen kann.

Säuglinge und ihr Nährstoffbedarf

Säuglinge haben einen hohen Energiebedarf. Aufgrund ihrer begrenzten Aufnahmekapazität muss der Fettanteil in der Nahrung aber sehr hoch sein. In den ersten Lebensmonaten sollte der Energiebedarf zu etwa 50 % mit Fett gedeckt werden. Bis zum Ende des ersten Lebensjahres sinkt der Fettbedarf auf 30 bis 40 %, später im Kleinkindalter auf 30 bis 35 %.

Für die visuelle, motorische und kognitive Entwicklung des Kindes ist eine hohe Zufuhr an mehrfach ungesättigten Fettsäuren nötig.

Der Anteil der Kohlenhydrate an der Energiezufuhr ist zunächst niedrig, steigt aber bis zum Kleinkindalter auf 50 % und mehr an.

Säuglinge benötigen große Mengen an Eiweiß für den Gewebenaufbau. Der Eiweißbedarf sinkt erst mit abnehmender Wachstumsgeschwindigkeit und bleibt dann stabil.

Neben den energieliefernden Nährstoffen sind insbesondere Vitamin D und Eisen erwähnenswert. Die Eisenspeicher des Säuglings erschöpfen zwischen dem 5. und 6. Lebensmonat, so dass Säuglinge Eisen aus der Beifütterung erhalten müssen.

Säuglinge benötigen im Verhältnis zum Gewicht:

- viel Energie
- viel Fett
- viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren
- viel Eiweiß

Ab dem 5. Lebensmonat ist die Zufuhr von Eisen mit der Beikost notwendig.

Empfohlene Supplementierungen

- 3 mal 2 mg Vitamin K als Tropfen bei den Vorsorgeuntersuchungen U1, U2 und U3
- täglich 400–500 IE Vitamin D als Tablette oder Tropfen im 1. Lebensjahr
- täglich 0,25 mg Fluorid zur Kariesprophylaxe ODER 2 mal Zahnpasta mit 1000 ppm Fluorid verwenden

Ernährungsfahrplan für das erste Lebensjahr

„Gesund ins Leben“

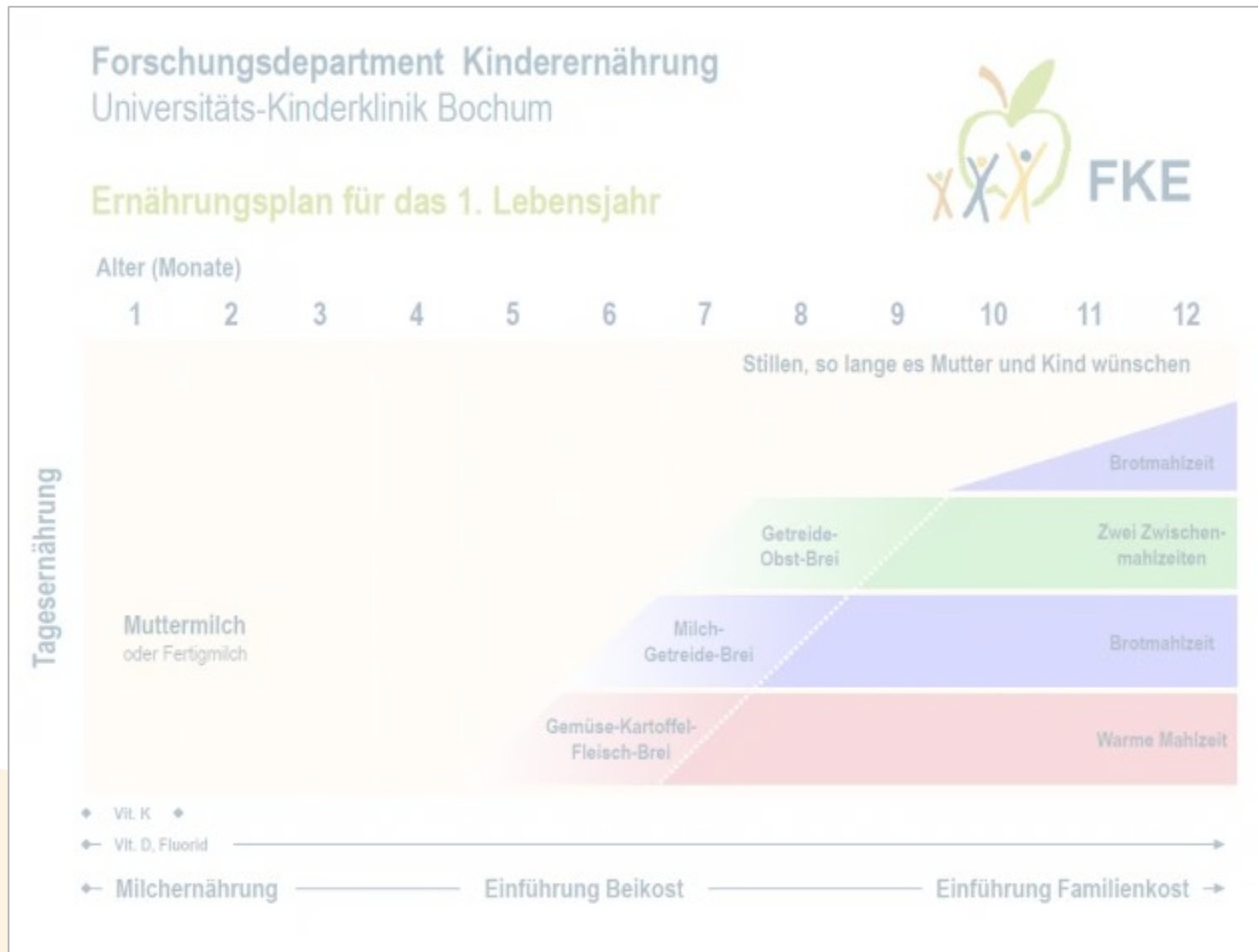


Foto: <https://www.fke-shop.de/produkt/empfehlungen-fuer-die-ernaehrung-von-saeuglingen/>



Stillen und Säuglingsmilchnahrung

Säuglinge sollten mindestens bis zum Beginn des 5. Monats ausschließlich gestillt werden. Die Fütterung von Beikost sollte nicht später als zu Anfang des 7. Monats beginnen. Darüber hinaus wird empfohlen, auch nach der Einführung von Beikost nach Bedarf des Kindes weiter zu stillen und den Zeitpunkt des Abstillens an die individuellen Bedürfnisse von Mutter und Kind anzupassen.

Nicht gestillte Kinder erhalten Säuglingsmilchnahrung analog zu den Stillmahlzeiten.

