

dtv

Baby schreit, denn Baby hat Hunger. Der schnelle Griff zum Gläschen ist dann nur eine Möglichkeit, denn auch wenn Hipp, Milupa und Konsorten vielen Eltern den Kochlöffel aus der Hand genommen haben, gibt es immer mehr Mütter und Väter, die selbst für ihr Kind kochen bzw. aus dem Essen für »die Großen« eine gesunde, kindgerechte Mahlzeit abzweigen wollen. Was es dabei zu beachten gilt, vom Einkauf und der Auswahl geeigneter Lebensmittel über die schonende Zubereitung bis zur Lagerung und Konservierung, weiß Monika Arndt aus eigener Küchenerfahrung. Auch zu den Grundsatzfragen der Ernährung – Vollwert, wenn ja, ab wann? Wie kann man Nahrungsmittelallergien vorbeugen? Gehören Milch, Fleisch und Eier auf Babys Speiseplan? Wie bleiben die Milchzähne gesund? – finden Eltern hier Rat, und zwar auf der Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse. Zu den zahlreichen ganz neu entwickelten Rezepten kommen noch Hinweise auf Konservierung und Vorratshaltung, außerdem Tips für Babys Essen auf Reisen und die Wahl des richtigen, d. h. zahnschonenden und gesunden Getränks. Und was zu tun ist, wenn Baby all die guten Sachen nicht essen mag, spricht: wenn es Probleme beim Füttern gibt, weiß die Autorin natürlich auch.

*Monika Arndt* widmet sich seit Jahren alternativen Ernährungsformen – stets in Zusammenarbeit mit Kinderärzten. Die Traditionelle Chinesische Medizin hat dabei genauso Einfluss auf ihre Rezeptempfehlungen wie die ganzheitliche Naturheilkunde, die neuesten medizinischen Erkenntnisse und der Rückgriff auf das Wissen ihrer Großeltern. Als Expertin für Kinderernährungsfragen gibt die Autorin auch regelmäßige Kurse. ([www.babykochbuch.de](http://www.babykochbuch.de))

**Monika Arndt**  
**Das Baby-Kochbuch**

Ratgeber für Eltern

Deutscher Taschenbuch Verlag

*Für meine Söhne  
Moritz und Alexander*

Bei speziellen Fragen wenden Sie sich bitte an die Autorin:  
baby-kochbuch@web.de  
www.baby-kochbuch.de

**Ausführliche Informationen über  
unsere Autoren und Bücher  
finden Sie auf unserer Website  
[www.dtv.de](http://www.dtv.de)**



Originalausgabe 1996  
16. Auflage 2013

- © 1996 Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG, München  
Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.  
Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.  
Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen  
Umschlagfoto: Tom Arma, Düsseldorf  
Gesetzt aus der Times New Roman, 10,8/13 (QuarkXPress 3.31 Mac)  
Gesamtherstellung: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen  
Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier  
Printed in Germany · ISBN 978-3-423-36187-3

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	9
<b>Muttermilch, die optimale Erstnahrung für Babys</b> .....	13
Ernährungsempfehlungen für stillende Mütter .....	15
Welche Lebensmittel vertragen gestillte Babys nicht? ...	16
Wie kann die Milchproduktion gefördert werden? .....	17
Stillen – großer Effekt bei der Vorbeugung gegen Allergien	19
<b>Künstliche Milchnahrung</b> .....	20
Die verschiedenen Säuglingsnahrungen .....	20
Fläschchenzubereitung .....	22
<b>Die Zwiemilch-Ernährung</b> .....	25
Die Zufütterung über das Brust-Ernährungsset .....	26
<b>Stillen und zufüttern</b> .....	27
Einführung von neuen Nahrungsmitteln .....	28
Obst und Gemüse als Beikost .....	28
Breizubereitung aus Vollkornflocken und gemahlenem Getreide .....	30
Vorsicht bei Milchprodukten und Eiern .....	30
<b>Das Breialter</b> .....	32
Die erste Breimahlzeit (6. bis 12. Monat) .....	32
Die zweite Breimahlzeit (6. bis 12. Monat) .....	33
Die dritte Breimahlzeit (7. bis 9. Monat) .....	34
Die vierte Mahlzeit (6. bis 12. Monat) .....	35
Erweiterung der Baby-Speisekarte (10. bis 12. Monat) .....	35
Gläschen, mit Vitamin C haltbar gemacht .....	36
<b>Die Ernährung des Kleinkindes (13. bis 18. Monat)</b> .....	37
Der tägliche Speiseplan fürs Kleinkind .....	38

