

**Ernährungsempfehlungen für das erste Lebensjahr**

Im Rahmen der neueren Empfehlungen zur Beikosteinführungen möchte ich die wichtigsten Punkte noch einmal zusammenfassen:

* Es besteht nach wie vor ein Konsens, daß Stillen über 6 Monate ideal ist
* In der Nahrungsmittelauswahl muss nicht mehr auf die Vermeidung von allergenen Lebensmitteln geachtet werden. Es scheint sogar günstig, Gluten und Fisch früh einzuführen. Für Milch gilt nach wie vor, daß geringe Mengen zur Zubereitung eines Breis i.O. sind – zu Trinken gibt es sie aber erst nach dem 1. Lj.
* Getränke braucht das Baby erst nach Einführung der 3. Beikostmahlzeit. In Ordnung sind Leitungswasser oder ungesüßte Tees.
* Flaschen und Sauger müssen nur gründlich gereinigt, nicht jedoch abgekocht werden.

**5. Monat (frühestens)**

1. Mahlzeit

Nach Bedarf Muttermilch oder Säuglingsmilch (etwa 200ml)

2. Mahlzeit

Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei (vegetarisch)

100g Karotten (Gläschen) oder aber Zucchini, Blumenkohl, Broccoli

50g Kartoffeln

10g Haferflocken

30g Orangensaft oder Wasser

10ml Omega-3 DHA Öl

2-3mal/Woche kann anstatt der Haferflocken 20-30g Fleisch bzw. Fisch gegeben werden

3. und 4. Mahlzeit

Nach Bedarf Muttermilch oder Säuglingsmilch (pro Mahlzeit etwa 200ml)



**6. Monat**

1. Mahlzeit

Nach Bedarf Muttermilch oder Säuglingsmilch (etwa 200ml)

2. Mahlzeit

Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei (vegetarisch)

90g Karotten (Gläschen) oder aber Zucchini, Blumenkohl, Broccoli

40g Kartoffeln

10g Haferflocken

30g Orangensaft oder Wasser

10ml Omega-3 DHA Öl

2-4mal/Woche kann anstatt der Haferflocken 20-30g Fleisch bzw. Fisch gegeben werden

3. Mahlzeit

Nach Bedarf Muttermilch oder Säuglingsmilch (pro Mahlzeit etwa 220ml)

4. Mahlzeit

Säuglingsnahrung oder Wasser-Getreide-Brei ( 200ml)

Wasser mit Säuglingsnahrungspulver

20g Getreideflocken (Hirse ist optimal)

20g Obstsaft / Obstpüree

100g Obst

**7.- 9 Monat**

1. Mahlzeit

Nach Bedarf Muttermilch oder Säuglingsmilch (etwa 240ml)

2. Mahlzeit

Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei (vegetarisch)

100g Karotten (Gläschen) oder aber Zucchini, Blumenkohl, Broccoli

50g Kartoffeln



10g Haferflocken

30g Orangensaft oder Wasser

10ml Omega-3 DHA Öl

2-4mal/Woche kann anstatt der Haferflocken 20-30g Fleisch bzw. Fisch gegeben werden

3. Mahlzeit

Getreide-Obst-Brei

20g Getreideflocken

90 ml Wasser

100g Obst der Saison

5ml Omega 3 DHA ÖL

4. Mahlzeit

Wasser-Getreide-Brei ( 200ml)

Wasser mit Säuglingsnahrungspulver

20g Getreideflocken (Hirse ist optimal)

20g Obstsaft / Obstpüree

100g Obst

Omega-3-DHA-Öl kann im Internet bestellt werden (z.B. über sana-essence.de, hier kann gerne mit meiner Nummer eingekauft werden: 41418, dann erhält man 3%)

Die DHA-Säure (Docohexaensäure) ist Hauptbestandteil von Nervenzellen und Netzhaut und kann aufgrund eines Enzymmangels erst nach dem 12. LM gebildet werden.

Somit ist es wichtig, daß Säuglinge DHA aus der Muttermilch (Bedarf der Mutter 2 TL/Tag), oder direkt aus DHA-Öl oder fettreichem See-Fisch wie z.B. Lachs erhalten.