



Mein Kind & Ich

**Ernährungstipps
für die Mutter in der Stillzeit und
den Säugling im Beikostalter**



Blatt – Symbol des Lebens

Die BVAEB fördert und erhält die Gesundheit ihrer Kundinnen und Kunden. Das Blatt, ein Symbol für Leben und gesunde Umwelt, ist die bildhafte Darstellung des Unternehmensziels der BVAEB.



Generaldirektor
Dr. Gerhard Vogel



Obmann
Dr. Norbert Schnedl

Impressum

Medieneigentümer (Verleger) und Herausgeber:

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau
Josefstädter Straße 80, 1080 Wien, Tel.: 050405-0, Fax: 050405-22900
e-Mail: oea@bvaeb.at, Website: www.bvaeb.at

Für den Inhalt verantwortlich:

HSt.-Abt. 17 Unfallverhütung und Gesundheitsförderung

Quellen: Unterlagen aus dem Projekt „Richtig essen von Anfang an“

Fotos: Foto Obmann Dr. Norbert Schnedl – @Andi Bruckner

Auflage 12/2020, Online-Version

Diese Publikation wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, trotzdem kann es zu Druck- oder Satzfehlern kommen. Rechtsansprüche können daraus nicht abgeleitet werden. Informationen nach Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung betreffend die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie auf unserer Website unter www.bvaeb.at/Datenschutz.

Sehr geehrte werdende Eltern! Sehr geehrte Eltern!

Ich freue mich, Ihnen aus unserer Reihe an Gesundheitsbroschüren „Mein Kind & Ich – Ernährungstipps für die Mutter in der Stillzeit und den Säugling im Beikostalter“ vorstellen zu dürfen.

Essen dient nicht nur der Nahrungsaufnahme, es soll sowohl Genuss, zugleich aber auch gesund sein. Wie schon in der Schwangerschaft sind Sie jetzt nicht nur für Ihre eigene Ernährung, sondern auch für die Ihres Babys verantwortlich.

Wir möchten Ihnen mit dieser Broschüre einen Ratgeber für die erlebnisreiche und zugleich spannende Reise in das Elternwerden geben. Ein kleiner Wegweiser, der dazu dienen soll, die Grundlage für eine ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil Ihres Kindes zu bilden. Die Broschüre gibt Ernährungstipps während der Stillzeit, schenkt Ihnen einen Einblick in den Energie-, Vitamin- und Mineralstoffbedarf und nimmt sich der Frage um die richtige Ernährung Ihres Kindes im Beikostalter an.

Auch unsere Vertragspartnerinnen und Vertragspartner sowie Ihre behandelnde Ärztin bzw. Ihr behandelnder Arzt, die Hebamme Ihres Vertrauens und die Mitarbeiterinnen bzw. Mitarbeiter von Entbindungseinrichtungen beraten Sie gerne.

Ich wünsche Ihnen alles Gute für die kommende Zeit, genießen Sie das Stillen und die danach beginnende gemeinsame Entdeckungsreise durch die Welt des individuellen Geschmacks und gesunder Nahrungsmittel.

Prim.^a Dr.ⁱⁿ Gudrun Wolner-Strohmeyer, MPH
Chefärztin der BVAEB

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Ernährung der Mutter während der Stillzeit | 5 |
| Energiebedarf | 5 |
| Vitamin- und Mineralstoffbedarf | 6 |
| Ernährungspyramide | 6 |
| Mehrere Mahlzeiten..... | 7 |
| Flüssigkeit..... | 7 |
| Obst, Gemüse, Erdäpfel und Getreideprodukte | 7 |
| Milch- und Milchprodukte | 8 |
| Fleisch, Fisch und Eier | 9 |
| Fett und Zucker | 9 |
| Ernährung des Säuglings im Beikostalter | 10 |
| Schritt für Schritt | 10 |
| Beikostbeginn | 11 |
| 6 bis 9 Monate | 11 |
| Ab dem 10. Monat | 11 |
| Was braucht das Kind? | 11 |
| Eisen und Zink..... | 11 |
| Eisenreiche Lebensmittel | 12 |
| Zinkreiche Lebensmittel..... | 12 |
| Eiweiß (Protein) | 12 |
| Hochwertige Fette | 13 |
| Getränke..... | 13 |
| Für die Beikost nicht empfehlenswerte Lebensmittel | 14 |
| Allergien und Unverträglichkeiten | 14 |
| Rezeptbeispiele | 15 |