<b>Babys Umgang mit dem Löffel</b> .....	39
Vom Füttern zum Löffeln .....	39
Aus der Tasse trinken lernen .....	40
Essensgewohnheiten richtig einfädeln .....	41
<b>Vorsicht: Nahrungsmittel-Unverträglichkeit!</b> .....	43
Wie erkennt man unverträgliche Bestandteile in Nahrungsmitteln? .....	43
Unverträglichkeit von Kuhmilcheiweiß .....	44
Unverträglichkeit von Getreideeiweiß .....	46
Unverträglichkeit von Hühnereiern .....	47
Unverträglichkeit von säurehaltigen Nahrungsmitteln .....	47
Andere Nahrungsmittel .....	47
<b>Gesunde Nährstoffe für Babys und Kleinkinder</b> .....	50
Laktose und andere Kohlenhydrate .....	50
Zucker nur in Form von frischem Obst .....	51
Hochwertige Fette und Öle .....	51
Lebensnotwendiger Baustein Eiweiß .....	52
Vitamine aus Obst und Gemüse .....	53
Die wichtigsten Vitamine auf einen Blick .....	54
Wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente .....	56
Salz und Gemüsebrühextrakte .....	59
<b>Durststillende Getränke</b> .....	61
Abgekochtes Trinkwasser oder stilles Mineralwasser ....	61
Im 1. Lebensjahr nur ungezuckerter Tee .....	62
Teemischungen ab dem 1. Lebensjahr .....	63
Säfte nur frisch gepreßt .....	63
<b>Mit dem Baby im Urlaub</b> .....	64
<b>Zeig her deine Zähnnchen!</b> .....	67

---

<b>Ernährungsplan für Babys vom 6. bis zum 12. Monat</b> .....	69
<b>Großer Rezeptteil</b> .....	77
<b>Praktische Hinweise zu den Rezepten</b> .....	79
Unentbehrliche Geräte .....	80
Vorratsküche .....	81
<b>Lebensmittel für die Baby-Küche</b> .....	82
Gemüse .....	82
Getreide .....	86
Milchprodukte .....	89
Obst .....	90
Mus .....	91
Süßungsmittel .....	92
<b>Milchmahlzeiten</b> .....	94
<b>Gemüsegerichte</b> .....	101
<b>Getreidebrei</b> .....	120
<b>Obst, Mus und Kompott</b> .....	128
<b>Köstliche Suppen</b> .....	133
<b>Reis und Risotto</b> .....	150
<b>Beilagen als Hauptgericht</b> .....	157
<b>Fleisch als Eisenlieferant</b> .....	173
<b>Nachtisch und Zwischenmahlzeiten für nachmittags</b> ...	180
<b>Frühstück fürs Kleinkind</b> .....	193
<b>Brot und Brotaufstriche</b> .....	199
<b>Getreide</b> .....	204
<b>Kuchen und Törtchen</b> .....	208
<b>Gesunde Getränke</b> .....	218

<b>Rotationsdiät für Schwangere, stillende Mütter und Kleinkinder</b> .....	225
Das Rotationsprinzip .....	225
Rotationsübersicht .....	226
Rezepte für Tag 1 .....	229
Rezepte für Tag 2 .....	236
Rezepte für Tag 3 .....	242
Rezepte für Tag 4 .....	248
 <b>Welche Nahrungsmittel ab welchem Monat?</b> .....	 255
 <b>Bewährte Hausmittel für Säuglinge und Kleinkinder</b> ..	 260
 <b>Zur Kräftigung der stillenden Mutter</b> .....	 263
 <b>Rezeptregister</b> .....	 265



