



## Babykost im 1. Lebensjahr

Alles zur Milchnah-  
rung  
und Beikost

**Herausgegeben von der**  
Landeshauptstadt Düsseldorf  
Der Oberbürgermeister  
Gesundheitsamt –  
Ernährungsmedizinische Beratung  
für Kinder und Jugendliche  
Kölner Str. 187, 40227 Düsseldorf

**Verantwortlich:** Barbara Prodoehl  
Telefon 0211.89-9 26 50  
barbara.prodoehl@stadt.duesseldorf.de

**Konzept/Redaktion:** Angelika Wegener  
**Gestaltung:** Pauline Denecke  
**Umschlagfotos:** photocase.de

XI/07.-xx.  
www.duesseldorf.de



OM  
ILE IS PROHIBITED!  
CQUIRE A PROPER LICENCE.

# Inhalt

Stillen ist das Beste! ..... Seite x

Welche Milchnahrung ist sinnvoll, wenn nicht gestillt wird ..... Seite x

Beikost im 1. Lebensjahr ..... Seite x

Allergenarme Beikost im 1. Lebensjahr ..... Seite x

Übergang zur Familienkost ..... Seite x



# Vorwort



Liebe Eltern,

für Sie hat eine aufregend schöne Zeit begonnen. Das 1. Lebensjahr Ihrer Tochter oder Ihres Sohnes! Im Laufe dieses ersten Jahres werden Sie sicher häufig vor Fragen und Problemen stehen, die Sie verunsichern. Welche Milchnahrung soll ich meinem Kind geben, wenn ich nicht stille? Ab wann soll ich mit der ersten Löffelmahlzeit beginnen?

Diese Broschüre soll Ihnen ein paar Hinweise zur ausgewogenen Babyernährung geben. Eine Art Fahrplan für das erste Lebensjahr.

Viel Spaß dabei wünscht Ihnen  
Ihr Gesundheitsamt Düsseldorf

# Stillen ist das Beste!

Mit der Muttermilch bekommt das Baby in den ersten 6 Lebensmonaten alles, was es benötigt. So empfiehlt die Nationale Stillkommission, wenn möglich Babys in den ersten 6 Lebensmonaten ausschließlich zu stillen.



## Stillen hat viele Vorteile:

- **Die Muttermilch passt sich den Bedürfnissen des Säuglings an.** Das bedeutet, dass die Muttermilch sowohl in der Nährstoffzusammensetzung als auch in der Menge jeweils Schritt hält mit der Entwicklung des Säuglings.
- **Muttermilch stärkt das Abwehrsystem Ihres Kindes.** Allergiefährdete Säuglinge sollten möglichst sechs Monate voll gestillt und danach in langsamen Schritten an die Beikost gewöhnt werden – mehr dazu auf Seite **xx**
- **Jedes Kind trinkt unterschiedlich viel.** Nimmt der Säugling in den ersten sechs Monaten wöchentlich 150 bis 200 g ( im zweiten Halbjahr 100 g) zu, können Sie sicher sein, dass Ihr Kind genug Milch bekommt.
- **Das Saugen an der Brust stärkt den Kiefer des Babys.**
- **Das Stillen vertieft die Mutter-Kind-Bindung.**
- **Muttermilch ist nicht zuletzt hygienisch einwandfrei, für den Säugling immer richtig temperiert und kostenlos.**

## Gibt es spezielle Ernährungsempfehlungen für die stillende Mutter?

Nein. Es gibt keine besonderen Ernährungsempfehlungen für stillende Mütter. Babys können allerdings unterschiedlich auf die Ernährung der Mutter reagieren. Es kommt manchmal vor, dass das Baby auf das eine oder andere Lebensmittel, das die Mutter verzehrt, empfindlich reagiert. Beispielsweise berichtete eine Mutter, dass ihr Kind wund war, wenn sie Apfelsinen aß. Nachdem sie in ihrem Speiseplan auf Apfelsinen verzichtete, war das Problem behoben. Eine andere Mutter stellte bei ihrem Baby Blähungen nach dem Verzehr von Zwiebeln fest. Auch hier half dem Baby sehr schnell, wenn sie auf Zwiebeln verzichtete. Solche Erscheinungen sind eher selten und immer sehr individuell.

## Dürfen stillende Mütter Kaffee trinken?

Zwei Tassen Kaffee am Tag haben in der Regel keine nachteiligen Auswirkungen auf das Kind. Bei empfindlichen Babys kann Koffein jedoch eine anregende Wirkung haben. Ist ihr Kind nach den Mahlzeiten aufgedreht, könnte das an Ihrem Kaffeekonsum liegen. Koffein versteckt sich übrigens nicht nur in Kaffee, sondern auch in schwarzem und grünem Tee, in manchen Eistees und vielen Erfrischungsgetränken, wie beispielsweise Cola.

