

ERNÄHRUNG IN DEN ERSTEN LEBENSMONATEN bei Frühgeborenen

MUTTERMILCH

oder/und Säuglingsanfangsnahrung – **NUR Pre-Nahrung**

Bei allergiegefährdeten Kindern – Pre-HA Nahrungen – diese sind nur bis zur Einführung der Beikost notwendig.

1er und 2er Säuglingsmilchnahrungen enthalten bereits Stärke und können zu Beschwerden im Verdauungstrakt führen, besonders zu Blähungen.

Um eine gesunde Entwicklung ihres Kindes zu gewährleisten, sollte für den Ernährungsaufbau das **korrigierte** Alter berücksichtigt werden. Die Berechnung erfolgt ab dem errechnetem Geburtstermin.

WANN sollen sie mit der BEIKOST beginnen?

Im Zeitraum von Anfang des **korrigierten 5. Monat bis Ende 6. Monat** (17. – 26. Woche) je nach Reifegrad Ihres Babys.

WIE können sie mit der BEIKOST beginnen?

Im Verlauf der nächsten Monate wird nach und nach eine Milchmahlzeit durch eine Breimahlzeit ersetzt. Zu Beginn der Beikosteinführung reichen kleine Mengen an **fein pürierter Beikost** (2 bis 3 Teelöffel) aus, die nach und nach erhöht werden sollen. Je **öfter** eine Speise **ohne Zwang** probiert wird umso eher wird diese akzeptiert. Bis zum Ende des ersten Lebensjahres sollte der Säugling im Familienrhythmus essen (Frühstück, Vormittagsjause, Mittagessen, Nachmittagsjause und Abendessen).

WAS können sie als BEIKOST anbieten?

Es gibt **keine „richtige“ Reihenfolge** bei der Einführung von verschiedenen Breisorten.

Um eine ausreichende Nährstoffversorgung zu gewährleisten, empfiehlt es sich mit **eisen- und zinkreichen Breisorten** (z.B. Fleisch) zu beginnen. Kombinieren Sie eisenreiche Breie mit Vitamin C-reichen Gemüse- und Obstsorten (z.B. Fenchel, Brokkoli, Beeren sowie auch Kartoffeln) um die Eisenaufnahme zu begünstigen.

WAS ist NEU bei der BEIKOST?

Glutenhaltiges Getreide: Geringe Mengen glutenhaltiges Getreide (7 g) sollen bereits zwischen dem 5. und 7. Lebensmonat angeboten werden – wie z. B. Teigwaren, Dinkelflocken, Weizengrieß, etc.

Allergieprävention: Fisch, Eier und Nüsse dürfen bereits im ersten Lebensjahr angeboten werden. Vorsicht bei Nüssen – Einatmungsgefahr!

Ab dem korrigierten 6. Lebensmonat kann **Kuhmilch** für die Zubereitung eines Milch-Getreide-Breis verwendet werden. Eine Menge von 100 bis 200 ml Kuhmilch pro Tag (mit zunehmendem Alter langsam ansteigend) ist für das Kind ausreichend. Topfen und Käse haben einen sehr hohen Eiweißgehalt und sind daher im ersten Lebensjahr ungeeignet. Weiterstillen während der Beikosteinführung ist aus allergiepräventiver Sicht zu empfehlen.

WAS sollten sie NICHT als Beikost anbieten!