# Einleitung

Die ideale Säuglingsnahrung von der Geburt bis zum Breialter ist und bleibt die Muttermilch. Als ich mein erstes Kind, Moritz, bekam, war mir klar, daß ich ihn stillen und später die Breikost selbst kochen wollte. Leider stellten sich schon in der Geburtsklinik die ersten Stillschwierigkeiten ein: Eine Wiegeprobe bewies, daß ich offensichtlich zu wenig Muttermilch hatte und deshalb HA-Nahrung im Fläschchen nach jeder Stillmahlzeit zufüttern sollte. Mein Kinderarzt riet mir später, Moritz Tag und Nacht alle zwei Stunden anzulegen, damit die Milchproduktion erst einmal richtig in Gang käme. Der Zeitpunkt war aber sechs Wochen nach der Geburt fast schon zu spät. Immerhin gelang es mir, das Nachfüttern auf eine Flaschenmahlzeit am Abend zu begrenzen, die Moritz unerbittlich einforderte. In einer Stillgruppe der La Leche Liga riet man mir, eine Stillhilfe zu verwenden. Dieses Brust-Ernährungsset setzte ich erst ab dem 4. Monat ein, bis ich nach einigen Wochen schließlich doch noch voll stillen konnte.

In der Stillgruppe beschäftigten sich die jungen Mütter überwiegend mit dem Problem der Allergievorbeugung im Säuglingsalter, dem Vermeiden allergenhaltiger Nahrungsmittel während der Stillzeit, zu frühem Kontakt mit Kuhmilchweiße und anderen für das Baby unverträglichen Nahrungsmittelleiweißen. Es wurde immer wieder betont, wie wichtig dabei das vorsichtige Austesten der ersten Beikost im Wochenrhythmus ist. So stellt sich beim Zufüttern schnell heraus, was für das Baby unverträglich ist. Im Austausch mit anderen Müttern, die für ihre Kinder auch gerne selbst kochen wollten, aber entsprechende Anleitungen dazu vermißten, faßte ich dann den Entschluß, meine Breirezepte und alle weiteren Gerichte für Still- und Flaschenkinder auszuarbeiten und zu veröffentlichen. Mit meinem Kinderarzt, der mich in dieser Idee unterstützte, stand ich dabei stets in engem Kontakt.

Das Baby-Kochbuch wendet sich aus erprobter Küchenpraxis vor allem an Mütter, die ihr Baby bis zum 6. Monat voll stillen

wollen und vorhaben, danach ganz allmählich eine Stillmahlzeit nach der anderen durch selbstzubereitete und biologisch einwandfreie Breikost zu ersetzen. Die Rezeptvorschläge eignen sich natürlich ebenso gut für Flaschenkinder. Auch die stillende Mutter, die auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung achtet, braucht mindestens eine warme Mahlzeit am Tag. Es bietet sich also an, ein gemeinsames Essen zu kochen, von dem eine Portion für das Baby abgezweigt wird und das – eventuell leicht nachgewürzt – der ganzen Familie schmeckt.

Vom ersten Versuch des Gefüttert-Werdens mit feinpürierten Breimahlzeiten bis zum selbständigen Essen des Kleinkindes werden die Weichen für gesundes Eßverhalten gestellt. Dabei sind die Eltern für den kleinen Esser das große Vorbild. Wenn Babys milde Gemüsesorten oder Suppen standhaft verweigern, hat das meist einen Grund: Entweder sie vertragen die Speisen nicht oder sie sind ganz einfach noch nicht auf den Geschmack gekommen. Viele Babys mit sieben bis acht Monaten wollen von Anfang an alleine essen. Ganze weichgekochte Karotten oder gekochte Kartoffeln in Stückchen lieben übrigens die meisten Kinder. Im ersten Lebensjahr ist Abwechslung auf dem Speisezettel eines Babys überhaupt noch nicht gefragt. Zudem erhöht es die Gefahr einer Allergie.

