

Dr. med. S. Braun  
Allgemeinarzt / Facharzt für  
Kinderheilkunde und Jugendmedizin



## Säuglingsernährung

- **Stillen:** 56% der Kinder werden bis zu 4 Monate ausschließlich gestillt, bis zum Beginn des 5. Lebensmonats wird ein ausschließliches Stillen auch weiterhin empfohlen. Gestillte Kinder haben in ihrem weniger Übergewicht (-4kg) und zeigen eine bessere psychomotorische Entwicklung. Die Zugabe von Wasser soll ab der 3. Beikostmahlzeit unter Verwendung einer Tasse oder eines Bechers erfolgen. Kann ein Säugling nicht gestillt werden, stehen Pre- und 1-er-Nahrungen zur Verfügung. 1-er Nahrung enthält im Gegensatz zur pre-Nahrung ein zweites Kohlenhydrat (teiladaptierte Nahrung), pre-Nahrung lediglich Laktose. Pre-Nahrung kann im gesamten ersten Lebensjahr gegeben werden. Pre- und 1-er Milch haben gleich viel Kalorien. Muttermilch besteht zu 60% Kasein und 1,3% Laktose Oligosaccharide (OMG).
- **Ab wann Kuhmilchgabe?** Ab dem 6. Lebensmonat bis zu 100 ml Kuhmilch zur Zubereitung von Breimahlzeiten 1:1 mit Wasser verdünnt eingesetzt ist erlaubt. Als vollwertige Trinknahrung darf Kuhmilch aber erst weiter nach Vollendung des 1. Lebensjahres gegeben werden.
- **Prebiotika in der Säuglingsernährung:** Laktose Oligosaccharide (OMG) werden heute der Säuglingsmilch mit zugesetzt (maximal 0,1-0,48 g/100 ml, Muttermilch 1,3 g/100ml). Hierbei können pathogene Mikroorganismen im Colon gebunden werden. Es gibt Hinweise, dass diese positiv auf die kindliche Entwicklung wirken und eine Reduktion von Autoimmunerkrankungen und Allergien (ähnlich wie durch Muttermilchgabe) in der Folge hierdurch möglich ist.
- **Allergieprävention im Säuglingsalter:** Falls Stillen nicht möglich ist, wird weiterhin die Gabe einer **HA-Nahrung** empfohlen. Somit kann dem Risiko einer atopischen Dermatitis (Neurodermitis) entgegengewirkt werden. Ab der Beikosteinführung im etwa 5. Lebensmonat kann dann aber risikolos auf normale Pre- oder 1-er-Säuglingsnahrung umgestellt werden.
- **Zöliakie:** Überraschende Erkenntnis aus Schweden: Eine zu späte Einführung von Beikost erwies sich als schädlich. Durch eine frühe Beikostgabe inklusive glutenhaltiger Lebensmittel (Weizen, Roggen, Gerste) zwischen dem 5.-7. Lebensmonat wurde die Wahrscheinlichkeit, an einer Zöliakie (Sprue) zu erkranken, um 50% gesenkt! Hierbei scheint insbesondere die Zeit vom 4.-6. Monat bedeutsam, in der sich eine Toleranzentwicklung unter Zufuhr von Beikost bei Säuglingen gegenüber einer Entwicklung von Autoimmunerkrankungen (und auch Allergien) erreichen lässt.
- **Eisengabe:** Auch nur gering zu früh geborene Kinder entwickeln häufig einen Eisenmangel, so dass hier zur Vorbeugung einer Blutarmut großzügig Eisenpräparate verabreicht werden sollten.

- **Durchfallerkrankungen:** Nicht gestillte Säuglinge und Kleinkinder profitieren von laktosereduzierter Kost, d.h. Kuhmilch sollte bei akutem Durchfall zurückhaltend gegeben werden (so 18 Stunden früher wieder gesund). Sondernahrungen (z.B. Lactobacillus reuteri) zeigen positive Effekte.
- **Film zur Beikost der DGE unter (wesentliche Inhalte kurz und knapp gut dargestellt):** [www.youtube.com/watch?v=FBq7c66loss](http://www.youtube.com/watch?v=FBq7c66loss)