- Honig könnte bestimmte Sporen enthalten, die vom kindlichen Darm noch nicht bekämpft werden können. Somit kann Honig sogar gefährlich werden und ist erst nach Vollendung des ersten Lebensjahres geeignet
- Speisen, die rohe Eier, rohen Fisch oder rohes Fleisch enthalten
- Salz und salzhaltige Lebensmittel (Knabbergebäck, normal gesalzene Speisen etc.)
- Verarbeitete Fleischwaren (Schinken, Speck, Wurst – Salzgehalt! etc.)
- Fettreduzierte Lebensmittel
- Scharfe Gewürze wie Pfeffer und Chili
- Zucker, zuckerhaltige Lebensmittel (Süßigkeiten etc.) und Getränke wie Limonaden, Fruchtsäfte und koffeinhaltige Tees (Eistee, Schwarztee)
- Kleine Lebensmittel wie Nüsse, Samen, Körner, Beeren und Hülsenfrüchte in unverarbeiteter Form, Zuckerl, Kaugummi sowie Fisch mit Gräten

1. Brei: Fleisch-Kartoffel/Reis-Gemüse-Brei

Es empfiehlt sich diesen Brei als erstes einzuführen um dem **Nährstoffbedarf** (Eisen, Zink) Ihres Babys gerecht zu werden. Die Einführung von neuen Lebensmitteln sollte **schrittweise** erfolgen. So kann sich Ihr Baby **an neue Geschmäcker gewöhnen** und Unverträglichkeiten auf bestimmte Lebensmittel können eher erkannt werden. Sie können mit einem Gemüse/Kartoffelbrei(z.B. Karotten-, Kürbis- oder Pastinakenbrei und Kartoffeln) beginnen und nach ein bis zwei Tagen statt Kartoffeln Reis verwenden. Anstelle von Fleisch soll/kann auch Fisch angeboten werden.

2. oder 3 Brei: Milch-Getreide-Brei

Als 2. Brei können Sie je nach belieben einen Milch-Getreide-Brei oder einen Obst-Getreide-Brei anbieten. Sollten Sie sich für einen Milch-Getreide-Brei als 2. Brei entscheiden, achten Sie darauf dass es sich um einen **glutenfreien Getreidebrei** handelt. Für Milch-Getreide-Breie können sie 100 bis 200 ml Kuhmilch zur Zubereitung verwenden. Zwischen dem 5. und 7. Lebensmonat können sie **7 g glutenthältiges Getreide** für den Milch-Getreidebrei verwenden. (siehe dazu Seite 3 – Getreide).

2. od. 3. Brei: Obst-Getreide-Brei

Es empfiehlt sich neue Obstsorten **schrittweise** einzuführen. Wenn Sie den Obst-Getreide-Brei als 2. Brei einführen, sollten sie glutenfreies Getreide verwenden. Zwischen dem 5. und 7. Lebensmonat können sie **7 g glutenthältiges Getreide** für den Obst-Getreidebrei verwenden (siehe dazu Seite 3 – Getreide).

Zwei Wochen nach Einführung von glutenthältigem Getreide sollten sie die Menge steigern. **Nach dem 6. Monat** (nach der 27. Lebenswoche) gibt es für glutenthältige Getreidesorten **keine mengenmäßigen Einschränkungen** mehr.

ALLGEMEINES

Selbst zubereitete Breie oder Fertigbreie im Glas?

- **Fertigprodukte** werden strengen Kontrollen unterzogen, sind keimfrei und frei von Schadstoffen.(aus dem Supermarkt oder Drogeriemarkt)
- Bei **selbst zubereiteten Breien** ist auf die nötige Hygiene zu achten und auf vollwertige Produkte (z.B. Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Hühnerei, Pflanzenöl, Getreide und Gemüse der Saison oder Tiefkühlgemüse), möglichst aus biologischem Anbau sind empfehlenswert.

Ab wann braucht mein Baby zusätzlich Flüssigkeit – und welche?

In den ersten 4 Monaten – solange ausschließlich gestillt wird - ist die Verabreichung von zusätzlicher Flüssigkeit nicht notwendig (außer bei Hitze oder bei Fieber).

Mit Einführung der Beikost sinkt die getrunzene Menge an Milchnahrung und somit auch die Flüssigkeitszufuhr und es muss zusätzlich Flüssigkeit angeboten werden – dafür eignen sich **Wasser oder ungesüßte Tees**. Ab dem 6. Monat ist es nicht mehr notwendig das Trinkwasser abzukochen.