Mit dem 1. Geburtstag endet die Babyzeit. Ihr Sprößling sitzt jetzt schon im Hochstuhl am Familientisch beim Essen und entwickelt Vorlieben für bestimmte Gerichte. Wenn die Backen- und Eckzähne durchgebrochen sind, genügt es, die gekochten Portionen, die für das Kind abgezweigt werden, mit einer Gabel zu zerdrücken. Das Kind läßt sich dann meist auch nicht mehr füttern, sondern will sein Essen auf dem eigenen Kinderteller mit seinem Lernbesteck selbst essen und aus seinem Becher trinken.

Der erste Teil des Buches behandelt Wissenswertes über das Stillen, Ernährungsempfehlungen für stillende Mütter, Informationen über Säuglingsnahrung und allgemeine Regeln zur Einführung der Babykost ab dem 6. Monat mit einem Ernährungsplan.

Der zweite Teil bietet eine Beschreibung der verwendeten Lebensmittel und eine umfassende Rezeptsammlung, nach Gerich-

ten und nach Alter geordnet. Denn trotz aller Phantasie – es soll dem Kind schließlich schmecken – kommt es bei der Babykost auf Genauigkeit an. Die noch nicht ausgereiften kindlichen Verdauungsorgane dürfen keinesfalls überfordert werden. Deshalb sind auch im 2. Lebensjahr rohes Getreide und schwerverdauliche Rohkost noch nicht zu empfehlen.

Mit den Besonderheiten, die bei der Ernährung eines allergiegefährdeten Babys zu beachten sind, habe ich mich ausführlich beschäftigt. Den ärztlichen Rat dazu steuerte Dr. med. Siegfried G. Stippig bei, der in seiner Kinderarztpraxis bei Nahrungsmittelallergien die Rotationsdiät als Aufbaudiät für das kindliche Immunsystem empfohlen hat. Die dafür von mir entwickelten Rezepte sind für Kleinkinder, stillende Mütter und Schwangere, die bereits ein allergiekrankes Kind haben, gedacht.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen beim Nachkochen und Ihrem Kind einen guten Appetit.

Monika Arndt



# Muttermilch, die optimale Erstnahrung für Babys

Muttermilch ist für Babys die natürlichste und damit die beste auf die Bedürfnisse eines Säuglings abgestimmte Erstnahrung. Sie ist für das noch nicht ausgereifte Verdauungssystem am leichtesten verdaulich und baut optimal die körpereigene Abwehr gegen Allergene und Krankheitserreger auf, vor allem gegen Magen-Darm-Infekte.

Legen Sie das Neugeborene unbedingt in den ersten 20 bis 30 Minuten nach der Geburt an. Dann ist der angeborene Saugreflex am stärksten. Das erleichtert die Milchbildung, die so am besten in Gang kommt. Der erste innige Kontakt, die Zuwendung und Geborgenheit, die das Baby so erfährt, ist die Voraussetzung für einen guten Stillanfang.

Besonders wertvoll ist die cremige, gelbliche Vormilch (Kolostrum). Sie ist eiweißreicher und weniger fetthaltig als die reife Muttermilch, die ab dem dritten oder vierten Tag nach der Entbindung kommt, und liefert wichtige Immunstoffe gegen Krankheiten. Geben Sie dem Baby immer, wenn es sich meldet, die Brust auf beiden Seiten – innerhalb 24 Stunden zehn- bis zwölfmal. Obwohl das Baby das meiste schon in den ersten 5 bis 10 Minuten trinkt, legen Sie es am Anfang 20 Minuten pro Seite an. Das Baby stillt an der Brust nicht nur seinen Hunger, sondern auch sein Bedürfnis nach Zärtlichkeit.

