



ERNÄHRUNG VON SÄUGLINGEN: MICHERNÄHRUNG – SÄUGLINGSNAHRUNG

Wenn Mütter nicht stillen möchten oder nicht ausreichend Muttermilch zur Verfügung steht, ist industriell hergestellte Säuglingsnahrung die beste und sicherste Alternative als Muttermilchersatz.

Achtung: Auf Müttern, die ihre Säuglinge nicht oder nicht ausschließlich stillen können, lastet ein großer emotioneller Druck. Dieser mündet meist in einem schlechten Gewissen, nicht alles für das eigene Kind getan zu haben. Säuglinge bekommen auch mit der einer industriell hergestellten Säuglingsnahrung alles Notwendige für eine gesunde Entwicklung und Mütter bauen auch ohne Stillen eine enge Bindung auf. Ein schlechtes Gewissen ist völlig fehl am Platz!

Säuglingsnahrung unterliegt strengen gesetzlichen Vorgaben. Diese sind europaweit einheitlich geregelt. Die gesetzlichen Regelungen stellen sicher, dass alle zugelassenen Säuglingsnahrungen unabhängig von Marken und Preisen einen im gesetzlichen Rahmen vorliegenden Gehalt an Energie und Nährstoffen, insbesondere kritischen Nährstoffen wie Iod und Eisen, aufweisen.

Industriell hergestellte Säuglingsnahrung für gesunde, reifgeborene Säuglinge wird unterschieden in Säuglingsanfangsnahrung und Folgenahrung. Die Herstellung erfolgt auf Basis von, Kuhmilchprotein, Ziegenmilchprotein, Proteinhydrolysat oder Sojaproteinisolat.

Für gesunde, reifgeborene Säuglinge sollten Anfangsnahrungen auf Kuhmilcheiweißbasis die erste Wahl sein.

Säuglingsanfangsnahrungen sind im Handel mit der Silbe „Pre“, „Start“ oder der Ziffer „1“ erhältlich. Anfangsnahrungen sind in ihrer Zusammensetzung der Muttermilch so weit wie möglich angeglichen und entsprechen damit den Ernährungsbedürfnissen eines Säuglings am besten. „Pre“- oder „Start“- und „1“-Nahrungen sind hinsichtlich ihrer Zusammensetzung nahezu vergleichbar. Alle Anfangsnahrungen dürfen – wie Muttermilch- nach Bedarf gegeben werden. Der Proteingehalt und die -qualität sind entsprechend dem Vorbild der Muttermilch adaptiert. Der wesentliche Unterschied der Anfangsnahrung „Pre“ bzw. „Start“ und „1“ besteht in der Zusammensetzung der Kohlenhydrate. „Pre“- Nahrungen enthalten als einziges Kohlenhydrat Lactose (Milchzucker). Sie sind ähnlich dünnflüssig wie Muttermilch. „1“-Nahrungen enthalten neben Lactose zusätzlich noch weitere Kohlenhydrate wie z.B. Maltose, Maltodextrin oder Glucosesirup. Durch den Zusatz von Stärke werden die Nahrungen etwas dickflüssiger und sollen daher sättigender wirken. Unterschiede in der Verträglichkeit oder im Wachstum zwischen „Pre“ – und „1“-Nahrungen sind nicht nachgewiesen.

Merke: Säuglingsanfangsnahrungen sind in den ersten Lebensmonaten als alleinige Nahrung vorgesehen und können im zweiten Lebensjahr neben der Beikost bis zum Übergang auf die Familiernahrung nach Bedarf (ad libitum) als Muttermilchersatz gefüttert werden.

Praxistipp: Da „1“-Nahrungen dickflüssiger ist als „Pre“-Nahrung kann es sinnvoll sein, einen Sauger mit mittelgroßer Lochung zu benutzen. Bei einer zu kleinen Lochung des Saugers ist das Trinken für den Säugling wesentlich anstrengender und es besteht die Gefahr, dass er zu wenig Milch erhält.



Folgenahrungen werden im Handel unter der Ziffer „2“ und mit der Altersangabe „nach dem 6. Monat“ oder der Ziffer „3“ und der Altersangabe „ab dem 10. Monat“ im Namen angeboten. Folgenahrungen sind in ihrer Zusammensetzung weniger stark an Muttermilch angepasst als Säuglingsanfangsnahrungen und daher erst für ältere Säuglinge in Kombination mit Beikost geeignet. Hinsichtlich der Energie – und Hauptnährstoffanteilen unterscheiden sich Anfangs- und Folgenahrungen nur unwesentlich voneinander.