Ernährung der Mutter während der Stillzeit

Stillen ist die natürlichste Ernährung für Babys während der ersten sechs Lebensmonate. Mit der Muttermilch wird das Kind mit allen Nährstoffen ausreichend versorgt, stillen trägt dazu bei, das Immunsystem des Kindes zu stärken, Allergien zu vermeiden und hat auch Vorteile für die Mutter:

- Rückbildung der Gebärmutter nach der Geburt wird unterstützt
- Frauen, die gestillt haben, erkranken seltener an Krebserkrankungen (Brust, Eierstöcke)
- Förderung der Mutter-Kind-Beziehung
- Praktische Umsetzung im Alltag



iStock.com/evgenyatamanenko

Energiebedarf

Grundsätzlich gelten während der Stillzeit die gleichen Ernährungsempfehlungen wie für alle gesunden Erwachsenen, allerdings haben Stillende einen etwas erhöhten Energie- und Nährstoffbedarf.

In der Stillzeit verändert sich der Energiebedarf der Mutter laut den D-A-CH-Referenzwerten folgendermaßen:

- vom 1. bis zum 4. Monat werden beim vollen Stillen 635 kcal pro Tag mehr benötigt
- wird nach dem 4. Monat weiter voll gestillt, werden 525 kcal pro Tag zusätzlich benötigt
- wird ab dem 4. Monat nur noch teilweise gestillt, werden zusätzlich 285 kcal pro Tag benötigt

Als Faustregel gilt: Der zusätzliche Energiebedarf ist gedeckt, wenn während der Stillzeit das Körpergewicht konstant bleibt oder um nicht mehr als 0,5 kg pro Monat sinkt. Eine Reduktionsdiät während der Stillzeit kann die Gesundheit der Mutter beeinträchtigen und ist nicht zu empfehlen.

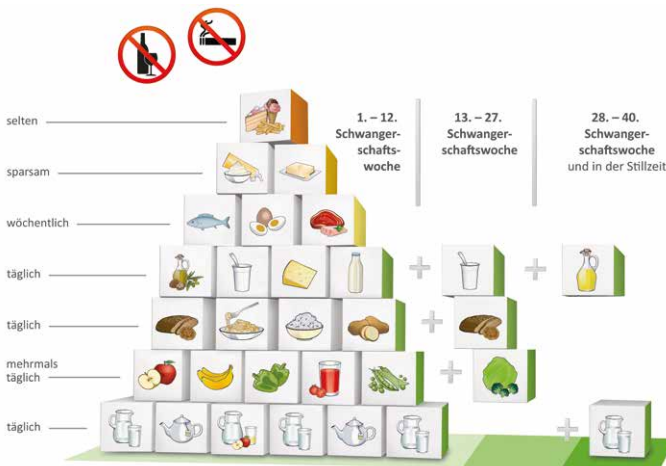
Vitamin- und Mineralstoffbedarf

Der Mehrbedarf an Vitaminen und Mineralstoffen ist höher als der Mehrbedarf an Energie. Daher ist es wichtig auf die Auswahl qualitativ hochwertiger Lebensmittel zu achten, denn das Ernährungsverhalten der Mutter beeinflusst die Qualität der Muttermilch. Bei einer unausgewogenen Ernährung bleibt die Zusammensetzung der Muttermilch zwar annähernd konstant – dies geht allerdings auf Kosten der Mutter, da die notwendigen Nährstoffe aus ihren körpereigenen Vitamin- und Mineralstoffreserven genommen werden. Dies kann das Wohlbefinden und die Gesundheit der Mutter beeinträchtigen. Je abwechslungsreicher und ausgewogener der Speiseplan der Frau ist, umso besser ist die Versorgung mit allen notwendigen Nährstoffen.

Ernährungspyramide

Im Speiseplan der Mutter sind nur selten Einschränkungen notwendig. Nur eine vielseitige Ernährung versorgt Mutter und Kind mit allen notwendigen Nährstoffen. Frühere Empfehlungen (z.B. keine blähenden Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Zwiebel, etc. oder Zitrusfrüchte zu essen) gelten nicht mehr pauschal. Wichtig ist auf persönliche Empfindungen zu achten und bei Verdacht auf Unverträglichkeitsreaktionen eine Ernährungsberatung in Anspruch zu nehmen.