Lassen Sie sich nicht irritieren, wenn das Neugeborene in den ersten Lebenstagen abnimmt. Ein Gewichtsverlust von bis zu 10 Prozent des Geburtsgewichtes ist normal, weil das Baby seine Fett- und Flüssigkeitsreserven verbraucht, die es im Mutterleib angelegt hat. Nach 10 bis 14 Tagen hat es meist sein Geburtsgewicht wieder erreicht. Es nimmt dann etwa 120 bis 200 g Körpergewicht pro Woche zu.

Beim Füttern beginnen Sie mit der Brust, mit der das Baby bei der letzten Stillmahlzeit aufgehört hat. Ein geregelter Stunden-

rhythmus – auch in der Nacht – stellt sich erst nach einigen Wochen ein.

Mit der Milch, die am dritten oder vierten Tag »einschießt«, nimmt das Baby alle notwendigen Nährstoffe, wie Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, in ausreichender Menge auf. Die Nachfrage des gestillten Säuglings nach Muttermilch regelt das Angebot bei der Mutter. Je öfter also die Mutter ihr Baby anlegt, um so mehr Milch hat sie. Ein sattes Baby hört von sich aus auf zu trinken. Wenn die Windel ohne Teezugabe sechs- bis achtmal am Tag naß ist, wissen Sie, daß Ihr Baby ausreichend getrunken hat. In den ersten vier Wochen ist der Stuhlgang eines Babys sehr variabel: als normal gilt siebenmal täglich bis zweimal pro Woche. Selbst wenn Ihr Baby nur so selten Stuhlgang hat, bedeutet das immer noch keine Verstopfung. Dieses empfindliche Gleichgewicht der Milchproduktion wird leicht gestört. Deshalb sollte man dem Baby in den ersten Monaten auch keine anderen Getränke, wie Tee oder Wasser, anbieten.

Muttermilch ist durch keine industriell hergestellte oder selbstzubereitete Säuglingsmilch zu ersetzen. Muttermilch ist unnachahmlich. Keine Milch gleicht der anderen. Sie ändert sich in Zusammensetzung und im Geschmack täglich, je nach der Ernährung der Mutter.

Für den Fall, daß Sie mal nicht da sind und Ihr Kind nicht selbst stillen können, sollten Sie einen kleinen Vorrat an Muttermilch einfrieren. Das arteigene Eiweiß der Muttermilch mit bestimmten Immunfaktoren verträgt das Baby optimal. Viele Babys reagieren empfindlich auf das in künstlicher Säuglingsnahrung auf Kuhmilchbasis enthaltene körperfremde Eiweiß und werden dafür sensibilisiert. Auch wenn zu früh körperfremdes Eiweiß aus anderen Nahrungsmitteln eingeführt wird, kann das kindliche Immunsystem, das noch nicht voll entwickelt ist, eine Allergie auslösen. Oft bricht die so entstandene Allergie erst nach der Stillzeit richtig aus, wenn das Kind mit größeren Mengen Fremdeiweiß in Kontakt kommt.

Auch die Mutter profitiert vom Stillen. Muttermilch ist stets verfügbar, keimfrei und hat die richtige Temperatur. Durch das

erste Saugen des Neugeborenen löst sich die Nachgeburt leichter. Auch die Gebärmutter bildet sich nach der Geburt durch mehr oder weniger starke Nachwehen beim Stillen schneller zurück.

Muttermilch gilt inzwischen als unbedenklich. Die Schadstoffbelastung aus Nahrung und Luft ist in den letzten Jahren zurückgegangen. Es wird empfohlen, möglichst sechs Monate voll zu stillen.

## **Ernährungsempfehlungen für stillende Mütter**

Erfolgreiches Stillen hängt auch von der Qualität Ihrer Ernährung ab. Essen Sie wie in der Schwangerschaft, worauf Sie Lust haben, und ernähren Sie sich ausgewogen: verschiedene Arten von Nahrungsmitteln in möglichst natürlichem Zustand. Der tägliche Energiebedarf steigt in der Stillzeit um 500 bis 700 Kalorien. Wenn Sie sich unzureichend und unausgewogen ernähren, werden Sie sich bald erschöpft und angespannt fühlen. Ihre eigenen Reserven werden angegriffen. Zudem geht die Milchproduktion in den Brustdrüsen zurück.

