



**Dr. med. Rudolf Beck** und **Dr. med. Thomas Kauth**  
 Kinder- und Jugendärzte / Sportmedizin / Schwerpunktpraxis Ernährungsmedizin  
 Breslauer Str. 2-4, 71638 Ludwigsburg, [www.kinderjugendarztpraxis.de](http://www.kinderjugendarztpraxis.de)

## Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr

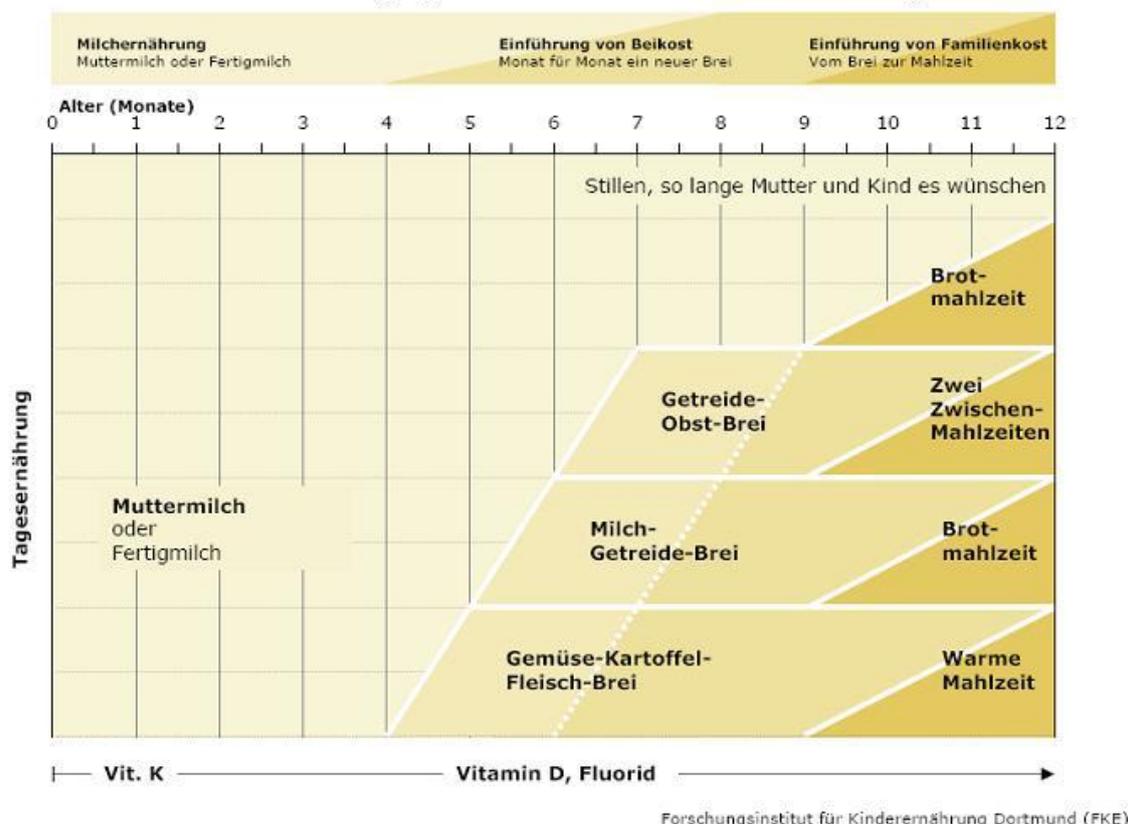
(überarbeitet und modifiziert nach den Empfehlungen des FKE; [www.fke-do.de](http://www.fke-do.de))

Das Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE) hat auf der Basis der wissenschaftlichen Erkenntnisse einen „Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr“ entwickelt. Dieser hat sich schon seit vielen Jahren bei der Ernährung von Säuglingen bewährt.