Weitere Hilfen zum Thema Stillen bieten Hebammen, Stillberaterinnen, Kinderärzte und Stillgruppen an.

## Welche Milchnahrung ist sinnvoll, wenn nicht gestillt wird?



Muttermilch ist ohne Einschränkung in den ersten Lebensmonaten das Beste für das Kind. Aber auch ohne Muttermilch kann der Säugling optimal ernährt werden. Seit 1994 gibt es für die Säuglingsmilchnahrung im Handel neue EG-Richtlinien und entsprechend auch neue Produkte.



pre

## „Pre“-Nahrung – die beste Alternative, wenn Muttermilch nicht zur Verfügung steht

Die mit „Pre“ gekennzeichnete Säuglingsanfangsnahrung ist im Nährstoffgehalt der Muttermilch am weitesten angeglichen. Sie enthält wie die Muttermilch als Kohlenhydrat nur Milchzucker (Laktose) und kann wie die Muttermilch jederzeit in beliebiger Menge und bis zum Ende der Flaschenernährung (ca. 12. Monat) gegeben werden – ohne Gefahr der Überfütterung. Sie eignet sich auch gut für die Zwiemilchernährung (Muttermilchergänzung).

1

## Ersatz für die Muttermilch ab dem 5. Monat

Die mit „1“ gekennzeichnete Produktgruppe der Säuglingsanfangsnahrung ist der Muttermilch weniger angeglichen als die „Pre“-Produkte. Sie ist energiereicher, dickflüssiger und süßer und enthält neben Milchzucker und Stärke noch andere Zuckerarten, die überflüssig sind. Da sie leicht zur Überfütterung des Säuglings führt, dürfen die angegebenen Mengen zu den festgelegten Zeiten nicht überschritten werden. Die „1“-Produkte sind allenfalls als Anschlussnahrung an die „Pre“-Produkte zu empfehlen. Sie können ab dem 5. Monat bis zum Ende der Flaschenernährung gegeben werden.

2

## Nur bedingt empfehlenswert

Die häufig mit „2“ gekennzeichnete Folgemilch bietet gegenüber den „Pre“- und „1“-Produkten keinerlei Vorteile. Im Gegenteil: diese Milchnahrung ist kalorien- und nährstoffreicher (süßer und dickflüssiger) als die Anfangsnahrung. Sie führt daher leicht zur Überfütterung des Säuglings und fördert beim Kind langfristig ungünstigerweise die Vorliebe für Süßes. Die Folgenahrung „2“ sollte – wenn überhaupt – so spät wie möglich, frühestens ab dem 7. Monat gegeben werden.

3

## Weniger zu empfehlen

Die mit „3“ gekennzeichnete Folgenahrung enthält noch mehr Zuckerarten und sollte daher frühestens ab dem 2. Lebensjahr gegeben werden. Besser ist es, auf die „3“-Folgenahrung ganz zu verzichten.

pre

sehr zu empfehlen



1

mit Abstrichen zu empfehlen



2

nur bedingt zu empfehlen



3

weniger zu empfehlen



## Nicht empfehlenswert: Selbstgekochte Säuglingsnahrung im 1. Lebensjahr

Kuhmilch ist kein geeigneter Ersatz für Muttermilch. Warum? Kuhmilch entspricht genau dem Bedarf des Kalbes. Der Bedarf des Säuglings hingegen ist ein völlig anderer, denn das Kalb verdoppelt sein Gewicht dreimal schneller als der Säugling. Unverdünnte Kuhmilch enthält im Vergleich zur Muttermilch zu viel Eiweiß, Calcium und Salz aber wiederum zu wenig Linolsäure, Milchzucker und Vitamin C. Auch die Halbmilch (halb Kuhmilch / halb Wasser) entspricht nicht dem Bedarf des Säuglings. Der nötige Vitamingehalt wird nicht erreicht. Lebenswichtige Eisen- und Jodzusätze, die übrigens in allen Fertigmilchprodukten für den Säugling enthalten sind, fehlen ebenfalls. Ebenfalls nicht geeignet ist Säuglingsnahrung auf der Basis von Stuten-, Ziegen- und Schafsmilch, Frischkorn-, Mandel- und Reismilch.