- Wegen der Toxoplasmosegefahr sollten Sie auf rohes Fleisch (z.B. Tartar oder nicht durchgebratene Steaks) während der Stillzeit verzichten.
- Trinken Sie, soviel Sie Durst haben. Als tägliche Flüssigkeitsmenge sind 2 Liter nicht zuviel, wenn man bedenkt, daß ein Baby mit 2 Monaten täglich etwa 800 ml Muttermilch trinkt.
- Der Fettgehalt der Muttermilch wird von der Menge der essentiellen Linolsäure, die in Samen, Nüssen, Vollkorn und in Leinöl enthalten ist, bestimmt. Achten Sie deshalb auf eine gute Qualität Ihrer Nahrungsfette. Gut geeignet sind Olivenöl, Sonnenblumenöl, Distelöl und Maiskeimöl.
- Der Gehalt der Muttermilch an wasserlöslichen Vitaminen steht in direktem Zusammenhang mit Ihrer täglichen Nahrung. Nehmen Sie deshalb vitaminhaltige Lebensmittel in ausreichender Menge zu sich.

- Kaffee, schwarzer Tee und Kakao beeinträchtigen die Eisen-Re-sorption. Größere Mengen davon sollten ebenso wie Alkohol während der Stillzeit gemieden werden, weil die Wirkstoffe in die Muttermilch übergehen.
- Machen Sie während der Stillzeit auf keinen Fall eine Diät zum Abnehmen. Das mobilisiert die Schadstoffe in den Fettdepots Ihres Körpers.

## **Welche Lebensmittel vertragen gestillte Babys nicht?**

Mit der Muttermilch bekommt das Baby das Essen der Mutter in gemilderter Form weitergereicht. Jedes Baby reagiert anders auf die Nahrungsmittel, die seine Mutter isst. Manche bekommen sofort Blähungen oder sogar einen Ausschlag, wenn die Mutter ein bestimmtes Lebensmittel verzehrt (s. Tabelle 1).

Zu scharf für das Baby sind starke Gewürze, Senf, Knoblauch und Zwiebeln. Bei zu sauren Lebensmitteln wie Essig, Zitrus-säften oder sauren Früchten (z.B. auch Tomaten), ist es nicht verwunderlich, wenn das Baby mit einem wunden Po oder mit Durchfall reagiert.

Manchmal löst die Nahrung, die eine stillende Mutter zu sich nimmt, eine allergische Reaktion beim Baby aus. Kuhmilch provoziert häufig eine Allergie. Schafmilch- oder Ziegenmilchprodukte sind dann eine gute Alternative. Kleinste Mengen an Eiweiß aus der Kuhmilch können in die Muttermilch übergehen. Wenn Ihr Baby auf dieses Eiweiß mit einem starken Ausschlag oder einem Ekzem reagiert, sollten Sie das unverträgliche Nahrungsmittel eine Woche meiden, um herauszufinden, ob Ihre eigene Ernährung der Auslöser war.

Aufpassen sollten Sie auch bei allergenhaltigen Lebensmitteln, wie Hühnereiern, Weizen, Haferprodukten, Mais, Fisch, Huhn, Nüssen, Sellerie, Sojaprodukten, Schokolade und Zitrusfrüchten. Streichen Sie nacheinander immer wieder eines der verdächtigen



Lebensmittel von Ihrem Speisezettel und beobachten Sie, ob die Symptome bei Ihrem Baby abklingen.

Essen Sie, wenn Ihr Baby allergisch reagiert, Gerichte aus Vollkorngetreide, selbstgebackenes Brot, nur mit Hefe, ohne Salz und Gewürze. Als Fett nehmen Sie kaltgepresste Öle und Sauerrahmbutter. Auf Zucker sollten Sie verzichten, ebenso wie auf Weißmehl und Konserven. Als Obst eignen sich süße Äpfel, Birnen und allenfalls Bananen. Verwenden Sie nur einheimische Gemüsesorten aus kontrolliert-biologischem Anbau.

