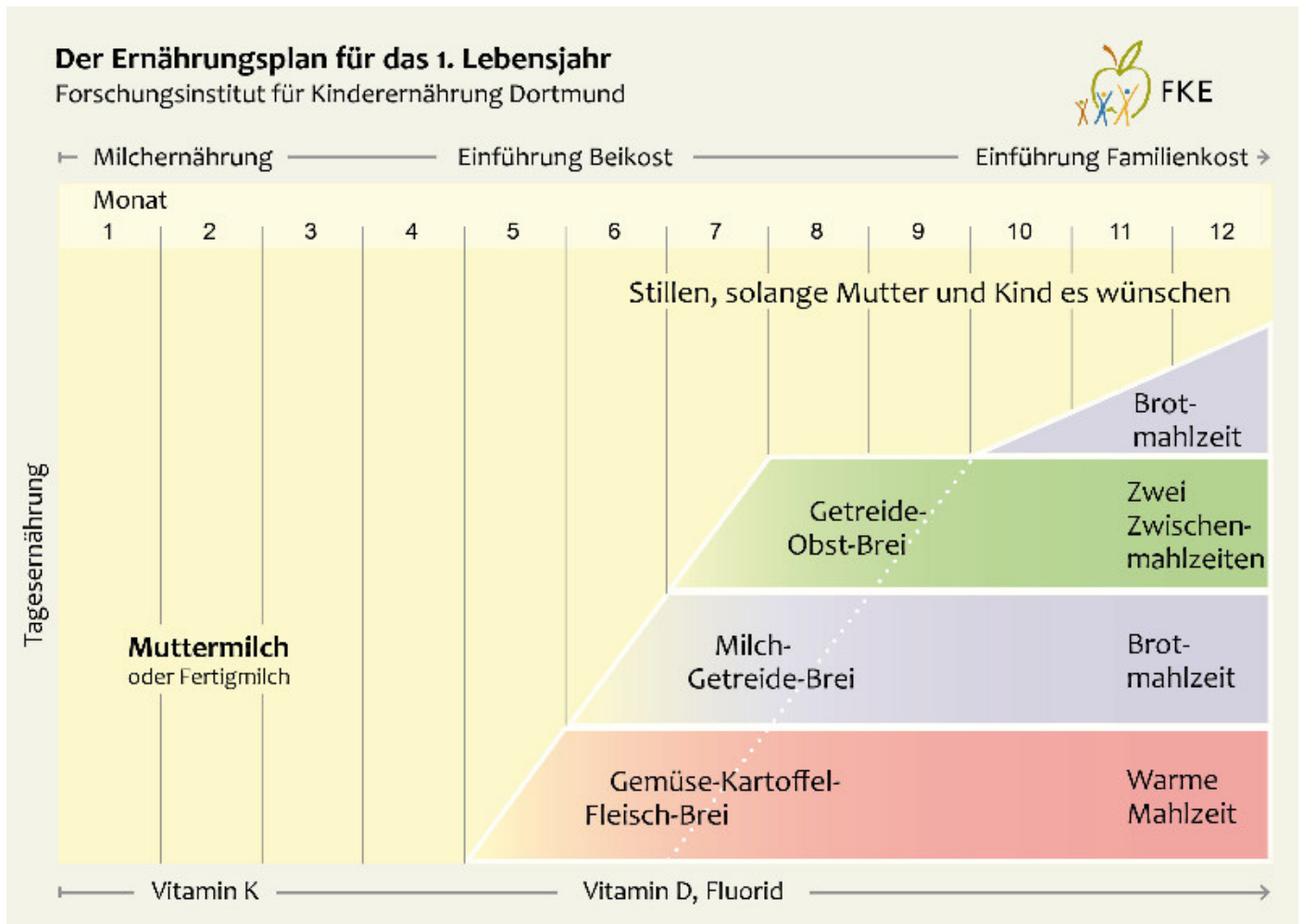


Fachärztinnen für Kinder- und Jugendmedizin
 Dr. med. H. Dette-Schautd
 Dr. med. S. Kaiser
 Dipl.-Med. K. Voszatko

Kurze Straße 42 • 72793 Pfullingen
 Tel.: 07121-718 44 • Fax: 75 44 07 • Mobil: 0179-515 09 65
 www.kinderzentrum-echaz.de
 praxis@kinderzentrum-echaz.de



(Quelle: FKE – Forschungsinstitut für Kinderernährung e. V.)