**Alle selbstgekochten Milchnahrungen (Halbmilch, Schmelzflockenmilch, Mandelmilch) gefährden vor allem in den ersten 6 Monaten die optimale Entwicklung des Säuglings. Wenn Sie die Säuglingsmilch trotz obiger Nachteile selbst herstellen wollen, sollte sie nur nach folgender Rezeptur gekocht werden:**

100 g pasteurisierte Vollmilch oder H-Milch mit 3,5 % Fett  
100 g Wasser  
5 g Stärke (Kartoffelmehl) oder, ab dem 6. Monat  
Instanthaferflocken oder Vollkorngrieß  
8 g Zucker (Milchzucker oder Haushaltszucker)  
Das Ganze unter Rühren aufkochen, dann  
3 g Öl (Sonnenblumen-, Raps-, Distel-, Maiskeim- oder Sojaöl)  
mit einem Mixer einrühren. Halten Sie die Mengen genau ein!

Ab der sechsten Lebenswoche braucht ein Säugling, der mit selbstgekochter Nahrung ernährt wird, zusätzlich 20 g Vitamin C-reichen Saft und 5 g Karottenbrei zu jeder Mahlzeit.

## Beikost im 1. Lebensjahr



Nach 5 bis 7 Monaten bekommt der Säugling seinen ersten Brei. Manche Kinder interessieren sich schon recht früh für den Löffel und feste Nahrung, andere erst später. Es gibt keinen festen Zeitpunkt, wann das Kind Brei essen muss. Jedes Kind hat dabei seinen eigenen Rhythmus.

(Siehe auch Tabelle am Ende der Broschüre)



## Die erste Breimahlzeit

Die erste Breimahlzeit ist für alle Beteiligten ein aufregendes Ereignis. Das Essen hat eine andere Konsistenz als die Milch und schmeckt ungewohnt. Der Löffel fühlt sich im Mund völlig anders an als die Brust oder der Sauger. Das Kind muss den Nahrungsbrei mit der Zunge nach hinten transportieren und schlucken. Lassen Sie sich und Ihrem Kind Zeit bei dieser Nahrungsumstellung. Führen Sie den ersten Brei nicht gleich als komplette Mahlzeit, sondern als Übung ein.

## Selber kochen oder Gläschenkost?

Für die Fertiggkost spricht, dass sie schadstoffärmer und zeitsparender ist. Für die selbst zubereitete Nahrung wiederum spricht, sie ist preiswerter, hat mehr Eigengeschmack, da Gemüse und Fleisch immer wieder etwas anders schmecken. Selbst gemachte Babykost bereitet somit besser auf die Familienkost vor, auf die gemeinsamen Mahlzeiten der Familie. Für beide Ernährungsformen gilt: Ihr Kind braucht weniger Abwechslung als Sie vielleicht denken. Sie können sich bei der Auswahl der Fertigprodukte an den **folgenden Rezepten** zur Selbstzubereitung der Beikost orientieren.

## Zur Beikost mehr trinken!

Beachten Sie bitte, dass Ihr Kind spätestens mit Einführung der Beikost auch mehr trinken muss! Ab jetzt kann Ihr Kind am besten aus kleinen Bechern trinken. Benötigt Ihr Kind noch eine „Einschlafflasche?“ Dann gewöhnen Sie es nach und nach an Wasser und entfernen die Flasche, wenn Ihr Kind eingeschlafen ist.



## Honig im 1. Lebensjahr ist gefährlich!

Honig kann den Erreger Clostridium botulinum enthalten, der sich im Darm des Säuglings ansiedeln und gefährlich werden kann. Verwenden Sie daher im 1. Lebensjahr keinen Honig! Zusätze von Honig in Fertigprodukten sind davon nicht betroffen, da diese Produkte ausreichend erhitzt wurden.

### Geeignete Lebensmittel für den 5. bis 12. Monat

**Geeignete Gemüsesorten:** Karotten, Fenchel, Kohlrabi, Zucchini, Spinat, Blumenkohl, Brokkoli, Kürbis, Pastinaken

**Fleischsorten:** mageres Fleisch vom Rind, Kalb, Schwein, Lamm, Geflügel

**Geeignete Obstsorten:** Nach Jahreszeit: Apfel, Birne, Pfirsich, Nektarine, Aprikosen, Banane eher selten

**Getränke ab dem 6. Monat:** abgekochtes Trinkwasser, stilles Mineralwasser, ungesüßter Früchte- oder Kräutertee. Geben Sie Ihrem Kind am besten Beuteltee, da alle Instanttees sehr viel Zucker enthalten. Obstsaft nur selten: milder Apfel- oder Traubensaft