Nach diesem Plan wird die Ernährung des Säuglings in **3 Abschnitte** eingeteilt:

1. Ausschließliche Milchernährung (erste 4-6 Monate)
2. Einführung von Beikost (ab 5.-7. Monat)
3. Einführung von Familienkost (ab dem 10. Lebensmonat)

### Der Ernährungsplan für das erste Lebensjahr



Nach dem ersten Geburtstag ersetzt die optimierte Mischkost die Säuglingsernährung.

# Abschnitt 1 (erste 4-6 Monate): Milchernährung

## Stillen

- Muttermilch ist in den ersten Lebensmonaten die beste Nahrung für einen Säugling.
- Muttermilch hat zahlreiche Vorteile für die Gesundheit von Mutter und Kind. Schadstoffe in Muttermilch sind heute kein Problem mehr.
- Sie können Ihr Kind ohne Bedenken in den ersten **4-6 Monaten voll stillen** und danach nach der Einführung von Beikost so lange weiter stillen, wie Sie und Ihr Kind dies möchten.
- **Unterstützung** beim Stillen erhalten Sie von Ihrer Hebamme/Stillberaterin. Sie können die Hilfe der Hebamme so lange (auf Kosten der Krankenkasse) in Anspruch nehmen, wie Sie stillen.

## Säuglingsmilch

- Manche Mütter können oder wollen nicht stillen. Dann ist eine Fertigmilch, d. h. eine industriell hergestellte Säuglingsmilchnahrung, die beste Alternative.
- In Deutschland wird **Säuglingsanfangsnahrung** mit der Silbe "Pre" oder der Ziffer "1" in der Bezeichnung angeboten. Sie ist für die Milchernährung im gesamten 1. Lebensjahr geeignet. Zusätzlich sind Folgemilchen mit der Ziffer "2" oder "3" auf dem Markt, die sich für Säuglinge ab dem 7. Lebensmonat - als Teil einer Mischkost - eignen. Ein Wechsel von einer Säuglingsanfangsnahrung auf eine Folgenahrung ist nicht notwendig.
- Für **allergiegefährdete** Säuglinge, die nicht gestillt werden, werden sogenannte HA-Nahrungen (hypoallergene Nahrungen) empfohlen. Diese sind auf Kuhmilchbasis hergestellt. Sojanahrungen sind für die Vorbeugung von Allergien nicht geeignet.
- Die **Selbsterstellung von Säuglingsmilch** ist aus hygienischen und ernährungsphysiologischen Gründen nicht empfehlenswert. Das gilt sowohl für selbsthergestellte Säuglingsmilch auf der Basis von Kuhmilch als auch aus der Milch von Ziegen, Schafen oder Stuten.
- **Vegetarische** Milchnahrungen, z. B. Mandelmilch oder Reismilch, sind für Säuglinge auf keinen Fall geeignet, da sie nicht den ernährungsphysiologischen Bedürfnissen von Säuglingen entsprechen und es bei der Ernährung mit solchen Milchen sogar schon zu schweren Gedeihstörungen gekommen ist.
- Weitere Informationen:  
Bei einer ausreichenden **Trinkmenge** nehmen die Säuglinge im ersten Lebenshalbjahr ca. 150-200 g pro Woche an Gewicht zu, im zweiten Halbjahr ca. 100 g/Woche. Im Alter von 4-5 Monaten hat der Säugling das Geburtsgewicht verdoppelt, mit 12 Monaten verdreifacht. Bei Abweichungen wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt/Hebamme.  
Die Mutter sollte auf **Genussmittel** während der Stillzeit verzichten. Bei Kaffee oder Tee (schwarz/grün) sind maximal 3 Tassen täglich tolerierbar. Auf Alkohol und Nikotin sollte die Stillende verzichten. Passivrauchen ist ebenfalls gesundheitsschädlich. Daher sollten auch die Väter auf das Rauchen verzichten. In den ersten 4-6 Monaten benötigt ein gesunder Säugling kein zusätzliches Getränk. Als zusätzliches Getränk ist Trinkwasser (Leitungswasser) und Mineralwasser (ohne Kohlensäure) möglich. Dieses sollte im ersten Lebenshalbjahr abgekocht werden. Schwarze und grüne Tees sind wegen ihres Koffeingehaltes für Säuglinge und Kleinkinder ungeeignet.