Die österreichische Ernährungspyramide stellt ein hilfreiches Modell zur Zusammenstellung eines ausgewogenen Speiseplans dar.



Quelle: Bundesministerium für Gesundheit

Mehrere Mahlzeiten

über den Tag verteilt, tragen zum Wohlbefinden bei und ermöglichen die optimale Versorgung mit allen Nährstoffen.

Beispiele für Zwischenmahlzeiten sind:

- Vollkornbrot oder -gebäck mit Schinken/Käse und Gemüse + 1 Stück Obst
- Müsli mit frischem Obst und Nüssen
- Buttermilch/Joghurt natur oder mit Früchten

Flüssigkeit

Stillende Frauen haben einen erhöhten **Flüssigkeitsbedarf**, wobei ca. 1,5 Liter durch Getränke aufgenommen werden sollen. Ideale Durstlöscher sind Wasser, Mineralwasser, stark verdünnte Frucht- oder Gemüsesäfte sowie Früchte- und Kräutertees (Teesorten am besten abwechseln). Um nicht auf das Trinken zu vergessen, sollte immer (auch nachts) etwas zu Trinken bereit gestellt sein.

Auf Alkohol sollte während der Stillzeit am besten verzichtet werden, da Alkohol in die Muttermilch übergeht.

Koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Schwarztee, Grüntee, Energydrinks und Colagetränke) sind in geringen Mengen erlaubt: max. zwei Tassen Kaffee bzw. vier Tassen Schwarztee/Grüntee.



Obst, Gemüse, Erdäpfel und Getreideprodukte

sind wichtige Quellen zahlreicher Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Daher bilden diese Lebensmittelgruppen die Basis des Speiseplans und sollten mehrmals täglich gegessen werden.

Empfohlen werden täglich zwei Portionen Obst, drei Portionen Gemüse/ Salat und mehrere Portionen Brot/Gebäck, Reis, Nudeln, etc.

Faustregel für Portionsgrößen: Eine geballte Faust entspricht einer Portion Obst, Gemüse oder Hülsenfrüchte („eine Handvoll“).



Vollkornprodukte sollten den „Weißmehlprodukten“ grundsätzlich vorgezogen werden, da die wertvollen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente vor allem in der Schale des Getreides enthalten sind.

Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen) liefern zusätzlich hochwertiges pflanzliches Eiweiß und sollten deswegen ebenfalls regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.

Achtung! Vollkornprodukte, Rohkost und Hülsenfrüchte erfordern eine gute Verdauungsleistung und können Blähungen oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen. Daher ist bei der Auswahl der Lebensmittel auf die individuelle Verträglichkeit zu achten.

Milch- und Milchprodukte

sind wichtige Lieferanten für Eiweiß und Calcium. Daher sollten täglich zwei bis drei Portionen gegessen werden.



Fleisch, Fisch und Eier

stellen neben den Milchprodukten eine wichtige Quelle von tierischem Eiweiß dar.

Fleisch liefert einerseits wichtige Vitamine (Vitamin B1) und Mineralstoffe (z.B. Eisen) andererseits findet sich in Fleisch und Fleischprodukten auch ein hoher Anteil an gesättigten Fettsäuren und Cholesterin. Daher sollten Fleisch und Fleischprodukte nicht täglich gegessen werden. Außerdem ist die Auswahl von fettreduzierten Sorten und eine fettarme Zubereitung (dünsten, grillen, braten in beschichteten Pfannen) zu empfehlen.

Fisch liefert neben den wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen (Vitamin D, Jod) auch wertvolle Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren) und wird deshalb ein bis zwei mal pro Woche empfohlen.



Fett und Zucker

sollten grundsätzlich, entsprechend der Empfehlungen einer gesunden ausgewogenen Mischkost, nur sparsam und sehr bewusst verwendet werden.

