

Ernährung des Säuglings: Muttermilch oder Flaschenkost?

Flaschenkost

Muttermilch ist das Beste für das Kind, aber es gibt Mütter, die aus verschiedenen Gründen ihr Kind nicht an der Brust ernähren können. Veränderungen des Lebensstils und die Verfügbarkeit industriell hergestellter Babynahrung haben dazu geführt, dass Säuglingsfertigkost als sicher gilt, vorausgesetzt sie wird unter strengen hygienischen Bedingungen verwendet. Die moderne Säuglingsmilch versucht so weit wie möglich die Zusammensetzung der Muttermilch nachzuahmen. Sie muss den von der EU und der WHO festgelegten Anwendungsrichtlinien entsprechen und alle Nährstoffe, die ein Säugling für ein normales und gesundes Wachstum braucht, enthalten.

Von Geburt an bis 4. Monat

Wenn in der Familie bisher keine Allergien vorliegen, wird keine spezielle Säuglingsnahrung gegeben. Säuglinge, die nicht oder nicht mehr ausschließlich gestillt werden können, trinken eine Säuglingsmilch des Typs „Pre“. Pre-Nahrungen gleichen der Muttermilch in ihrer Zusammensetzung und in ihrer Konsistenz am stärksten. Wenn die Pre-Nahrung nicht mehr satt macht, wird eine Milchnahrung der Stufe 1 gefüttert. Sie eignet sich, wenn das Kind ausschließlich die Flasche bekommt und kein Allergierisiko vorliegt. Sie enthält, im Unterschied zur Pre-Milch, neben Lactose zusätzlich Stärke, die die Milch sättigender macht.

Für allergiegefährdete Säuglinge gibt es HA-Anfangsnahrungen. HA steht für hypoallergen und bedeutet weniger allergieauslösend. Diese Fertigmilch bekommen allergiegefährdete Kinder in den ersten Monaten als alleinige Nahrung.

Nach dem 4. Monat: Flaschenkost und Beikost

Ab dem Ende des ersten Lebenshalbjahres werden Säuglinge deutlich aktiver und haben mehr Appetit. Der genaue Zeitpunkt, wann man mit dem Zufüttern von fester Nahrung beginnt, hängt von den individuellen Bedürfnissen des Kindes und der Mutter ab. Es ist ein Prozess, der sich über mehrere Wochen oder Monate erstrecken kann.

Nach neuester Lehrmeinung ist es gut, wenn Kinder schon im ersten Jahr mögliche allergieauslösende Nahrungsmittel kennenlernen. Das gilt auch für allergiegefährdete Kinder. Ab Beginn des fünften Lebensmonats dürfen deshalb Schritt für Schritt Kuhmilch, Weizen oder Fisch eingeführt werden. „Besonders bei Getreide ist es sogar sinnvoll, zwischen dem 5. und 7. Monat mit kleinen Mengen zu beginnen. Damit kann die Wahrscheinlichkeit gesenkt werden, dass ein Baby eine Unverträglichkeit gegenüber dem Weizeneiweiß Gluten (= Zöliakie) entwickelt. Das gilt besonders, wenn das Baby daneben noch Muttermilch bekommt und Familienmitglieder Zöliakie haben.“

Die Qualität, Menge und Vielfalt fester Nahrung können allmählich in dem Tempo gesteigert werden, das vom Kind vorgegeben wird. Jede industriell hergestellte Beikost muss strengen Qualitäts- und Sicherheitsrichtlinien genügen.

www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/allergien-vorbeugen/haeufige-irrtuemer/#c677 Irrtum 4, Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, aufgerufen am 16.02.15.