## Tipps für die Breimahlzeiten:

### Erste Breimahlzeit ab dem 5. bis 7. Monat Die ersten 2 Wochen: Gemüse-Kartoffel-Brei

ca. 120 g Gemüse  
ca. 60 g Kartoffeln  
1 Eßl. (10 g) Öl (z.B. Sonnenblumen-, Raps-,  
Soja oder Distelöl)

### Danach: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

90 – 100 g Gemüse  
40 – 60 g Kartoffeln,  
Nudeln ab dem 8. Monat,  
Reis ab dem 10. Monat  
20 – 30 g mageres Fleisch  
20 g Obstsaft, Obstpüree  
10 g Öl

### Dritte Breimahlzeit ab dem 8. bis 9. Monat

Getreide-Obst-Brei  
20 g Vollkorngetreideflocken  
90 g Wasser  
100 g Obst  
5 g Butter oder Öl

### Ab dem 9. Monat

- auch Speisequark /  
Naturjoghurt-Obst-Brei
- Brot-Milch Mahlzeit

## Allergienarme Ernährung im 1. Lebensjahr



Säuglinge gelten dann als allergiegefährdet, wenn ihre Eltern oder Geschwister Allergien haben. In diesem Fall kann es sinnvoll sein, das Kind allergienarm zu ernähren. Ihr Kinderarzt kann Sie beraten.



## Wichtige Eckpunkte einer allergenarmen Ernährung

- Stillen Sie möglichst lange, mindestens 6 Monate lang. Sollte Stillen nicht möglich sein, verwenden Sie zur Vorbeugung HA-Nahrung (hypoallergene Säuglingsnahrung). Diese Nahrung schmeckt etwas bitter, daher kann die Umstellung Geduld erfordern. Sie können über die ganze Dauer der Flaschenernährung bei einer HA1-Nahrung bleiben und für die Beikost HA-Breie verwenden.
- Beginnen Sie mit der Beikost erst nach dem 6. Lebensmonat
- ????? glutenfreie Ernährung (kein Weizen, Hafer, Dinkel, Grünkern, Roggen, Gerste – und alle daraus hergestellten Nahrungsmittel) bis nach dem 6. Lebensmonat.
- Ihr Kind interessiert sich vorher für Brei? Dicken Sie HA-Nahrung mit Reisflocken an, so dass Ihr Kind den Brei mit dem Löffel essen kann.
- Führen Sie neue Lebensmittel immer einzeln ein.
- Geben Sie KEINE Eier, Fisch und Nüsse (auch z.B. Nuss-Nougat-Creme) im 1. Lebensjahr.
- Meiden Sie exotische Lebensmittel.
- Wählen Sie Fertigprodukte mit möglichst wenig Zutaten und ohne Zitronensäure aus.

### Geeignete Lebensmittel für den 5. bis 12. Monat

**Geeignete Gemüsesorten:** Karotten, Fenchel, Kohlrabi, Zucchini, Spinat, Blumenkohl, Brokkoli, Kürbis, Pastinaken

**Fleischsorten:** mageres Fleisch vom Rind, Kalb, Schwein, Lamm, Geflügel

**Geeignete Obstsorten:** Nach Jahreszeit: Apfel, Birne, Pfirsich, Nektarine, Aprikosen, Banane eher selten

**Getränke ab dem 6. Monat:** abgekochtes Trinkwasser, stilles Mineralwasser, ungesüßter Früchte- oder Kräutertee. Geben Sie Ihrem Kind am besten Beuteltee, da alle Instant-Tees sehr viel Zucker enthalten. Obstsaft nur selten: milder Apfel- oder Traubensaft

## Ernährung bei Kuhmilchallergie

Achtung: Kinder mit nachgewiesener Kuhmilchallergie müssen eine Spezialnahrung (Hydrolysatnahrung) erhalten!

### Tipps für die Breimahlzeiten:

#### Erste Breimahlzeit mit Beginn des 7. Monats

**Gemüse-Kartoffel-Brei**  
 ca. 120 g Gemüse  
 ca. 60 g Kartoffeln  
 1 Eßl. (10 g) Öl (z.B. Sonnenblumen-, Raps-, Soja oder Distelöl)

#### Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei (ab Ende des 7. Monats)

90 – 100 g Gemüse  
 40 – 60 g Kartoffeln, Reis  
 ab dem 10. Monat  
 20 – 30 g mageres Fleisch  
 20 g Obstsaft, Obstpüree  
 10 g Öl