Quellen:

Richtig essen von Anfang an: Ernährungsberatung in der Stillzeit, 2012

Bundesministerium für Gesundheit www.bmg.gv.at

Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH www.ages.at

Ernährung des Säuglings im Beikostalter

Ungefähr ab dem 6. Lebensmonat reicht die Muttermilch alleine nicht mehr aus, um den Säugling mit der notwendigen Energie und allen Nährstoffen ausreichend zu versorgen. Ab dieser Zeit macht es Sinn, die Muttermilch mit sogenannter Beikost zu ergänzen. Ob ein Kind „reif“ für Beikost ist, lässt sich unter anderem daran erkennen, dass das Kind Interesse am Essen Anderer zeigt und die Nahrung nicht ausgespuckt wird.

Ein weiteres Indiz ist das Durchbrechen der ersten Zähne. Außerdem sollte das Kind in der Lage sein, mit nur wenig Unterstützung aufrecht zu sitzen und den Kopf zu halten.

Als Faustregel gilt: Nicht vor Beginn des 5. Lebensmonats bzw. nach Ende des 6. Lebensmonats mit der Beikost beginnen.

Schritt für Schritt

Für die erste Beikostmahlzeit sollte genügend Zeit zur Verfügung stehen, um sich ohne Stress und Druck an die Ernährungsumstellung zu gewöhnen. Die Tageszeit für die zusätzliche Mahlzeit kann individuell bestimmt werden.

Die ersten Versuche werden sehr kleine Mengen Brei (2 bis 3 Teelöffel) ergänzend zur Muttermilch bzw. Säuglingsanfangsnahrung sein. Schrittweise werden diese Portionen und die Konsistenz der Breie erhöht. Wie viel Sie Ihrem Kind anbieten, hängt von seinem Hunger ab – lassen Sie sich nicht von allgemeinen „Soll-Vorgaben“ verunsichern, sondern achten Sie auf die Signale Ihres Kindes.



iStock.com/lumen-digital

Neue Lebensmittel sollen schrittweise eingeführt werden. Grundsätzlich ist es wichtig, dem Kind viele verschiedene Speisen anzubieten, nur so ist die ausreichende Versorgung mit allen notwendigen Nährstoffen gesichert und so kann das Kind schrittweise an den Mahlzeitenrhythmus der Familie gewöhnt werden. Mit der Beikost wird auch die Entwicklung der Geschmacksvorlieben des Kindes beeinflusst. Schmecken Sie daher die Beikost nicht nach Ihrem

eigenen Geschmack ab. Werden die Breie nicht gezuckert oder gesalzen, wird das Kind später diese Gewürze sensibler wahrnehmen als wenn es bereits im Säuglingsalter daran gewöhnt wird. Kinder essen grundsätzlich das, was sie kennen und lehnen oft Speisen, die sie nicht kennen ab. Meist sind zum Kennenlernen und Akzeptieren neuer Speisen mehrere Versuche notwendig. Je häufiger Speisen angeboten werden, umso höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass eine neue Speise auch gegessen wird.

Beikostbeginn

- sehr fein pürierte, gedünstete Lebensmittel
- Obst, Gemüse, Fleisch

6 bis 9 Monate

- Breie mit fester Konsistenz und grob pürierte Lebensmittel (z.B. zerdrückte Banane)
- feste Nahrungsmittel in geriebener Form (z.B. geschabter Apfel)
- auflösbare Nahrungsmittel (z.B. Getreidebreie)
- Fleisch (30 g Fleisch pro Portion)



iStock.com/freike Rau

Ab dem 10. Monat

- klein geschnittene oder gehackte feste Nahrung (Essen mit Familie)

Was braucht das Kind?

Eisen und Zink

Ungefähr ab dem 6. Monat wird das Kind über die Muttermilch nicht mehr ausreichend mit Eisen versorgt bzw. reicht die körpereigene Speicherkapazität nicht mehr für eine optimale Versorgung aus. Ebenso nimmt der Zinkgehalt in der Muttermilch ab. Daher müssen diese Nährstoffe mit der Nahrung zugeführt werden, damit eine ausreichende Versorgung für das Wachstum und die Entwicklung des Säuglings gewährleistet ist.

Eisenreiche Lebensmittel

- Fleisch, Hülsenfrüchte (z.B. Erbsen, Bohnen, Kichererbsen)
- Gemüse (z.B. Spinat, Blattgemüse)
- Getreide in Form von Flocken (z.B. Hirseflocken, Haferflocken oder Grieß)



Die Aufnahme des Eisens aus diesen Lebensmitteln wird durch die Kombination mit Vitamin C-haltigen Lebensmitteln (Obst, Gemüse) verbessert.