Wachstum

Geburtsgewicht 2500 g – 400 g
 3 – 6 Monate Verdoppelung
 1 Jahr Verdreifachung
 5 Jahre 20 kg

Geburtsgröße ca. 50 cm
 3 Jahre 1 m
 10 Jahre 140 cm
 15 Jahre 160 – 190 cm

Energie

- Säuglinge 100 kcal/kg Körpergewicht
- Ab 1 Jahr 1000 kcal + 100 kcal pro Jahr
- Ab 15 Jahre abhängig von der Leistung
- Bei überwiegend sitzender Tätigkeit
- in der Schule: 2000 – 2500 kcal
- Bei Leistungssport und Wachstumsschüben
- Bis 5000 kcal

Fachärztinnen für Kinder- und Jugendmedizin
 Dr. med. H. Dette-Schautd
 Dr. med. S. Kaiser
 Dipl.-Med. K. Voszatko

Kurze Straße 42 • 72793 Pfullingen
 Tel.: 07121-718 44 • Fax: 75 44 07 • Mobil: 0179-515 09 65
 www.kinderzentrum-echaz.de
 praxis@kinderzentrum-echaz.de

Getränke für das Baby

<p>Geeignet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abgekochtes Wasser • Kräutertee • Verdünnter Fruchtsaft 	<p>Ungeeignet:</p> <p>Koffeinhaltige Getränke wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwarztee • Kaffee • Cola <p>Stark gezuckerte Getränke wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Limonade
---	---

Obst und Gemüse

Obst		Gemüse	
<p>Geeignet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apfel • Birne • Banane • Pfirsich • Nektarine • Aprikose • Beeren • Kirschen • Melone 	<p>Ungeeignet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kiwi • Grapefruit • Orange • Mandarine • Clementine 	<p>Geeignet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Karotte • Gurke • Fenchel • Brokkoli • Blumenkohl • Kohlrabi • Zucchini • Pastinake 	<p>Ungeeignet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weißkohl • Rotkohl • Rosenkohl • Erbsen • Bohnen • Linsen • Zwiebeln • Lauch

Vegetarische Kost

- Medizinische Wirkung bei Bluthochdruck, Gicht und Hypercholesterinämie
- Prävention gegen Dickdarmkrebs
- Wohlbefinden und erhöhte Leistungsfähigkeit durch viel Vitamine, wenig Fett
- Vorsicht: nicht nur Weglassen von Fleisch!!
 - Eisenmangel
 - Anämie
 - zu wenig Proteine bei Fehlernährung
- Ersatzlebensmittel wie Tofu, Sojaprodukte, Fisch, grünes Gemüse sind wichtig

Ernährung im ersten Lebensjahr

Stillen

Stillen in den ersten **4–6 Monaten** ohne Zufüttern vermindert das Allergierisiko und ist die beste Ernährung für alle Neugeborenen.

Das Baby bestimmt den Stillrhythmus, es wird an beide Brüste für je ca. 10 Minuten angelegt. Wechseln Sie beim Stillen die Brust erst wenn das Baby sie leer getrunken hat. Dann gibt es keinen Milchstau. Beim Ansaugen fließt wässrige milchzuckerreiche Vormilch. Damit stillt das Baby seinen Durst. Danach kommt die fett- und energiereiche Nachmilch, die den Hunger stillt.

Fachärztinnen für Kinder- und Jugendmedizin
Dr. med. H. Dette-Schaudt
Dr. med. S. Kaiser
Dipl.-Med. K. Voszatko

Kurze Straße 42 • 72793 Pfullingen
Tel.: 07121-718 44 • Fax: 75 44 07 • Mobil: 0179-515 09 65
www.kinderzentrum-echaz.de
praxis@kinderzentrum-echaz.de

Ein gut genährtes Baby nimmt pro Woche 150–200 g zu. Der Energiebedarf ist 3 x so hoch wie bei einem Erwachsenen, weshalb fettreiche kalorienreiche Milch benötigt wird.