#### Dritte Breimahlzeit ab dem 8. bis 9. Monat

**Getreide-Obst-Brei**  
 20 g Getreideflocken  
 90 g Wasser  
 100 g gekochtes Obst  
 5 g Öl oder milchfreie Margarine

ahlzeit  
 . Monats

**Brei**  
 rei  
 bene Säuglings-  
 ei voll gestillten  
 tatt Milch  
 Wasser  
 ohne

en)  
 püree

ei  
 estell-

tem

# Übergang zur Familienkost



Etwa ab dem 10. Monat kann Ihr Kind auch feste Nahrung aufnehmen und nimmt so nach und nach an der Familienkost teil. Meistens beginnen Kinder mit kleingeschnittenen Brot- oder Obststückchen. Am Anfang zerdrückt das Kind diese feste Nahrung am Gaumen und entdeckt dann das Kauen. **Lassen Sie Ihr Kind dabei nicht allein!**



18

Im 2. Lebensjahr orientiert sich die Ernährung Ihres Kindes an der Lebensmittelpyramide:

**Sparsam:** fettreiche Lebensmittel (Butter, Margarine, Öl) sowie süße und herzhafte Snacks

**Mäßig:** tierische Lebensmittel (Milch, Milchprodukte, Eier, Aufschnitt, Fleisch, Fisch)

**Reichlich:** pflanzliche Lebensmittel (Gemüse, Rohkost, Obst, Brot, Getreide, Kartoffeln, Reis, Nudeln) und Getränke (Wasser, ungesüßter Tee)

Die Lebensmittel sollten möglichst frisch und fettarm zubereitet sein. Seien Sie weiterhin sparsam mit Gewürzen. Teilen Sie die Mahlzeiten in 3 Hauptmahlzeiten und 2 kleine Zwischenmahlzeiten auf, so kommt Ihr Kind gut durch den Tag und benötigt keine nächtlichen Mahlzeiten oder Milchflaschen mehr.

## Weitere Ernährungsinformationen des Gesundheitsamtes Düsseldorf:

- Frühstück für Kinder
- Milch und Getränke für Kinder
- Naschen erlaubt – Süßes für Kinder
- Mittagessen für Kinder

### Interessante Links:












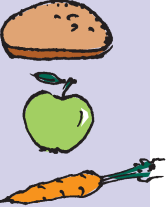








AID e.V.  
Konstantinstraße 124  
53179 Bonn  
[www.aid-medienshop.de](http://www.aid-medienshop.de)

Forschungsinstitut  
für Kinderernährung  
Dortmund  
Heinstück 11  
44225 Dortmund  
Telefon: 0231.79 22 10-0  
[www.fke-do.de](http://www.fke-do.de)

19



# Beginn und Zusammensetzung der Beikost im 1. Lebensjahr

Mahlzeiten	0. – 6. Monat (möglichst bis Ende 6. Monat)	ab 5. – 7. Monat	ab 7. – 9. Monat	ab 8. – 9. Monat	ab 10. – 12. Monat	ab 1. Jahr
1. morgens	Stillen oder Milchnahrung  keine Breie keine Säfte	Stillen oder Milchnahrung	Stillen oder Milchnahrung	Stillen oder Milchnahrung	Kauen üben auch Speisequark/ Naturjogurt-Obstbrei	an die Tasse gewöhnen
2. vormittags						  an regelmäßiges Kauen (feste Kost) gewöhnen
3. mittags		<b>1. Breimahlzeit*</b> Gemüse-Kartoffelbrei, nach 2 Wochen mit Zugabe von Fleisch und Obstmus 	Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei mit Obstmus 	Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei mit Obstmus 	Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei mit Obstmus 	
4. nachmittags		Stillen oder Milchnahrung 	Stillen oder Milchnahrung 	Getreide-Obst-Brei 	Getreide-Obst-Brei 	Übergang zur Familienkost, dabei ist zu berücksichtigen: wenig salzen täglich Gemüse, (auch roh) Obst, 1/2 l Milch einschließlich Milchprodukte (Käse, Joghurt, Quark)
5. abends		Stillen oder Milchnahrung 	<b>2. Breimahlzeit*</b> Vollmilch-Getreide-Brei 	Vollmilch-Getreide-Brei 	Vollmilch-Getreide-Brei, Beginn Brot-Milch-Mahlzeit 	
Getränke	Tee nur bei Durst	Ab dem 6. Monat: • abgekochtes Trinkwasser, stilles Mineralwasser, ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee. • nur selten Saft oder als selbstgemachte Saftschorle (1:3)				

Die Breimahlzeit jeweils anstelle einer Flaschenmahlzeit füttern. Zusammensetzung siehe Seite x – xx

# Alles auf einen Blick

←  
Tabelle zum Ausschneiden  
und Aufhängen

