

## Ernährungsplan für das erste Lebensjahr

**Während der ersten 4 (-6) Lebensmonate** ist das ausschließliche Stillen für den Säugling ausreichend (Vitamin D nicht vergessen). Alternativ können industriell hergestellte Säuglingsmilchnahrungen verwendet werden, bei deren Zubereitung die Dosierungsangaben der Hersteller genauestens eingehalten werden müssen. Zusätze sind überflüssig. Die durchschnittliche wöchentliche Gewichtszunahme liegt bei 200g, später 150g.

Der Muttermilch am ähnlichsten sind "Pre"-Nahrungen. Es können auch Nahrungen mit der Ziffer "1" gegeben werden, die etwas sämiger sind und zu einer längeren Sättigung führen. Bei Verwendung dieser Nahrung ist aber eine Gewichtskontrolle ratsam, da eine Überfütterung möglich ist. Allergiegefährdete Säuglinge sollten, wenn Stillen nicht möglich ist, während der ersten 6 Lebensmonate "hypoallergene" Säuglingsmilchnahrungen erhalten. Folgemilchnahrungen (häufig Ziffer "2") eignen sich nicht für die Ernährung in den ersten 4 Lebensmonaten und sind auch nach dem 5. Monat nicht notwendig!

**Nach 4 Monaten** bzw. bei gutem Gedeihen spätestens nach 6 Monaten Beginn der Breifütterung:

Mit Karottenmus Löffelfütterung üben. Dann Übergang auf Gemüse-Kartoffel-, später Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei. Nach einem Monat sollte eine Milchmahlzeit (150- 200g mittags) ersetzt sein. Einschränkungen in der Auswahl der Nahrungsmittel können nach den aktuellen Leitlinien nicht empfohlen werden.

**Im Laufe des nächsten Monats** wird eine weitere Milchmahlzeit (200-250g abends) durch einen Milch-Getreide-Brei ersetzt.

**Im nächsten Monat** wird eine weitere Milchmahlzeit durch einen milchfreien Getreide-Obst-Brei (200-250g nachmittags) ersetzt.

Als 4. Mahlzeit wird weiterhin Milch gefüttert. Besonders wenn gestillt wird, wird oft noch mehr als eine Milchmahlzeit pro Tag benötigt. Obst ist keine selbständige Hauptmahlzeit, eignet sich aber gut als Zwischenmahlzeit für ältere Säuglinge (10.-12. Lebensmonat).

**Ab dem 10. Lebensmonat** beginnt der Übergang zur Familienkost. Der Vollmilch-Getreide-Brei wird langsam durch eine Brotmahlzeit (mit Milch und Obst) ersetzt. Der Getreide-Obst-Brei geht nach und nach in zwei Zwischenmahlzeiten über (Brot, Getreideflocken und Obst, Obstsaft, Gemüserohkost). Der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei wird nicht mehr püriert, sondern nur noch zerdrückt. Statt der Milchmahlzeit am Morgen kann Vollmilch aus der Tasse getrunken werden und dazu ein Brot gegessen werden.

Verzichtet werden sollte auf stark blähende, harte (Nüsse) und schwer verdauliche Lebensmittel (fettes Fleisch). Die Mahlzeiten sollten nicht gesalzen (sparsam jodiertes Speisesalz) oder stark gewürzt werden.