Achten Sie auf Ihre Ernährung, maximal 2 Tassen Kaffee pro Tag, kein Nikotin, kein Alkohol.

Flaschennahrungen

Alternativ stehen viele Flaschennahrungen zur Verfügung. Zur Allergieprophylaxe sollte auf den Beinamen H.A. geachtet werden. Er bedeutet hypoallergen, durch besondere Bearbeitung der Milchmahlzeit ist mit einer geringeren Erkrankungsrate an Kuhmilchallergien zu rechnen. Sie ist aber nicht kuhmilchfrei, wie Sojanahrungen oder andere Spezialnahrungen.

Die Tagesmenge sollte 1/6 bis 1/5 des Körpergewichts betragen, z. B.:

bei 4000 g : 6 = 660 ml, d. h. pro Mahlzeit 6 x 110 ml oder 5 x 130 ml

bei 4000 g : 5 = 800 ml, d. h. pro Mahlzeit 6 x 130 ml oder 5 x 160 ml

Wichtig ist, das Wasser immer abzukochen oder spezielles Mineralwasser zur Zubereitung der Flaschennahrung zu verwenden

Ab dem 7. Lebensmonat benötigt man keine HA-Nahrung mehr. Es reicht die normale 1er Nahrung, 2er Nahrung ist nicht notwendig. Wenn das Kind 6 kg und mehr wiegt, reicht eine Tagesmenge von ca. 1000 ml aus. Weitere Steigerungen nach Gewicht sind nicht mehr sinnvoll.

Zufütterung

Gemüsebrei mittags

Zunächst wird dem Baby Gemüse, meist in Form von Karotten, aber auch Pastinake und andere Gemüsesorten sind geeignet, angeboten. Man beginnt erst **mittags** mit einigen Löffeln vor der Still- oder Flaschenmahlzeit, danach wird wie üblich gestillt oder die Flasche gegeben.

Die Breimenge wird täglich gesteigert. Zum Gemüse werden nun auch Kartoffeln, Reis oder Nudeln und 2 Mal pro Woche Fleisch gefüttert. So wird der Brei zur vollständigen Mahlzeit. Innerhalb von 1–2 Wochen sollte die Milchmahlzeit ersetzt sein.

Getränk

Als Getränk können Wasser, Tee, notfalls auch Fruchtsaftschorle angeboten werden.

Milchgetreidebrei abends

Wenn die Gemüsezeit nach ca. 4 Wochen gut angenommen ist, wird die abendliche Still- bzw. Flaschenmahlzeit durch Brei ersetzt. Hierfür stehen auch wieder fertige H.A.-Breie oder Milchbreie zur Verfügung. Diese sind aber meistens stark gesüßt. Da wir alle sowieso zu viel Zucker zu uns nehmen, kann man ganz einfach den Abendbrei selber zubereiten. Man nimmt Getreideflocken und rührt sie mit Wasser und Milchpulver oder Kuhmilch an.

Vollkorn-Obst-Brei vormittags oder nachmittags

Als letzte Mahlzeit wird nach weiteren 4 Wochen die Nachmittagsmahlzeit durch einen Vollkorn-Obst-Brei ersetzt. Auch hier kann man den Brei mit Getreideflocken und selbst gekochtem Obst oder Obstgläschen herstellen. Mit 6–8 Monaten bekommt das Kind 4 Mahlzeiten:

Morgens: Milch
Mittags: Gemüse-Kartoffel-Fleisch
Nachmittags: Vollkorn-Obst-Brei
Abends: Milchgetreidebrei

Bis zum ersten Geburtstag lernt das Baby am Tisch mitzuessen. Bitte achten Sie aber auf die Salzmenge. Kinder im 1. Lebensjahr sollten eigentlich keine gesalzenen Nahrungsmittel essen.

Vermeiden Sie im ersten Lebensjahr Kuhmilch, Joghurt und Honig als nicht empfohlene Nahrungsmittel. Durch Keime kann das Kind krank werden.