



**Die Qualität und Zusammensetzung der Ernährung hat einen großen Einfluss auf unsere körperliche und psychische Gesundheit. Dies gilt für Säuglinge noch mehr als für Erwachsene: Die moderne Säuglingsernährung ist heute streng kontrolliert, standardisiert, konserviert und ergänzt mit Mineralien und Vitaminen, um möglichst keinen Mangel auftreten zu lassen. Dabei fehlt jedoch die lebendige Frische. Wer für die Ernährung seines Säuglings selbst die Verantwortung übernehmen will, muss sich informieren und aktiv werden.**

### **Muttermilch ist die beste Ernährung**

**Die beste Nahrung für das Neugeborene und den Säugling ist das Stillen.** Allgemein empfohlen wird 6 Monate voll zu stillen, dann zuzufüttern und mit ungefähr einem Jahr abzustillen. Natürlich gibt es individuelle Gründe, von dieser Empfehlung abzuweichen.

Mit dem Stillen werden dem Kind nicht nur Nahrung, süßer Geschmack der Muttermilch, emotionale Nähe und Bindung, sondern auch Einleben in einen Rhythmus und eine Zeitstruktur mitgegeben. Diese vermittelt Orientierung und Verlässlichkeit. Deshalb ist der Stillrhythmus von großer Bedeutung, der nach einer ersten Zeit des Stillens bei Bedarf zu etwa 6–8 und nach ca. 5 Monaten zu 5 regelmäßigen Mahlzeiten innerhalb von 24 Stunden führen soll. Dies dient der Stärkung des kindlichen Organismus, dem Familienrhythmus und der Entlastung der Mutter.

Die Ernährung und Lebensweise der Mutter hat bereits in der Schwangerschaft und während der ganzen Stillzeit einen großen Einfluss auf die Qualität der Muttermilch. Eine ausgewogene Vielfalt von Getreide, Gemüse, Obst und Milchprodukten in biologisch-dynamischer (Demeter) oder Bio-Qualität wird empfohlen. Dazu sollte auf Genussmittel verzichtet und regelmäßig Zeit im Freien verbracht werden (z.B. tägliche Spaziergänge), da das Sonnenlicht den Vitamin-D-Gehalt der Muttermilch steigert.

**Was tun, wenn nicht oder nur kurze Zeit gestillt werden kann?** Manchmal gibt es Situationen, in denen eine Frau ihr Neugeborenes nicht ausreichend stillen kann oder sogar aufhören muss. Zuerst sollte alles getan werden, um die Muttermilchmenge zu erhöhen, was durch Ruhe, Entlastung im Haushalt und Stillberatung

geschehen kann. Oft wird dadurch volles und längeres Stillen ermöglicht. Wenn zugefüttert wird, muss Muttermilchersatz gegeben werden. Hierzu gibt es industrielle Säuglingsfertigernahrung mit konventionellen oder biologischen Zutaten. Bei allen Sorten müssen gesetzlicherseits Mineralstoffe und Vitamine hinzugefügt werden. Die Menge und Qualität dieser Zusätze und ihre Aufnahmemöglichkeit durch den Stoffwechsel des Säuglings im Gegensatz zu den natürlich gebildeten Mineralstoffen und Vitaminen sind kritisch zu bewerten. Die biologische Fertigernahrung vermeidet gentechnische Zutaten und basiert auf Milch in biologischer oder sogar biologisch-dynamischer Qualität. Säuglingsanfangsernahrung bei nicht gestillten Kindern kann von der Geburt bis zur Umstellung auf Breimahlzeiten gefüttert werden.

Die Selbstzubereitung eines Muttermilchersatzes ist möglich, bedarf jedoch immer der Rücksprache mit dem Kinderarzt. Rezepturen sind der Literatur im Anhang zu entnehmen.

**Für Kinder von Eltern mit einer allergischen Veranlagung** werden oft HA-Nahrungen (hypoallergene Nahrung) empfohlen. Diese HA-Nahrungen weisen jedoch einen intensiven Eingriff in die Eiweißstruktur der Milch auf, was Lebenskräfte, Geschmack und Natürlichkeit stark beeinflusst. Sie sind bei bereits bestehender Milchunverträglichkeit nicht geeignet, sondern sollen vor einer möglichen Unverträglichkeit schützen. Eine Alternative kann auch Stutenmilch in altersgerechter Zubereitung sein. Von sojahlaltigen Säuglingsnahrungen wird inzwischen wegen des Gehalts an Phytoöstrogenen (pflanzliche Hormone) abgeraten.

### **Was tun nach der Stillzeit?**

#### **Die Breizeit**

**Wenn das Kind mobiler wird etwa ab dem 5.–7. Monat, ist es an der Zeit zuzufüttern.** Das kleine Kind braucht jetzt Gemüse, Obst und Getreide, leicht verträgliche Kost. Obst und Gemüse sollen geschmackvoll, farbig und nährwertreich ausgereift sein. Der Eisenbedarf lässt sich durch Kombination von Vollkornzubereitungen, Gemüse und Obst auch vegetarisch decken. Fleisch kann leicht zu zuviel tierischem Eiweiß und damit zu einer Belastung der Stoffwechselorgane führen. Es ist des-

wegen nicht zwingend erforderlich.