## **Abschnitt 2 (ab 5.-7. Monat): Einführung von Beikost**

- Mit der Beikost werden die Milchmahlzeiten schrittweise durch Breimahlzeiten abgelöst. Zwischen dem 5.-7. Monat wird als erster Brei ein Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei eingeführt. Einen Monat später wird eine weitere Milchmahlzeit durch einen Milch-Getreide-Brei ersetzt. Ihm folgt als dritter Brei ein milchfreier Getreide-Obst-Brei, der eine weitere Milchmahlzeit ersetzt.
- Bei einer vegetarischen Ernährung sollte der eisenreiche Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei durch einen vegetarischen Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei ersetzt werden.
- Die verbleibenden Mahlzeiten werden weiterhin als Muttermilch oder Säuglingsmilch gegeben. Ab dem 10. Monat gehen die Breimahlzeiten der Säuglingsernährung langsam in die Familienkost über.
- Jede Breimahlzeit hat ein besonderes Lebensmittel- und Nährstoffprofil. Gegenseitig ergänzen sich die Breimahlzeiten zusammen mit den Milchmahlzeiten zu einer ausgewogenen Ernährung.
- Grundsätzlich eignet sich der Ernährungsplan auch für die Ernährung von Säuglingen mit besonderen Ernährungserfordernissen, z. B. bei Allergiefährdung oder bei einer vorhandenen Nahrungsmittelallergie.
- Der Ernährungsplan ist so aufgebaut, dass je nach Wunsch der Mutter selbstzubereitete oder industriell hergestellte (kommerzielle) Beikost eingesetzt werden kann.
- Über die Homepage des Forschungsinstituts für Kinderernährung in Dortmund finden Sie eine Online-Beikostdatenbank, auf der Sie ersehen können, welche auf dem Markt befindlichen industriell hergestellten Beikostprodukte für Ihr Kind geeignet sind. Sie können aber auch Ihren Kinder- und Jugendarzt fragen ([www.fke-do.de](http://www.fke-do.de) unter Säuglingsernährung und Beikostdatenbank).

## **Abschnitt 3 (ab 10. Monat): Einführung der Familienkost**

- Ab dem 10. Monat geht die Säuglingsernährung schrittweise in die Familienernährung über. Der Gemüse-Kartoffel-Fleisch Brei wird nicht mehr püriert, sondern zerdrückt. Die Kinder akzeptieren jetzt Nahrungsstückchen.
- Der Milch-Getreide-Brei und die Milchmahlzeit gehen jeweils in eine kalte Hauptmahlzeit über, wie das Frühstück oder das Abendessen. Die Milch kann nun als Tassengetränk in Form von Vollmilch gegeben werden.
- Der milchfreie Getreide-Obst-Brei geht in zwei Zwischenmahlzeiten über, je eine am Vor- und Nachmittag. Diese Zwischenmahlzeiten bestehen aus Brot, Obst, Obstsaft oder später auch Rohkost. Zwischenmahlzeiten aus Zwieback oder Keksen sollten Sie Ihrem Kind nur ab und zu geben.
- Gegen Ende des ersten Lebensjahres verträgt das Kind praktisch alle Nahrungsmittel und kann am üblichen Familienessen teilnehmen. Sie sollten dabei darauf achten, dass die Speisen nicht stark gesalzen oder gewürzt sind.
- Ab dem ersten Geburtstag gilt der Übergang in die „optimierte Mischkost“ als empfehlenswerte Ernährung im Kindesalter ([www.fke-do.de](http://www.fke-do.de)). Die Optimierte Mischkost optimiX<sup>®</sup> ist ein Konzept für die gesunde Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Es wurde vom Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE) Anfang der 1990er Jahre entwickelt und seitdem immer wieder an die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Kinderernährung angepasst. Die Optimierte Mischkost ist kein Diätplan, sondern bietet einen Rahmen, innerhalb dessen Familien eine gesunde Ernährung in ihrem Alltag umsetzen können. Die Freude am Essen sollte dabei immer im Vordergrund stehen.