Zinkreiche Lebensmittel

- Rind-, Kalb- und Schweinefleisch
- Getreide (in Form von Flocken)
- Hühnerei



iStock.com/Dominik Pabis

Eiweiß (Protein)

kommt in tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln vor, wobei tierisches Eiweiß leichter im Körper aufgenommen wird.

Es sollte täglich eine Portion hochwertiges Eiweiß (Fleisch, Fisch, Ei, Hülsenfrüchte) gegeben werden. Um den Bedarf des Kindes zu decken, reichen bereits kleine Mengen aus (z.B. 30 g Fleisch).

Bei Fisch ist immer darauf zu achten, dass die Gräten sorgfältig entfernt werden und dieser ausreichend erhitzt wurde.

Auch Hühnereier sind gute Quellen für hochwertiges Eiweiß und Zink und können, entsprechend der aktuellen Empfehlung, bereits im ersten Lebensjahr Teil der Beikost sein. Allerdings können rohe Eier Überträger von verschiedenen Keimen sein und daher sollten Eier nie roh verabreicht werden.

Auf Milch (Kuh, Ziege, Schaf, Stute) und Milchprodukte sollte vor dem 6. Lebensmonat völlig verzichtet werden, danach kann Milch als Zutat der Beikost (z.B. Erdäpfelpüree) verwendet werden. Für die Zubereitung von Milchbreien wird allerdings für das ganze erste Lebensjahr die Verwendung von Säuglingsanfangsnahrung empfohlen.

Hochwertige Fette

sind nicht nur Energielieferanten, sondern auch wichtig für die Entwicklung des Kindes. Daher sollte die selbst zubereitete Beikost mit kleinen Mengen pflanzlichen Ölen (1 Esslöffel Öl pro 200 g Brei) angereichert werden.

Besonders empfehlenswert sind Raps-, Oliven-, Nuss- oder Weizenkeimöl (Fertigmenüs im Gläschen enthalten meist pflanzliches Öl und müssen nicht zusätzlich angereichert werden).

Nüsse in geriebener Form liefern ebenfalls hochwertiges pflanzliches Fett. Allerdings sollten diese nur in fein geriebener Form angeboten werden, in ganzen Stücken oder nur grob gehackt besteht Aspirationsgefahr („sich verschlucken“).



Getränke

Mit dem Beginn der Beikost soll auch zusätzlich Flüssigkeit angeboten werden. Das ideale Getränk ist Leitungswasser (muss nicht abgekocht werden), Säfte braucht Ihr Kind nicht. Wollen Sie Säfte anbieten, dann sollten diese unbedingt gut verdünnt werden – 1 Teil Fruchtsaft und 3 Teile Wasser. Vermeiden Sie gezuckerte Getränke, von kohlenstoffhaltigen und koffeinhaltigen Getränken (Eistee, Grüntee) ist absolut abzuraten.

Bieten Sie die Getränke grundsätzlich in einem Trinkbecher an und vermeiden Sie, dass Ihr Kind dauernd süße Getränke aus dem Fläschchen nuckelt (begünstigt die Entstehung von Karies). Üblicherweise können Kinder zwischen dem 9. und 12. Monat bereits alleine aus dem Becher trinken.

Achten Sie auf gute Trinkwasserqualität! Bei hoher Nitratbelastung (> 50 mg pro Liter) ist die Verwendung von abgefülltem Wasser zu empfehlen (als Getränk und für die Zubereitung der Säuglingsnahrung).

Für die Beikost nicht empfehlenswerte Lebensmittel

- Salz, Zucker, Honig
- rohe Speisen (Fisch, Eier, Fleisch) – Infektionsrisiko
- verarbeitete Fleischprodukte (z.B. Speck, Wurst) – hoher Salzgehalt
- scharfe Gewürze
- Limonaden und koffein- bzw. kohlenensäurehaltige Getränke (z.B. Eistee, Grüntee)
- kleine Lebensmittel (z.B. Nüsse, Samen, Fisch mit Gräten) – es besteht die Gefahr von Verschlucken oder Inhalieren

Alternative Ernährungsformen (vegetarische oder vegane Ernährung) erhöhen das Risiko einer Unterversorgung mit Eisen, Eiweiß, Energie und verschiedenen Vitaminen. Daher sollte eine vegetarische Ernährung nur in Betreuung durch Ernährungsspezialistinnen und -spezialisten bzw. einer Ärztin oder einem Arzt durchgeführt werden. Eine vegane Ernährungsform ist grundsätzlich für Säuglinge nicht geeignet.

