

Beratung kompakt

Milchernährung im ersten Lebensjahr



Muttermilch ist die beste Nahrung für einen Säugling. Die WHO empfiehlt ausschließliches Stillen für die ersten 6 Monate und danach die Gabe von Muttermilch zusammen mit altersentsprechenden Nahrungsmitteln, so lange Mutter und Kind dies wünschen.



Muttermilchersatznahrungen (Säuglingsnahrungen)
Rechtliche Einstufung: Lebensmittel für Säuglinge; die Zusammensetzung wird durch die EU-Verordnung 2016/127 geregelt. Alle Produkte müssen einen im gesetzlichen Rahmen vorgeschriebenen Gehalt an Energie und Nährstoffen aufweisen.

Anfangsnahrung: zur alleinigen Ernährung von Geburt an

Folgenahrung: begleitend zur Beikost nach dem 6. Monat – **nicht** zur alleinigen Ernährung geeignet

Unterschiede Muttermilch/Säuglingsnahrungen/Kuhmilch

(Beispiele, erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit)

	Muttermilch (MM)	Anfangsnahrung		Folgenahrung		Kuhmilch
		Pre	1	2	3	
Energiegehalt (kcal/100 ml)	66-69 (reife MM)	60-70		60-70		66
Aufteilung Eiweiß (Casein, Molke)	ca. 40:60	ca. 40:60		ca. 60:40	ca. 70:30	ca. 80:20
Kohlenhydrate (KH)	Lactose	Lactose	Lactose und bis zu 2g/100 ml Stärke oder andere KH	Lactose und bis zu 2g/100ml Stärke oder andere KH		Lactose
Gabe ab wann	ab Geburt	ab Geburt als alleinige Nahrung		nach 6. Monat in Kombination mit Beikost	ab 10. Monat	ab 1 Jahr
Trinkmenge	nach Bedarf	nach Bedarf		Babys benötigen ca. 5 Mahlzeiten am Tag. Mit jeder neu eingeführten Beikostmahlzeit sollte eine Flaschenmahlzeit entfallen.	ca. 300ml/Tag Im ersten LJ sind 200ml zur Zubereitung eines Milchbreies akzeptiert – nicht als Getränk.	

Anmerkungen zu Folgenahrungen:

Andere KH als Lactose (z. B. Saccharose, Fructose) sowie Aromen sollten vermieden werden. Folgenahrungen sind auf die Bedürfnisse des älteren Säuglings optimal angepasst. Dies betrifft insbesondere die Mineralstoffe Eisen und Calcium, deren Gehalte z.T. weit höher liegen als die von Anfangsnahrung. Im Energie- und Eiweißgehalt unterscheiden sich Anfangs- und Folgenahrungen heute kaum noch. Es gibt auch stärkefreie Folgenahrungen (z. B. HIPP 2 BIO COMBIOTIK® stärkefrei).

Funktionelle Inhaltsstoffe von Säuglingsnahrungen (SN):

(Beispiele, erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit)

Inhaltsstoff	Beispiel	Nutzen	Einsatz in SN sinnvoll?
LCP (langkettige, mehrfach ungesättigte Fettsäuren)	Arachidonsäure (ARA), Docosahexaensäure (DHA)	unterstützt kognitive Entwicklung und Sehfunktion	DHA vom Gesetzgeber in Anfangs- und Folgenahrungen vorgeschrieben; Experten empfehlen zusätzlich ARA in Anfangsnahrungen ¹
Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren	Alpha-Linolensäure, Linolsäure,	essenzielle Fettsäuren, Vorstufen der LCP	vom Gesetzgeber in Anfangs- und Folgenahrungen vorgeschrieben
Probiotika (Bakterienkulturen mit positiver Wirkung)	Laktobazillen (z.B. Limosilactobacillus fermentum), Bifiduskeime	Aufbau positiver Darmmikrobiota (Unterstützung des Immunsystems)	Ja, da auch MM probiotische Kulturen enthält
Präbiotika (Oligosaccharide = Ballaststoffe)	Galacto-Oligosaccharide (GOS), Fructo-Oligosaccharide (FOS)	Förderung positiver Darmmikrobiota, positiver Einfluss auf Stuhlkonsistenz	Ja, da auch in MM enthalten Herkunft beachten: GOS werden aus Milch gewonnen (Lactose), FOS stammen aus pflanzlichen Quellen (z.B. Chicorée)

Wichtig für Prä- und Probiotika:

Sicherheit und Nutzen der eingesetzten Substanzen sollen durch Studien belegt sein (ESPGHAN 2011)²

Was ist sonst noch wichtig?

- Studien zeigen, dass eine hohe Eiweißzufuhr im Säuglingsalter das Risiko für Übergewicht im späteren Leben erhöht. Der Proteingehalt von Säuglingsanfangsnahrungen sollte unter 2g/100kcal liegen.
- Geeignetes Wasser: Trinkwasser oder abgepacktes Wasser (Babywasser oder Mineralwasser mit dem Hinweis „Geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung“)
Achtung! Trinkwasser ungeeignet bei: Bleileitungen, Regionen mit erhöhtem Urangehalt (>10 µg/l), ungeprüften Hausbrunnen, Wasserfiltern oder Warmwasserboilern
- Zubereitung nach Anleitung: Genau mit dem beigelegten Messlöffel dosieren, immer frisch vor der Mahlzeit zubereiten, Reste verwerfen.

hipp-fachkreise.de · hipp-fachkreise.at

Wichtiger Hinweis: Stillen ist die beste Ernährung für ein Baby. Säuglingsanfangsnahrung sollte nur auf Rat von Kinder- und Jugendärzten, Hebammen oder anderen unabhängigen Fachleuten verwendet werden.

Literatur: 1 Koletzko et al. Am J Clin Nutr 2020;1;111(1):10-16 · 2 Braegger et al. JPGN 2011; 52: 238-50

Eine Information für medizinische Fachberufe