



**ERNÄHRUNG FÜR BABYS  
IM 1. LEBENSJAHR  
DAS FÜTTER-ABC FÜR BABYS  
HANDBUCH**

**INHALTSVERZEICHNIS**

Einleitung .....	4
A – Anfangsnahrung.....	5
A – Allergien vorbeugen durch die Ernährung? .....	8
B – Von der Flasche zum Brei – Ernährungstipps zur Beikost.....	12
B – Bio für mein Baby?.....	15
C – Calcium.....	16
D – Durchblick im Babyregal.....	17
E – Der Ernährungsfahrplan ab dem 10. – 12. Monat.....	18
E – Eisen .....	21
E – Essen lernen .....	22
F – Flaschennahrung zubereiten.....	23
F – Vom Brei zum Familienessen – hilfreiche Infos und praktische Tipps.....	26
F – Fütterstörungen .....	29
F – Ist Fisch für Babys geeignet?.....	30
G – Gläschen kaufen oder Selber kochen? .....	31
G – Gemüse! Bunt und gesund .....	32
G – Getränke für Babys .....	33
G – Hat mein Baby das richtige Gewicht und die richtige Grösse? .....	34
H – Hunger und Satt! Wichtige Signale.....	35
H – Hygiene in der Küche.....	36
H – Honig.....	37
I – Wo finde ich gute Informationen über Babyernährung? .....	38
J – Jod.....	39
J – Joghurt, Quark und Milchpuddings – leider keine gesunden Zwischenmahlzeiten! .....	40
K – Kuhmilch für Babys? .....	41
L – Reif für den Löffel – praktische Tipps.....	42
M – Welche Mengen soll mein Baby essen? .....	46
M – Welche Milch im ersten Lebensjahr? .....	47

N – Zusätzliche Nährstoffe im 1. Lebensjahr .....	50
N – Neue Lebensmittel ausprobieren.....	51
O – Obst .....	52
Öl – Viel Energie und gute Fettsäuren!.....	53
P – Probleme beim Füttern oder Stillen .....	54
Q – Qualität von Babynahrung .....	56
R – Rezepte für den Babybrei .....	57
S – Zwölf gute Gründe für das Stillen .....	60
S – Salz .....	64
T – Tipps und Tricks fürs Essenlernen.....	65
T – Trinken lernen und Durst löschen.....	67
U – Übung macht den Meister .....	68
V – Vegetarische und vegane Ernährung für Babys .....	69
W – Welches Wasser eignet sich für Babynahrung? .....	70
W – Baby-led weaning .....	71
Z – Zutatenlisten – was steckt drin in diesem Produkt?.....	74
Z – Zucker in Babynahrung! Wie kann ich das erkennen?.....	75
Z – Zöliakie .....	76
DEIN FEEDBACK IST UNS SEHR WICHTIG!.....	78

## **EINLEITUNG**

Liebe Eltern,

die Ernährung eines Babys scheint einfach zu sein. Das Baby wird gestillt oder mit dem Fläschchen gefüttert, wenn es älter wird, bekommt es Brei vom Löffel und am Ende des ersten Lebensjahres kann es schon das gleiche essen wie Mama und Papa.

Es gibt zahlreiche Empfehlungen für die richtige Ernährung eines Säuglings. Zu lesen in Zeitschriften, Büchern, im Internet oder von Herstellern. Hinzu kommen weitere Tipps und Infos von anderen Müttern, Freunden, Großmüttern, Kinderärzten oder Hebammen. Sich in diesem Ernährungs-„Dschungel“ zurechtzufinden, ist nicht einfach.

Dieses kleine Handbuch soll dabei helfen, einen besseren Überblick zu bekommen. Anders als üblich, wird die Ernährung nicht nach dem Alter des Babys gegliedert. Stattdessen wurde ein Fütter-ABC entwickelt, in dem Eltern gezielt Antworten zu einzelnen Themen finden oder einfach nur schmökern können.

Es hat nicht den Anspruch, alle Fragen und Themen zu beantworten, gibt aber zu den wichtigsten Phasen der Ernährung im ersten Lebensjahr und zu den relevantesten Stichwörtern wertvolle Informationen. Jedes Kind is(s)t individuell.

Bevor es los geht, noch eine Bemerkung:

Es lohnt sich, dass ihr als Eltern Zeit und Mühe investiert, denn diese frühe Ernährungsphase prägt das Essverhalten und die Gesundheit eures Kindes für viele Jahre.

Viel Spaß beim gemeinsamen Kochen und Essen!

Euer ElternLeben.de-Team

## A – ANFANGSNAHRUNG



### **NICHT GESTILLTE BABYS BRAUCHEN FERTIGMILCH**

Keine Sorge! Auch wenn nicht gestillt wird, gibt es eine gute Alternative, mit der ein Baby gut wachsen und gedeihen kann: Säuglingsanfangsnahrung auf Pulverbasis.

