



Ernährung von Säuglingen

Multiplikatorenfortbildung

Säuglings(milch)nahrungen

Säuglings(milch)nahrungen

Auf einen Blick

- **Säuglings(milch)nahrungen**
- **Spezialnahrungen**
- **Ungeeignete Nahrungen**
- **Hygienische Zubereitung von Säuglings(milch)nahrungen**
- **Füttern mit der Flasche und mögliche Probleme**



Wenn nicht gestillt wird

Gründe für die Gabe industrieller Säuglingsnahrung:

- Mutter **möchte** nicht stillen.
- Mutter **kann** nur teilweise bzw. nicht stillen (kommt selten vor).



Gesetzliche Grundlagen

Verschiedene EU-Verordnungen regeln u.a. die Zusammensetzung von Säuglings(milch)nahrungen.



→ Alle Produkte müssen einen im gesetzlichen Rahmen vorgeschriebenen Gehalt an Energie und Nährstoffen aufweisen.

Säuglingsmilchnahrung

	Produkt	Charakteristika	Zeitraum der Gabe	Trinkmenge
Säuglings- anfangsnahrung	Pre	Einziges Kohlenhydrat Laktose	Im gesamten ersten Lebensjahr	Nach Bedarf
	1	Zusätzlich Stärke oder andere Kohlenhydrate		
Folge- nahrung	2 Nicht notwendig	Zusätzlich Stärke oder andere Kohlenhydrate, Aromen können zugemischt sein	Nur gekoppelt an Beikost, frühestens Anfang 5. Monat bis 7. Monat	Nach Hersteller- angaben



Stillen: Unübertroffen

Bei erhöhtem Allergierisiko: HA-Nahrung

	Produkt	Charakteristika	Zeitraum der Gabe	Trinkmenge
HA-Nahrung (hypoallergen)	Pre	Teilweise aufgespaltenes Eiweiß	Bis zum Beginn der Beikost	Nach Bedarf
	1			
	2	Teilweise aufgespaltenes Eiweiß	Nur gekoppelt an Beikost, frühestens Anfang 5. Monat bis 7. Monat	Nach Hersteller- angaben

**Nicht
notwendig**



Stillen: Unübertroffen

Häufig verwendete Zusätze

Probiotika und Präbiotika

- **Probiotika:** Lebende Mikroorganismen
z. B. Bifidobakterien, Laktobazillen
- **Präbiotika:** Unverdauliche Kohlenhydrate
z. B. GOS, FOS

Nutzen bisher nicht wissenschaftlich belegt!

LC-PUFA

(= **L**ong **C**hain **P**olyunsaturated **F**atty **A**cids)

Langkettige, mehrfach ungesättigte Fettsäuren



Stillen: Unübertroffen

Spezialnahrungen

- **Therapeutische Nahrung**
z. B. bei Kuhmilcheiweißallergie
 - Extensive Hydrolysate
 - Aminosäuremischungen
- **Sonstige Spezialnahrungen**
bei Befindlichkeitsstörungen, z. B.:
 - bei Spuckneigung
 - bei Blähungen oder Durchfall
- **Säuglingsnahrung auf Sojaweißbasis:**
 - bei angeborenem Laktasemangel
 - bei Galaktosämie



**Füttern von
Spezialnahrung
immer nur nach
medizinischer
Rücksprache!**

Ungeeignete Nahrungen

Selbst hergestellte Nahrung aus:

- Tiermilch
z. B. Kuh, Ziege, Kamel, Stute oder Schaf
- Pflanzlichen Rohstoffen
z. B. aus Mandeln, Reis-, Hafer- oder Sojadrink

Risiken:

- Unausgewogener Nährstoffgehalt
- Magen-Darm-Infektionen
- Belastung der kindlichen Nieren durch Tiermilchen

Auch nicht zur
Allergieprävention
geeignet



Wasser für die Zubereitung

Geeignetes Wasser:

- Frisches Trinkwasser (Leitungswasser)


Ungeeignetes Wasser aus:



- Bleileitungen
- Regionen mit erhöhtem Urangehalt (>10 bzw. 15 µg/l)
- Ungeprüften Hausbrunnen
- Wasserfiltern
- Warmwasserboilern

Alternativen:

- Abgepacktes Wasser „geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung“
- „Babywasser“



Auskunft zur Trinkwasserqualität:
Örtliches Gesundheitsamt oder
Wasserversorgungsunternehmen

Zubereitung



Frisch zubereiten



Genau dosieren



Reste wegschütten

Für unterwegs:

Wasser sowie portioniertes Milchpulver getrennt mitnehmen und Flasche frisch zubereiten.