Merke: *Folgenahrungen sind mit der Einführung von Beikost nicht zwingend notwendig. Auch im zweiten Lebenshalbjahr kann Säuglingsanfangsnahrung neben einer altersspezifischen Beikost verwendet werden.*

Für nicht gestillte oder teilgestillte Säuglinge werden zur Allergieprävention hypoallergene Säuglingsnahrungen, sogenannte **HA-Nahrungen**, empfohlen, wenn ein erhöhtes Allergierisiko besteht. Als allergiegefährdet gelten Säuglinge, wenn Mutter, Vater oder ein Geschwisterkind eine vom Arzt nachgewiesene Allergie haben oder hatten. HA-Nahrungen werden auf Basis von Kuhmilchprotein hergestellt. Der Antigengehalt dieser Nahrungen wird durch Bearbeitung der Proteine in kleinere Bruchstücke aufgespalten und reduziert. Die Aufspaltung bewirkt, dass der menschliche Körper das Protein nicht so leicht als Fremdeiweiß erkennt.

Eine allergiepräventive Wirkung von HA-Nahrung über die Zeit der alleinigen Milchnahrung im ersten Lebenshalbjahr hinaus (4-6 Monate) konnte in Studien nicht belegt werden. Die Umstellung auf eine herkömmliche Säuglingsnahrung ist mit der Einführung der Beikost möglich.

Achtung: *Für die Ernährung von Säuglingen und Kindern mit einer nachgewiesenen Kuhmilchproteinallergie sind HA-Nahrungen nicht geeignet. Nicht geeignet zur Allergieprävention sind Nahrungen auf Basis von Ziegenmilchprotein oder Sojaprotein sowie milchen von anderen Tieren.*

Praxistipp: *Durch die Aufspaltung der Eiweiße schmecken HA-Nahrungen leicht bitter. Säuglinge, die noch keinen anderen Geschmack kennen gelernt haben, akzeptieren HA-Nahrungen in der Regel ohne große Probleme. Bei einigen Säuglingen ist es notwendig, HA-Nahrungen in kleinen Mengen immer wieder anzubieten, damit sie akzeptiert wird. Durch den Gallenfarbstoff kann der Stuhl von Säuglingen, die HA-Nahrungen erhalten, grünlich gefärbt sein.*

Merke: *Sojanahrungen sind frei von Lactose und Galactose und sollten nur bei begründeten Indikationen wie angeboren Lactoseintoleranz, Galaktosämie oder ethischen bzw. religiösen Überzeugungen eingesetzt werden.*

Nahrungen bei leichten Befindlichkeitsstörungen wie beispielsweise verstärktem Spucken oder Aufstoßen, Blähungen oder Verstopfungen zählen zu den bilanzierten Diäten und sollten nur in Ausnahmefällen und unter medizinischer Aufsicht eingesetzt werden.



Zubereitung der Säuglingsnahrung

Bei der Zubereitung von Säuglingsnahrungen sollten die allgemeinen Hygienekriterien beachtet werden. Säuglingsnahrung sollte immer unmittelbar vor dem Füttern frisch zubereitet sowie Reste grundsätzlich verworfen und nicht für spätere Mahlzeiten aufbewahrt werden. Säuglingsnahrung kann mit frischem Trinkwasser zubereitet werden. Das Wasser sollte auf 30-40°C erwärmt und vorsichtig mit dem Pulver vermischt werden. Wird abgekochtes Wasser verwendet, muss dieses auf etwa 40°C heruntergekühlt werden, um Verbrühungen im Mund- und Rachenraum des Säuglings zu vermeiden. Nicht geeignet ist Trinkwasser aus Bleirohrleitungen oder neu verlegte Kupferleitungen, Wasser mit erhöhtem Urangehalt sowie Wasser aus ungeprüften Hausbrunnen. Bei der Zubereitung der Säuglingsnahrung sollte die Dosierung entsprechend den Angaben des Herstellers genau beachtet werden. Direkt nach jeder Mahlzeit sollten Flaschen und Sauger gründlich mit heißem Wasser, Geschirrspülmittel und einer eigens dafür genutzten Flaschenbürste gereinigt und anschließend mit klarem Wasser gut ausgespült werden.

Merke: Ein Auskochen bzw. Sterilisieren der Flaschen ist nicht notwendig

Literatur: Ernährungspraxis Säuglinge, Kinder, Jugendliche; Martin Smollich, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart

Textbook of Pediatrics, Nelson, Saunders

Pädiatrie; Lentze, Schaub, Schulte, Spranger, Springer