**Tabelle 1:  
Nahrungsmittel, die bei einem Säugling Blähungen verursachen**

Gemüse	alle Kohllarten (außer Brokkoli), Zwiebeln, Lauch, Schalotten
Hülsenfrüchte	alle Sorten
Getreide	grobe Zubereitungen (z.B. ganzes Korn oder Schrot)
Obst	Zitrusfrüchte, saure Beeren
Saure Lebensmittel	Essig, Sauerkonserven, saure Säfte
Getränke	stark kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
Gewürze	Petersilie, scharfe Gewürze

Nach UGB (Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e.V., Deutschland), Von klein auf Vollwert-Ernährung für Schwangere, Stillende, Säuglinge und Kleinkinder.

**Wie kann die Milchproduktion gefördert werden?**

Grundsätzlich wird die Milchbildung am besten gefördert durch die Gewißheit der Mutter, daß sie stillen kann.

- Nehmen Sie sich viel Zeit, denn Hektik und Nervosität lassen den Milchfluß schnell versiegen. Je öfter Sie Ihr Kind anlegen, um so mehr Milch kommt.
- Geben Sie bei jeder Mahlzeit beide Seiten und legen Sie das Baby mindestens alle 2 bis 3 Stunden an.
- Lassen Sie es so lange an der Brust trinken, wie es möchte. Es gibt Tage, an denen das Baby öfter gestillt werden will als sonst, z.B. an heißen Tagen oder wenn es krank ist.
- Wenn Ihr Baby Tee oder Saft aus der Flasche trinkt, verliert es das Interesse am Stillen. Es sollte aus diesem Grund auch nicht ständig an einem Schnuller nuckeln.

Grundsätzlich sollte die Ernährung aus leicht verdaulichen und gut verträglichen Speisen bestehen. Ideal sind Suppen, im eigenen Saft gedünstetes Gemüse, gut gegartes Getreide und Kompotte.

Hemmend für die Milchbildung ist Kälte. Meiden Sie kalte Getränke vor dem Anlegen, kalte Speisen wie Eis und zuviel Rohkost. Gekochte Speisen hingegen fördern den Milchfluß ebenso wie eine warm gehaltene Brust.

#### **Milchbildende Getränke:**

*Tee:* 2 EL Fenchel-Anis-Kümmel-Tee eventuell mit 1/2 TL Brennessel in 2 l Wasser 15 Min. köcheln und abseihen, dann über den ganzen Tag verteilt trinken.

*Haferwasser mit Kirschsaf:* 100 g Hafer in 1 l Wasser über Nacht einweichen. In 1 l frischem Wasser etwa 1 Std. köcheln. Das Haferwasser abgießen, etwas salzen, abkühlen lassen und mit 100 ml Kirschsaf mischen.

*Gerstenwasser mit Traubensaf:* 100 g Gerstengraupen in lauwarmem Wasser über Nacht einweichen. Mit kaltem Wasser bedeckt einkochen. 1 l heißes Wasser nach und nach angießen und knapp 1 Std. köcheln. Das Gerstenwasser abgießen, etwas salzen, abkühlen lassen und mit 100 ml rotem Traubensaf mischen.

## **Stillen – großer Effekt bei der Vorbeugung gegen Allergien**

Im Normalfall sollte sechs Monate voll gestillt werden, zur Vermeidung einer allergischen Erkrankung bei Allergikerfamilien besser sieben Monate. Nach dieser Zeit ist die Dünndarmschleimhaut nicht mehr so empfindlich gegen Fremdeiweiß. Danach können Sie nach Bedarf weiterstillen und gleichzeitig feste Nahrung zufüttern, bis sich Ihr Kind im Idealfall selbst abstillt oder Sie die Stillbeziehung nicht mehr fortsetzen wollen.