Aber welches Produkt ist am besten für das Baby? Hier den Durchblick vor dem Babyregal im Super- oder Drogeriemarkt zu bekommen und sich zu entscheiden, ist gar nicht so einfach. Die Aufschriften sind verwirrend. Jede Sorte und jede Marke scheint noch besser zu sein als alle anderen. Aber wie unterscheiden sich die Produkte? Und welches Produkt ist für dein Baby geeignet? Darüber informieren wir dich jetzt.

### **DIE ZUSAMMENSETZUNG IST GESETZLICH GEREGLT**

Die Zusammensetzung und die Herstellung von Säuglingsanfangsnahrung ist gesetzlich geregelt. Das ist eine wichtige Information vorab. Es ist also festgelegt, wieviel Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate und welche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten sein müssen. Diese Regelungen beruhen auf den Empfehlungen der wichtigsten wissenschaftlichen Institutionen im Bereich der Kinderernährung.

## **DIE ZUSAMMENSETZUNG INNERHALB EINER KATEGORIE IST FAST GLEICH**

Jeder Hersteller von Pulvermilchnahrung muss sich also an diese Verordnung halten. Das vereinfacht die Auswahl eines geeigneten Produktes: sie sind nämlich nahezu identisch von der Zusammensetzung, unabhängig vom Hersteller, dem Markennamen oder dem Preis. Das gilt aber nur innerhalb einer Kategorie, also zum Beispiel bei allen Pre- oder bei den 1er Nahrungen. Zwischen Pre-Nahrungen oder bei den 1er-Nahrungen sind natürlich schon Unterschiede. Das würde ja sonst keinen Sinn ergeben.

## **MÖGLICHT NAHE AM MODELL „MUTTERMILCH“ – DESHALB WEITERE ZUTATEN**

Alle namhaften Babynahrungshersteller versuchen seit vielen Jahren, das große Vorbild Muttermilch „nachzubauen“. Dazu wird intensiv geforscht. Je näher am Vorbild, desto besser – das ist das Ziel. Deshalb gibt es im Babyregal immer wieder neue Produkte mit „verbesserter Rezeptur“ – so wird das dann genannt. Natürlich werben die Hersteller auch für diese besonderen Inhaltsstoffe, meistens auf der Vorderseite der Verpackungen. Die Verbraucher sollen das ja schließlich wissen. Sie schreiben zum Beispiel Abkürzungen für besondere Fettsäuren darauf oder hängen dem Markennamen noch eine Erweiterung an.

## **WELCHE NAHRUNG FÜR DAS NEUGEBORENE?**

Für den Anfang empfehlen alle Fachgesellschaften die sogenannte Pre-Milchnahrung oder auch eine 1er-Nahrung. Sie enthält Lactose, den Milchzucker. Der ist auch in Muttermilch enthalten und besonders gut verdaulich. Pre- oder 1er-Milchnahrung kann das ganze 1. Lebensjahr lang gefüttert werden. Die Zusammensetzung ist zwar für junge Säuglinge optimiert, aber wenn später Breie dazukommen, reicht diese Nahrung vollkommen aus. Das bedeutet, dass man nicht auf 2er- oder 3er-Nahrung umstellen muss. Diese können Zutaten enthalten, die in einer Säuglingsmilchnahrung überflüssig sind z.B. Vanillearoma oder Stärkeprodukte.

## **DIE WAHL EINES GEEIGNETEN PRODUKTS**

Am Beispiel einer Pre-Nahrung erklären wir jetzt, wie man sich für ein bestimmtes Produkt entscheiden kann. Schau dir zunächst verschiedene Pre-Nahrungen an. Das kannst du auf der Webseite des Herstellers machen oder vor dem Babyregal im Supermarkt. Dann kannst du dir überlegen, ob das Produkt noch weitere Besonderheiten aufweisen soll. Du kannst aber auch nur nach dem Preis gehen, das ist



kein Problem. Denn mit allen Produkten wird dein Baby das bekommen, was es zum Wachsen und Gedeihen braucht, dank der schon genannten Verordnung.

Wenn dir vom Krankenhaus oder deiner Hebamme ein bestimmtes Produkt empfohlen wurde und wenn dein Baby das gut verträgt und du damit zufrieden bist, dann kannst du natürlich auch dabeibleiben. Ein Wechsel auf ein anderes Produkt hat meistens keine Vorteile, außer wenn es dafür medizinische Gründe gibt.

### **SÄUGLINGSMILCHNAHRUNG BITTE NICHT SELBER ZUBEREITEN!**

Früher gab es Rezepte, wie man Säuglingsmilchnahrung selber kochen konnte. Davon raten alle Fachgesellschaften dringend ab. Eine selbstgemachte Milchnahrung erreicht in keinem Fall die Qualität einer industriell hergestellten Milchnahrung oder gar der Muttermilch.

Ende der Vorschau  
Hat dir die Vorschau gut gefallen?

**Jetzt Handbuch kaufen**