Allergien und Unverträglichkeiten

Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse belegen, dass sich der Körper durch Kontakt kleiner Mengen verschiedener Nahrungsmittel besser darauf einstellen kann und damit einer Allergie vorgebeugt werden kann. Daher gelten die früheren Empfehlungen, auf bestimmte Lebensmittel wie z.B. Fisch und Hühnerei zu verzichten, nicht mehr.

Auch kleine Mengen glutenhaltiges Getreide (Weizen, Dinkel, Kamut, Roggen, Gerste, Hafer und Grünkern) werden ab dem 5. bis 7. Monat durchaus empfohlen. Beispielsweise eine halbe Scheibe Zwieback, 1 Esslöffel gekochte Teigwaren oder ein kleiner Löffel Grieß oder Getreideflocken. Diese Mengen können schrittweise erhöht werden.

Zusätzliches Stillen ist bei der Einführung der glutenhaltigen Getreidesorten zu empfehlen, weil dies laut Studien zur Vorbeugung von Allergien beiträgt. Für glutenfreie Getreidesorten (Hirse, Buchweizen, Reis, Mais) gibt es von Beginn an keine Einschränkungen.

Bei tatsächlichen Unverträglichkeitsreaktionen (Bauchweh, Durchfall, Erbrechen, übel riechender Stuhl) bei der Einführung glutenhaltiger Lebensmittel muss unbedingt eine Abklärung bei einer Fachärztin oder einem Facharzt erfolgen.

Rezeptbeispiele

Karotten-Erdäpfel-Fleisch-Brei

- 1 mittelgroße Karotte
- 1 kleiner Erdäpfel
- 30 g mageres Rindfleisch
- 3 Esslöffel Wasser
- 2 Teelöffel Pflanzenöl

Erdäpfel und Karotte schälen und klein schneiden. Das Rindfleisch in kleine Stücke schneiden und gemeinsam mit dem Erdäpfel und der Karotte in Wasser zugedeckt weich dünsten. Anschließend die gegarten Zutaten mit einem Pürierstab oder in einem Mixbecher mit 3 EL Wasser fein pürieren. Anschließend das Öl einrühren und den Brei auf Esstemperatur abkühlen. Sollte der Brei zu fest sein, fügen Sie noch etwas Wasser hinzu.

Pastinaken-Erdäpfel-Hirsebrei

- 100 g Pastinaken
- 1 Erdäpfel (ca. 50 g)
- 2 EL Hirseflocken
- 1 EL Obstsaft (z.B. Apfel- oder Orangensaft)
- 1 TL Rapsöl

Pastinake und Erdäpfel waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Zusammen in einem Topf mit wenig Wasser bei geringer Hitze weich kochen. Von der Kochstelle nehmen, das Kochwasser nicht abgießen. Die Hirseflocken dazugeben, kurz quellen lassen und mit dem Stabmixer zu einem feinen Brei pürieren. Nun noch das Öl und den Obstsaft unterrühren. Wenn nötig, den Pastinaken-Erdäpfel-Hirse-Brei auf Esstemperatur abkühlen lassen.

Quellen:

Projekt „Richtig essen von Anfang an!“ Ernährungsberatung im Beikostalter, 2012
 Bundesministerium für Gesundheit: Richtig essen von Anfang an! Babys erstes Löffelchen;
www.richtigessenvonanfangan.at
 „Rezepte und Tipps für Babys Beikost“: Mag. Ingeborg Hanreich, IBCLC und
 Dipl. oec.troph. Dipl. Päd. Britta Macho
www.hanreich-verlag.at
 Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH – www.ages.at

**Für Sie erreichbar unter der österreichweit
einheitlichen Servicenummer**

050405



Besuchen Sie uns auf unserer Website

**www.bvaeb.at/
gesundheitsfoerderung**