Wenn Ihr Kind etwa 13 Monate alt ist, läßt es sich am leichtesten abstillen. Es ist so mit dem Erforschen seiner Umgebung beschäftigt, daß es die Brust leicht vergißt. Zu diesem Zeitpunkt müssen Sie auch nicht mehr unbedingt auf eine Flasche umsteigen. Es kann bereits aus dem Becher trinken. Noch längeres Stillen kann die Entwöhnung schwieriger machen. Das Kind sucht vor allem dann die Brust, wenn es Trost, Liebe und mütterliche Zuwendung braucht.

Laut der GINI-Studie (German Infant Nutritional Intervention Programm), die von 1996 bis 2001 als Langzeitstudie angelegt war, sollte u. a. wissenschaftlich untersucht werden, ob die Nahrungsauswahl entscheidenden Einfluß auf die Allergieprävention beim Kind hat. Im Rahmen der Studie waren 2252 Neugeborene aus Allergikerfamilien nur mit Muttermilch und vier verschiedenen Allergiepräparaten auf Kuhmilchbasis mindestens sechs Monate ernährt worden. Eine zentrale Erkenntnis aus der Studie ist, daß das Stillen zu einer Verminderung der Allergiebereitschaft führt: Einem von zwei Babys bleibt dadurch der Weg in die Neurodermitis erspart. Eine Empfehlung zur Gabe von hypoallergener Säuglingsnahrung, deren Effekt in klinischen Studien nachgewiesen wurde, ist bei Risikokindern vertretbar, wenn Stillen nicht möglich ist. Weitere Informationen unter:

[www.allergiepraevention.de](http://www.allergiepraevention.de)

[www.pina-fofonine.de](http://www.pina-fofonine.de)

[www.lalecheliga.de](http://www.lalecheliga.de)

# Künstliche Milchnahrung

In den ersten sechs Lebensmonaten braucht ein Säugling ausschließlich Muttermilch oder – wenn volles Stillen aus irgendeinem Grund nicht lange genug möglich ist – eine industriell hergestellte Säuglingsanfangsnahrung ohne zusätzliche Beimischung von Säften. Damit ist Ihr Baby mit allen Nährstoffen versorgt. Zu frühes Zufüttern von Säften und Breien kann beim Säugling eine Allergie hervorrufen. Besprechen Sie alle Fragen der Ernährung Ihres Babys immer mit Ihrem Kinderarzt.

## Die verschiedenen Säuglingsnahrungen

### Säuglingsanfangsnahrung

Als Säuglingsanfangsnahrung eignet sich für allergiegefährdete Babys, wenn nicht voll gestillt werden kann, eine »hypoallergene«, auch als »hypoantigen« bezeichnete HA-Nahrung mit geringem Antigengehalt (z.B. von Humana oder Milupa). In den HA-Nahrungen sind zur Allergievorbeugung die Eiweißmoleküle in kleine Bruchstücke gespalten.

Die Säuglingsanfangsnahrung mit der Vorsilbe Pre, z. B. Pre-Aletemil, Pre-Aptamil, Pre Beba, Pre Hipp usw. (frühere Bezeichnung »adaptiert«), ähnelt wie die HA-Nahrung in der Zusammensetzung des Nährstoffgehaltes am ehesten der Muttermilch, obwohl diese immer noch unnachahmlich ist. Für diese Nahrung wird die Kuhmilch in ihrer Eiweißstruktur verändert, der Muttermilch angepaßt und das MilCHFett durch ein hochwertiges Fettsäuregemisch ersetzt. Die HA-Nahrung enthält als einziges Kohlenhydrat Milchzucker (Laktose), außerdem alle Vitamine (außer Vitamin D) und Mineralstoffe, die das Baby in den ersten sechs Monaten braucht. Diese Zusätze sind per EG-Richtlinie genau geregelt.

Durch ihre dünnflüssige Konsistenz können beide Säuglingsanfangsnahrungen ebenso wie die Muttermilch nach Bedarf des