Alle Gläschen (auch Bio und Demeter) sind sterilisiert, kontrolliert und gegebenenfalls mit Nährstoffen ergänzt, aber natürlich nicht frisch (oft sind die Gläschen älter als das Kind ...). Wer selber den Brei zubereitet, kann die Qualität aussuchen, die Zutaten variieren, regionale, saisonale und gut schmeckende Produkte verwenden. Dabei ist einfache Kost ohne zuviel Wechsel zu empfehlen. Selber frisch das Essen zuzubereiten, verbindet auf eine intensivere Art mit dem Kind, als wenn nur ein Gläschen erwärmt wird. Selbstzubereitete Breie schmecken jedes Mal etwas anders, ein Anreiz für die Geschmacksausprägung. Besonders wertvolle Gemüsearten sind Möhren (vor allem samenfeste Sorten), Pastinaken, Blumenkohl, Kohlrabi oder Brokkoli. Von den Getreidearten sind die eisenreiche und glutenfreie Hirse, ebenso Dinkel- und Haferflocken sehr zu empfehlen. Es soll immer etwas geschmacksneutrales Bio-Öl dazugemischt werden. Als Obst sind Äpfel und Birnen ausreichend, Bananen wegen des hohen natürlichen Zuckergehalts (17 Prozent) nur gelegentlich zu verwenden. Saisonal können Beeren und Steinobst dazu gegeben werden.

Für den Milchbrei ist eine Frischzubereitung ebenfalls empfehlenswert. Dabei weist die Milch große Qualitätsunterschiede nach Tierhaltung, Futterart sowie Verarbeitung auf. Kühe, die auf die Weide gehen, haben wertvollere Fettsäuren in der Milch als solche im Stall, die eiweißreiches Kraftfutter erhalten. Bei der Wärmebehandlung ist die übliche Pasteurisierung (oft als „traditionelle Herstellung“ bezeichnet) das schonendste Hitzeverfahren. Solche Milch soll einer „länger frischen“, hochoverhitzten oder H-Milch (ultrahocherhitzt) vorgezogen werden. Demeter-Milch ist pasteurisiert, aber nicht homogenisiert. Wird das Milchfett nicht homogenisiert, erfolgt die Eiweißverdauung langsamer und gründlicher, was die Verträglichkeit von Kuhmilch verbessert und Kuhmilchallergien vorbeugt. Da der Säugling noch viel Fett braucht (im 2. Lebenshalbjahr über 40 Prozent seiner Gesamtenergie), sollte immer Milch mit natürlichem Fettgehalt verwendet werden (3,5 Prozent). Kuhmilch wird anfangs wegen des höheren Eiweißgehaltes mit Wasser verdünnt in den Brei gegeben. Für den Brei eignen sich zum Beispiel Dinkelgrieß, Hafer- oder Hirseflocken.



**In der zweiten Hälfte des ersten Lebensjahres braucht das Kind vier Mahlzeiten:** einen Gemüsebrei (später Gemüse-Getreidebrei), einen Obst-Getreidebrei und zwei Milchmahlzeiten entweder als Stillmahlzeit oder als Milch-Getreidebrei (siehe Literaturanhang).

#### **Auf welche Qualität ist zu achten?**

Es ist wichtig darauf zu achten, dass die Nahrungsmittel von biologischer, möglichst biologisch-dynamischer Qualität sind. Biologischer (oder ökologischer) Anbau verzichtet auf Stickstoffdünger, Pestizide und Gentechnik. Die Nahrungsmittel beinhalten nicht nur möglichst geringe Schadstoffbelastung, sondern auch höchst mögliche Vitalität und sorgfältige Verarbeitung der Produkte. Biologisch-dynamischer Anbau geht zurück auf Anregungen Rudolf Steiners für eine Qualitätsverbesserung der Lebensmittel durch Anwendung von potenzierten Heilkräuterpräparaten, Aussaat und Ernte nach kosmischen Bezügen, artgerechter Tierhaltung und vielfältiger Hofgestaltung. Außerdem bedeuten Demeter und biologischer Anbau einen achtsamen und pflegenden Umgang mit den Ressourcen der Natur, dem Lebensraum für unsere Kinder. Nahrungsergänzungsmittel sind bei frischer Demeter- oder Bio-Qualität nicht nötig, da weniger durch die Verarbeitung verloren geht. Solche Lebensmittel weisen eine ganzheitliche Lebensqualität auf, die mehr ist als die Summe der analysierbaren Inhaltsstoffe.

#### **Verantwortliche Autoren:**

*Nicola Fels, Kinder- und Jugendärztin,  
Krefeld*

*Petra Kühne, Ernährungswissenschaftlerin,  
Bad Vilbel*

*Uwe Momsen, Kinder- und Jugendarzt,  
Herdecke*

*Georg Soldner, Kinder- und Jugendarzt,  
München*

#### **Weiterführende Literaturempfehlung:**

Wolfgang Goebel, Michaela Glöckler:  
Kindersprechstunde.

Ein pädagogisch-medizinischer Ratgeber.  
18. Aufl. Stuttgart 2010

Jan Vagedes, Georg Soldner: Das Kinder-  
Gesundheitsbuch. Kinderkrankheiten  
ganzheitlich vorbeugen und heilen.  
München 2008

Petra Kühne: Säuglingsernährung. Stillen  
und vegetarische Beikost. 10. Aufl.  
Bad Vilbel 2010

#### **Herausgeber:**

GAÄD | Gesellschaft Anthroposophischer  
Ärzte in Deutschland e.V.  
Roggenstr. 82, 70794 Filderstadt,  
Tel. (0711) 77 99 7-11, Fax -12  
www.gaed.de, info@gaed.de

Stand Mai 2012 (2. Aufl.)

Dieses Merkblatt und weitere Informationen stehen als Download unter [www.gaed.de](http://www.gaed.de) zur Verfügung oder können bei der GAÄD-Geschäftsstelle gegen eine geringe Schutzgebühr bestellt werden.