Flaschen und Sauger reinigen

Spülen direkt nach jeder Mahlzeit:

- Mit Geschirrspülmittel und einer Flaschenbürste gründlich mit heißem Wasser reinigen,
- Mit klarem Wasser nachspülen,
- Mit der Öffnung nach unten auf einem frischen Geschirrtuch trocknen lassen.

Alternative: Geschirrspülmaschine

Gummisauger gelegentlich auskochen.



Nähe schaffen beim Füttern mit der Flasche

Ruhige
Atmosphäre

Rechts/links
im Wechsel



Körperkontakt

Hautkontakt

Blickkontakt

„Probleme“ mit der Flaschenfütterung

„Problem“	Möglicher Grund	Mögliche Lösungen
Baby muss zu stark saugen, schreit aus Hunger	Saugerloch zu klein, evtl. kein Milchsauger sondern Teesauger	<ul style="list-style-type: none">• Saugerlochgröße anpassen: 1 Tropfen pro Sekunde bei umgedrehter Flasche
Hastiges Trinken, verschlucken	Saugerloch zu groß	
Leichtes Spucken nach der Mahlzeit	Rückfluss aus dem Magen in die Speiseröhre	<ul style="list-style-type: none">• Leicht schräge Fütterposition einhalten• Zeit für Bäuerchen nehmen• Herumtragen vor dem Hinlegen
Nuckelflaschenkaries	Ständiges Umspülen der Zähne mit Säuglingsmilchnahrung (Kohlenhydrate)	<ul style="list-style-type: none">• Flasche nur geben, wenn Säugling Hunger hat• Mahlzeiten beenden, wenn Säugling gesättigt ist

Informationen für Multiplikatoren

Säuglingsernährung und Ernährung der stillenden Mutter,
Aktualisierte Handlungsempfehlungen des Netzwerks
„Gesund ins Leben“.
Online unter: www.gesund-ins-leben.de



Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE):
www.fke-do.de (Menüpunkt Anwendung)



Informationen für Eltern



Zur Weitergabe an Eltern: Das beste Essen für Babys
Der Flyer bietet Eltern in leicht verständlicher Form einen kompletten Essens-Fahrplan fürs erste Lebensjahr des Säuglings. **www.ble-medienservice.de**
Das Merkblatt ist auch auf Englisch, Türkisch, Russisch und Arabisch als Download erhältlich.

Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE):
www.fke-do.de (Menüpunkt Anwendung)



Online-Portal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) für Eltern: **www.kindergesundheit-info.de/fuer-eltern/**
(Menüpunkt Themen)

Weiterführende Beratungsangebote für Eltern

Ernährungsexperten:

Diätassistenten/-innen und/oder
Oecotrophologen/-innen:

www.vdd.de

www.vdoe.de

www.dge.de

www.quetheb.de

Stillberaterinnen:

www.stillen-info.de

(Menüpunkt Praktische Hilfen)



Impressum 2018

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn, Telefon: 0228 / 68 45 - 0
www.ble.de, www.bzfe.de, www.gesund-ins-leben.de

Bilder:

Folie 1: Darren Baker (fotolia), Folie 2: Pluegl (fotolia), Folie 3: Vivid Pixels (fotolia), Folie 4: Rizopoulos (fotolia),
Folie 8: Peter Atkins (fotolia), Folie 9: TimurD (fotolia), Folie 10: Fillipebvarela (fotolia), Folie 11: v.l. m.schuckart (fotolia); Klaus Arras;
berres-stenzel.de; Pavel Klimenko (fotolia), Folie 12: Africa Studio, Coprid (fotolia), Folie 13: Wavebreakmedia (istock)

Gestaltung:

www.berres-stenzel.de

Nutzungsrechte:

Die Nutzungsrechte an den Inhalten der pdf- und PowerPoint-Dateien liegen ausschließlich bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Die Ergänzung von Inhalten/Folien für die eigene Vortragsplanung, die im Einklang mit den einheitlichen Handlungsempfehlungen des Netzwerks stehen, ist unter Wahrung der Urheberrechte erlaubt. Die Weitergabe der pdf- und PowerPoint-Dateien in der Originalfassung oder in der bearbeiteten Fassung an Dritte ist unzulässig. Für die überarbeiteten Inhalte übernimmt die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) keine Haftung.

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter www.in-form.de.

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil der Initiative IN FORM und angesiedelt
im Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).