

Die Ernährung des Kindes im ersten Lebensjahr

Eine etwas andere Betrachtung

Dr. Peter Arends

Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde

Die Ernährung mit der Milch der eigenen Mutter ist seit Jahrtausenden die beste Möglichkeit, ein Neugeborenes groß zu ziehen. Ohne die Muttermilch hätte die Menschheit nicht überleben können, und sie ist bis auf den heutigen Tag und wird in alle Zukunft die qualitativste Möglichkeit der Ernährung bleiben – egal, was Werbefirmen schwere Nahrungskonzerne dagegenhalten.

Muttermilch hat keinen Werbeetat. Deshalb lade ich Sie ein, Ernährung von einer eigenen Seite her zu betrachten.

Die Muttermilch ist ein Geschenk unserer Mutter Natur, die in idealer Weise alle Komponenten (Eiweiß, Fett und Kohlehydrate) enthält, mit denen ein Neugeborenes wachsen kann: Nur mit Muttermilch gelingen so unglaubliche Gewichtszunahmen, dass ein Säugling mit 3 Lebensmonat sein Geburtsgewicht verdoppeln kann.

Während der Schwangerschaft gibt die werdende Mutter ihrem werdenden Kind wie einen Nestschutz alle Abwehrstoffe mit auf den Lebensweg, die sie sich selbst im Laufe ihres Lebens erworben hat.

Die Muttermilch enthält zusätzliche Abwehrstoffe gegen besonders die Krankheiten, die in den ersten Lebensmonaten gefährlich werden können:

Gestillte Kinder erkranken deshalb weniger oft und weniger schwer an:

- Durchfallserkrankungen
- Atemwegsinfekten
- Hauterkrankungen

Und schließlich kommt das Wort „Stillen“ von dem Wort Stille: Die mütterliche Brust ist das Hauptberuhigungsmittel, das Mutter Natur schenken kann.

Gestillte Kinder sind kräftiger, ruhiger und entwickeln ein deutlich gestärkteres Selbstbewusstsein, weil sie von Geburt an wissen: Wenn ich gerufen habe, war meine Mutter immer da.

Wie lange soll ein Kind gestillt werden?

Ein kräftig sich entwickelndes Kind kann ein halbes Jahr ausschließlich gestillt werden. Danach tritt die Muttermilch mit zunehmender Beikost langsam zurück, kann als einzige Milchnahrung aber ein Jahr lang bleiben.

Was soll wann dazu gegeben werden?

Ab 4 Monate soll ein Kind, das mit dem Flascherl ernährt wird, Beikost erhalten.

Über allem soll stehen:

Das Kind soll langsam in die Ernährungsweise der Familie hineinwachsen!

Was ist Beikost?

Gemüse und Obst

- Gemüse

Ist anfangs verträglicher, weil durch das Kochen ein Verdauungsvorgang vorweg genommen wird. Zunächst (aus historische Gründen!) Karotten, nach wenigen Tagen, wenn das Baby schon mit dem Löffel umgehen lernt, kann allmählich dazugegeben werden:

Erdäpfel, Erbsen, Melanzani, Zucchini, Spinat, Broccoli, Kürbis, ...

Es gibt kein falsches Gemüse und es gibt kein falsches Obst, das Baby muss es nur vertragen, und das muss man ausprobieren!

- Obst

Apfel, Banane, Birne, Kiwi, chinesische Ligies (essen über eine Milliarde Chinesen täglich!)

Und ab 5 Lebensmonate Fleisch:

Weisses Fleisch:

Hendl oder Pute, ausgesucht! Gekocht, püriert, ein wenig unter das Gemüse gerührt.

Möglichst wenig rotes Fleisch!

Ab 6 Monate:

Die Tür öffnet sich weit zur Ernährung der Familie:

Auf den Schoß nehmen und beim Essen dabei sitzen lassen, ab 7 Monate im Hochstühlchen, weil es dann allein sitzen kann:

Gemeinsame Esser sind gute Esser!

5 Mahlzeiten!!!

Die Eltern müssen frühstücken!! Und zu Abend essen!!!

Und dann ist es sehr einfach:

Täglich Obst und Gemüse ohne Ausnahme (Reis und Semmelkren sind kein Gemüse)

2 x /Woche Fleisch

1 x /Woche gedünsteter Fisch

Oft oft oft Teigwaren (wie die Italiener, sind deshalb so gute Fußballer)

Brot: Zunächst das weiche vom Weissbrot, dann schwarzes Brot, ab 1 Jahr Körndlbrot

Vormittag und nachmittags als Jause: Der bunte (!) Teller: verschiedene Obstsorten

Verboten im 1. Lebensjahr: Kuhmilch, besonders der berühmte Grieskoch (macht nur dick und Allergien)

Was ist nicht so super und sollte als „Notfallnahrung betrachtet werden?

Alle Fertigprodukte (Fertigbreie, Gläschen)

Grieskoch (siehe oben)

Alle Nahrungen, die in der BILLA, SPAR etc. gekauft werden können und auf denen „Kinder...“ steht:

Enthalten besonders viel Fett und sind überzuckert, treiben den Blutzucker hoch und machen schnell wieder hungrig.

Getränke:

Alle Multivitamin- ...äfte sind primär Hochzuckerkonzentrate

Der 1 + 6 Saft enthält bei entsprechender Verdünnung gerade so viel Zucker wie Cola...

Besser: Apfelsaft deutlich gespritzt! Tee (aus Teesackerl, billig und gut), ohne Zucker. Kindertee wächst gar nicht auf Teeplantagen, nur in der Apotheke!

Gehen Sie nach Ihrem Gefühl! Eine Mutter macht nichts falsch. Meistens hindern nur die Umgebung oder Nahrungsmittelhersteller, die recht biologisch aus dem Fernseher schauen, an gesunder, ausgewogener, guter Ernährung.

Guten Appetit