## Details zur den Breimahlzeiten ab Monate 4-6

### Überblick über die Breimahlzeiten

1. Brei	2. Brei	3. Brei
<i>Selbstzubereitung von Beikost-Mahlzeiten</i>		
<b>Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei</b>	<b>Milch-Getreide-Brei</b>	<b>Getreide-Obst-Brei</b>
90-100 g Gemüse 40- 60 g Kartoffeln 30- 40 g Obstsaft 20- 30 g Fleisch 8- 10 g Rapsöl	200 g Milch <sup>1</sup> 20 g Getreideflocken 20 g Obstsaft, -püree	20 g Getreideflocken 90 g Wasser 100 g Obst 5 g Rapsöl
<i>oder</i>		
<i>industriell hergestellte Beikost-Mahlzeiten</i>		
<b>Baby/Junior-Menü</b>	<b>Milchfertigbrei</b>	<b>Getreide-Obst-Brei</b>
Gläschen	Trockenprodukte, Gläschen	Gläschen

<sup>1</sup>Vollmilch o. Säuglingsmilch, oder statt des Milch-Getreide-Breis Stillen und Getreide-Obst-Brei

### Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

- Am besten beginnen Sie die Einführung in die Beikost mit dem Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei.
- Fangen Sie mit einer reinen Gemüsezubereitung (z. B. Karotten) an, bis die ersten Schwierigkeiten mit der Löffelfütterung überwunden sind.
- Anschließend können Sie die Karotten mit Kartoffeln und etwas Öl mischen und dann zu einem vollständigen Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei übergehen. Dieser Brei liefert Eisen, Zink, essentiellen Fettsäuren und Vitamine.
- Kommerzielle Produkte werden als sogenannte "Baby-Menüs" oder "Junior-Menüs" angeboten. "Baby-Menüs" werden in Portionsgrößen zu 190g angeboten, sind feinpüriert und ab dem 5. Monat geeignet. An Stelle der Kartoffeln enthalten diese Menüs häufig Reis und Nudeln. „Junior-Menüs“ werden in Portionsgrößen zu 220g angeboten, haben eine gröbere Konsistenz und eignen sich ab dem 8. Monat.

### Rezept für die Selbstzubereitung: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Ab 5.-7. Monat	Zutaten und Zubereitung
20-30 g	Mageres Fleisch (Schwein, Rind, Geflügel, Lamm) in wenig Wasser weichkochen, klein schneiden und pürieren
90-100 g	Gemüse (nährstoffreiche, gut verträgliche Sorten wie: Karotten, Zucchini, Blumenkohl, Broccoli) waschen, klein schneiden zusammen mit den Kartoffeln in wenig Wasser oder der Brühe des zuvor gekochten Fleisches weichdünsten
40-60 g	Kartoffeln schälen, klein schneiden, mit dem Gemüse dünsten, das pürierte Fleisch zugeben und aufkochen lassen
30-40 g	Obstsaft (Vitamin C reich) zugeben und nochmals pürieren
8-10 g	Pflanzenöl (Rapsöl) unterrühren

## Milch-Getreide-Brei

- Der Milch-Getreide-Brei besteht aus nur drei verschiedenen Lebensmitteln. Er verbessert vor allem die Mineralstoffversorgung Ihres Kindes und liefert wichtige Vitamine der B-Gruppe.
- Als Milch ist eine handelsübliche Vollmilch (3,5 % Fett) oder eine industriell hergestellte Säuglingsmilch geeignet.
- Bei Obst und Getreide ist jeweils eine Sorte ausreichend. Geschmacksgebende Zusätze wie z. B. Zucker, Aromen und Nüsse sind überflüssig.
- Kommerzielle Produkte finden Sie als fertige Gläschenkost unter Bezeichnungen wie „Milchbrei“, „Abend-“, oder „(Gute) Nacht“-Brei. MilCHFertigbreie in Pulverform enthalten den Milchanteil in Form von getrockneter Milch bzw. Milchbestandteilen und werden nur mit Wasser angerührt.

