

# ERNÄHRUNG DES SÄUGLINGS

Ein **ESPGHAN** Leitfaden für Angehörige von Gesundheitsberufen



## EINFÜHRUNG VON BEIKOST



Die Beikosteinführung sollte **zwischen der 17. und 26. Lebenswoche beginnen**, während das Stillen nach Möglichkeit fortgesetzt wird.



Die Konsistenz der Nahrung sollte schrittweise angepasst werden: **Säuglinge sollten im Alter von 8–10 Monaten** bereits stückige Kost erhalten und etwa ab dem 12. Monat überwiegend aus einem Becher trinken.



**Potenziell allergene Lebensmittel sollten in geeigneter Form frühzeitig** während der Beikostphase eingeführt werden; eine verzögerte Einführung ist nicht sinnvoll.



**Fingerfood** und selbstständiges Essen können eingeführt werden, sobald das Kind entsprechende Entwicklungsreifezeichen zeigt.

## Ernährungsformen und Zucker

Eine vegane oder **überwiegend pflanzenbasierte Ernährung** sollte nur unter geeigneter medizinischer oder diätologischer Betreuung bzw. gemäß verlässlichen **nationalen Empfehlungen** erfolgen.

Neben der für alle Säuglinge empfohlenen Vitamin-D-Supplementierung ist bei pflanzenbasierter Ernährung eine zusätzliche **Vitamin B12-Supplementierung** erforderlich. Darüber hinaus sollte besonders auf eine ausreichende Zufuhr von **Eisen, Zink, Folat, Omega-3-Fettsäuren, Kalzium und Protein geachtet werden**. Regelmäßige Wachstumskontrollen sowie eine Überwachung möglicher Nährstoffdefizite sind notwendig. Eltern sollten über die **potenziell schwerwiegenden** Folgen einer unzureichenden Supplementierung informiert werden.

Säuglinge haben aufgrund ihres raschen Wachstums besonders hohe Anforderungen an die Nährstoffversorgung. Werden diese bei einer unzureichend geplanten veganen Ernährung nicht gedeckt, sind die gesundheitlichen Risiken schwerwiegender und langfristiger als bei älteren Kindern oder Erwachsenen.



Der Ernährung von Säuglingen sollten keine zusätzlichen **Zucker** hinzugefügt werden.



Fruchtsäfte und **zuckerhaltige Getränke sollten vermieden werden**.



**Muttermilch und sauberes Wasser sind die empfohlenen Getränke**. Säuglingsanfangsnahrung kann ebenfalls verwendet werden, jedoch sollte Tiermilch vor dem 12. Lebensmonat **nicht** das Hauptgetränk sein, sofern andere geeignete Alternativen verfügbar sind.

# Wichtige Nährstoffe in dieser Phase



## Eisen hat während der Beikostphase eine besonders hohe Bedeutung.

Wichtige Quellen sind Fleisch, Eier, Hülsenfrüchte, grünes Blattgemüse, eisenangereicherte Getreideprodukte sowie – bei entsprechender medizinischer Indikation – Supplemente.

Ein verzögertes Abnabeln nach der Geburt kann zu höheren Eisenspeichern im frühen Säuglingsalter beitragen. Vitamin-C-reiche Lebensmittel verbessern zusätzlich die Eisenaufnahme.



Eine **Vitamin-D-Supplementierung** wird für alle Säuglinge entsprechend den nationalen Leitlinien zu Dosierung und Dauer empfohlen.



Eine ausreichende **Zinkzufuhr ist ebenfalls essenziell** wobei tierische Lebensmittel die höchste Bioverfügbarkeit an Zink bieten- andernfalls können **Supplemente** erforderlich sein.



**Jodmangel** ist ein zunehmendes Problem. Viele Länder begegnen diesem durch **angereicherte Lebensmittel und Supplemente**, die jedoch nicht überall verfügbar sind.

## Praktische Hinweise



Bei der Beratung sollte Gesundheitsfachpersonal stets die jeweils **geltenden nationalen Empfehlungen berücksichtigen** (z. B. zum Verzicht auf Honig oder nitratreiche Lebensmittel).



Für Säuglinge unter 12 Monaten ist die Evidenz zu Portionsgrößen begrenzt. **Daher sollte bedürfnisorientiertes Füttern („responsive feeding“) im Vordergrund stehen.** Für Kinder ab einem Jahr stehen evidenzbasierte Empfehlungen zu Portionsgrößen zur Verfügung.



**Säuglinge benötigen häufig wiederholte Angebote, um neue Lebensmittel zu akzeptieren**, besonders solche mit bitterem Geschmack. Eltern sollten ermutigt werden, eine Vielfalt an Lebensmitteln anzubieten und diese bei anfänglicher Ablehnung nicht auszuschließen. Es kann hilfreich sein, weniger süße Lebensmittel zuerst anzubieten.

## WARNSIGNALE UND ÜBERWEISUNG

Säuglinge sollten zur fachärztlichen Abklärung überwiesen werden, wenn eines der folgenden Symptome vorliegt



**Gedeihstörung oder ausgeprägte Nahrungsverweigerung.**



Klinische Zeichen eines **Mikronährstoffmangels.**



Schweres **Ekzem** oder hohes Risiko für eine **Nahrungsmittelallergie.**