

Gesunde Ernährung für Kleinkinder

Für eine individuelle Ernährungsberatung wenden Sie sich an die Mütter- und Väterberatung. Wir berücksichtigen den Entwicklungsstand und die Essbereitschaft ihres Kindes um einen idealen Ernährungsaufbau zu finden.



Der Säugling erhält mit Muttermilch oder einer Säuglingsmilch (Anfangsmilch) in den ersten sechs Monaten die bestmögliche Ernährung für eine gesunde Entwicklung und gutes Wachstum. Für hungrige Kinder, die Interesse am Essen zeigen, ist ein langsames Einführen von geeigneter Beikost nach abgeschlossenen 4 Monaten möglich.

Stillen:

Muttermilch ist die beste Ernährung im ersten halben Jahr, da sie zusätzlich zu einer optimalen Entwicklung auch präventiv gegen Allergien, Infektionen und Übergewicht wirkt. Die Muttermilch enthält nach ca. 6 Monaten oft nicht mehr genügend Nährstoffe um den Tagesbedarf des Babys ausreichend abzudecken. Daher wird eine geeignete Beikost neben dem Stillen empfohlen. (Siehe Merkblatt Einführung Breikost)

Allergien:

Neuere Untersuchungen zeigen, dass bezüglich Allergieprävention für alle Säuglinge die gleichen Empfehlungen abgegeben werden können, unabhängig von einer familiären Allergierisikobelastung. Neue Studien legen nahe, dass eine vielfältige Beikost im ersten Lebensjahr primärpräventiv wirken könnte und dass eine frühe Einführung von Beikost nicht schadet, eher sogar einen Nutzen bringt. (Schweizerische Gesellschaft Pädiatrie 2017)

Verdauung:

Damit die Verdauung eines Kleinkindes nicht überfordert wird, empfiehlt es sich, die Beikost langsam einzuführen. Die Menge wird von ein paar Löffeln langsam auf eine ganze Mahlzeit (150-300g) gesteigert. Bei Verstopfung oder Durchfall die Breimenge nicht steigern. Dementsprechend geeignete Nahrungsmittel dazugeben, die einer Verstopfung, bzw. einem Durchfall entgegen wirken.

Bei hartem Stuhlgang: gekochte Früchte (Apfel+ Birne) oder Hirsepulver zugeben und den Brei flüssiger zubereiten. Rüebli, Reis, Banane reduzieren oder weglassen. Bei Durchfall helfen letztere Nahrungsmittel, da sie stopfend wirken + roher geriebener Apfel.

Eisen:

Wir brauchen das Spurenelement Eisen vor allem für den lebensnotwendigen Sauerstofftransport im Körper und eine gute Gehirnentwicklung. Nach rund sechs Monaten ist der anfängliche Speicher von Eisen bei den Babys aufgebraucht und eine Zufuhr durch Nahrung wird wichtig, weil der Körper Eisen nicht selber produzieren kann. Der beste Eisenlieferant ist Fleisch. Eine wöchentliche Zufuhr von rund 100g Fleisch versorgt den Säugling ab dem 6.-7. Monat mit genügend Eisen. Auch Gemüse,

insbesondere grünes Gemüse, Eigelb und Vollkorngetreide enthalten Eisen. Dieses wird besser aufgenommen, wenn die Mahlzeit mit 2 Esslöffeln Orangensaft oder einem anderen Vitamin C-reichen Nahrungsmittel (z.B. Sanddorn) ergänzt wird.

Milchprodukte:

Milchprodukte wie Naturjoghurt und Käse sind einen Monat nach Breistart möglich. Der grosse Eiweissanteil in der Kuhmilch belastet die Niere eines Säuglings und sollte im 1. Lebensjahr niemals unverdünnt verabreicht werden. Quark und Frischkäse (Petit Suisse, Fruchtzwerge, etc.) enthalten konzentrierteres Eiweiss und sollten deshalb im 1. Lebensjahr ganz vermieden werden.

Nach dem 1. Geburtstag kann ein Kind unverdünnte Vollmilch (3,7% Fett) trinken. Die empfohlene Trinkmenge von 2dl Milch reicht in Kombination mit 20g Käse und 125g Joghurt aus, um das Kind optimal mit Kalzium und Eiweiss zu versorgen. Sofern das Kind genügend isst, kann auf eine Zugabe von Getreide- und Schokoladenpulver in die Kuhmilch verzichtet werden. Sie sättigen meist stark und prägen den süssen Geschmackssinn. Der hohe Zuckergehalt fördert zudem Karies. Vitamine und Mineralstoffe werden genügend über die Nahrung aufgenommen.

Salz:

Die Mahlzeiten sollten bis 10 Monate ohne Salz zubereitet werden, weil die Niere eines Säuglings Salz, Bouillon oder Ähnliches noch nicht verarbeiten können. Sobald Ihr Kind von der Erwachsenenkost mit isst, sollte das Essen nur leicht gesalzen werden. Die Erwachsenen können für sich am Tisch gut nachwürzen. Verwenden sie Kochsalz mit Fluor- und Jodzusatz (Packung mit grüner Aufschrift)

Zucker:

Bei der Selbstzubereitung der Beikost ist es wichtig, dass die Bedürfnisse des Säuglings gedeckt sind und auf Zusätze wie Zucker oder andere Süsstoffe verzichtet wird. Besondere Aufmerksamkeit gilt der Verwendungsdauer und Lagerung der Breie. Nach der Herstellung bzw. nach dem Öffnen der Gläschen sollten diese im Kühlschrank gelagert und innerhalb von maximal 48 h konsumiert werden.

Flüssigkeit:

Sobald ein Kind eine volle Breimahlzeit isst, soll man dazu Wasser oder Tee anbieten. Solange der Stuhlgang weich und die Windeln regelmässig nass sind, muss aber nicht forciert werden. Von gezuckerten Getränken (Sirup, gesüsster Tee, Fruchtsäften) ist abzuraten, weil sich Kinder sehr schnell daran gewöhnen und Karies dadurch stark begünstigt wird.

Oel:

Auf 100g Gemüsebrei empfehlen wir 1 Teelöffel Oel beizumischen. Das Oel beim Erwärmen des Breis beifügen. Geeignet sind pflanzliche Oele wie Rapsoel oder Olivenoel oder spezielle Breioele der Kindernahrungsfirmer. Ob die Oele kaltgepresst oder erhitzt wurden, spielt keine Rolle für die Auswahl.

Nährstoffe:

Damit das Kind mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt wird, sollte das Nahrungsangebot ab dem 2. Lebensjahr nach der Nahrungsmittelpyramide ausgerichtet werden. Es ist allerdings nicht schlimm, wenn es Tage gibt an denen es nicht eingehalten werden kann. Achten Sie auf eine abwechslungsreiche Kost, dann braucht ihr Kind keine zusätzlichen Vitamine oder Mineralstoffe.