### **Rezept für die Selbstzubereitung: Milch-Getreide-Brei**

Ab 6.-8. Monat	Zutaten und Zubereitung
200 ml	Milch (Vollmilch oder Säuglingsmilch)
20 g	Vollkorn-Getreideflocken (z. B. Haferflocken) in der Vollmilch aufkochen bzw. das Getreide nach Packungsanweisung einrühren. Für die Zubereitung des Breis mit Säuglingsmilch wird das Getreide in heißes Wasser eingerührt bzw. mit dem Wasser aufgekocht. Nach dem Abkühlen wird die entsprechende Menge des Säuglingsmilchpulvers eingerührt.
20 g	Obstsaft oder Obstpüree (Vitamin C-reich) unterrühren

## Getreide-Obst-Brei

- Auch der Getreide-Obst-Brei besteht nur aus wenigen Zutaten. Er ergänzt die Nährstoffprofile der beiden anderen Breie und der verbleibenden Milchmahlzeit.
- Da dieser Brei keine Milch enthält, ist er eiweißarm und somit auf die beiden anderen eiweißreichen Beikostmahlzeiten abgestimmt. Gleichzeitig wird die Ausnutzung des enthaltenen Eisens gefördert.
- Kommerziell hergestellte Getreide-Obst-Breie finden Sie z. B. unter den Bezeichnungen "Vollkorn-Früchte-Brei" oder als "Zwieback"- bzw. "Keks"-Brei. Neuerdings wird dieser Breityp aus formalen EU-rechtlichen Gründen als Zwischenmahlzeit deklariert. Im Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr entspricht der Getreide-Obst-Brei jedoch einer vollwertigen Mahlzeit.

### **Rezept für die Selbstzubereitung: Getreide-Obst-Brei**

Ab 6.-8. Monat	Zutaten und Zubereitung
20 g	Vollkorn-Getreideflocken (z. B. Haferflocken) mit
90 g	Wasser aufkochen
100 g	Obstpüree (-saft) (Vitamin C-reich) zugeben und
5 g	Pflanzenöl (z.B. Rapsöl)

## Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei

- Manche Eltern möchten bei der Ernährung ihres Säuglings auf Fleisch verzichten. Da Fleisch die beste Nahrungsquelle für Eisen ist, muss dann besonders auf eine ausreichende Eisenversorgung geachtet werden. Für eine vegetarische Ernährung sollte der eisenreiche Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei durch einen vegetarischen Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei ersetzt werden.

### **Rezept für die Selbstzubereitung: Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei**

Ab 7.-9. Monat	Zutaten und Zubereitung
100 g	Gemüse putzen und kleinschneiden
50 g	Kartoffeln schälen, kleinschneiden und mit dem Gemüse in wenig Wasser weichdünsten
10 g	Haferflocken zufügen und mit
30 g	Orangensaft und
20 g	Wasser pürieren
8 g	Pflanzenöl (z.B. Rapsöl) in den heißen Brei einrühren

Für weitergehende Informationen empfehlen wir Ihnen die Homepage des Forschungsinstituts für Kinderernährung in Dortmund ([www.fke-do.de](http://www.fke-do.de)) und die unten genannten Broschüren, die über den aid ([www.aid.de](http://www.aid.de)) erhältlich sind:

**Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen** 4. überarbeitete Auflage 1375/2005

Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund

Herausgeber: aid-Infodienst und Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

**Empfehlungen für die Ernährung von Mutter und Kind - Schwangerschaft und Stillzeit** 2. unveränderte Auflage 2003. (aid-Heft) Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (Autoren: Kersting, Mathilde, Alexy, Ute, Kersting, Elmar) .

Herausgeber: aid-Infodienst und Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

**optimix** – Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen 1447/2005

Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund

Herausgeber: aid-Infodienst und Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

Zusammengestellt von

**Dr. Thomas Kauth, Kinder- und Jugendarzt/Sportmediziner/Ernährungsmediziner (DAEM/DGEM) 2009**