



15. DGE-BW-Forum „Milch und Milchprodukte“
am 17. März 2016, Universität Hohenheim

Workshop **F**

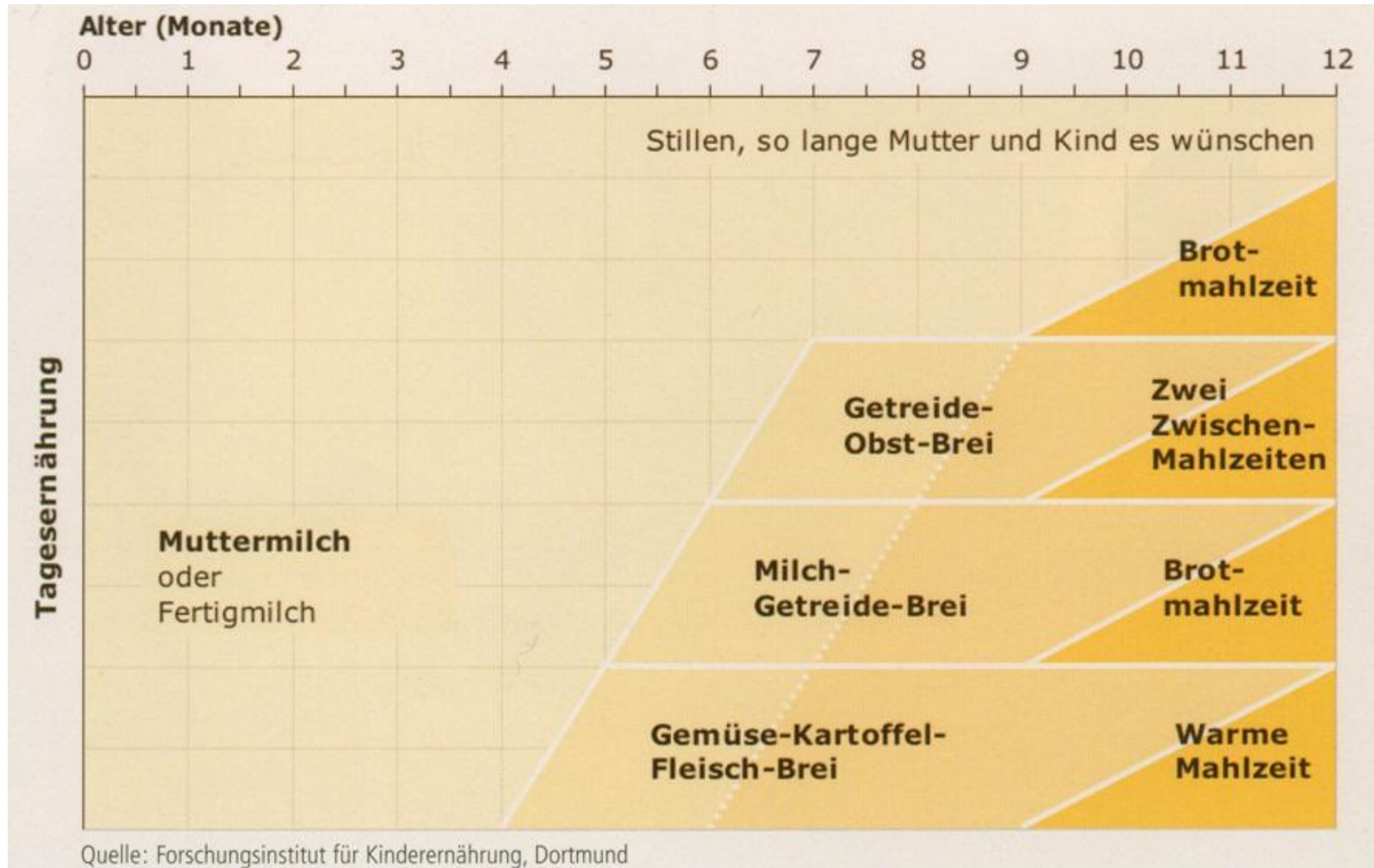
Milch in der Säuglingsernährung

Dr. Gabriele Schilling

Diplom-Ernährungswissenschaftlerin

BeKi-Referentin

Ernährung im 1. Lebensjahr



Empfehlung zum Stillen



- Die Zusammensetzung der Muttermilch ist perfekt an die kindlichen Bedürfnisse angepasst.
- Muttermilch ist hygienisch einwandfrei und richtig temperiert. Sie ist praktisch, weil immer verfügbar, und kostet nichts extra.
- Stillen senkt das Risiko für Durchfall, Mittelohrentzündung und späteres Übergewicht beim Kind.
- Stillen wirkt sich positiv auf die Gesundheit der Mutter aus.
- Stillen kann zur Förderung der emotionalen Bindung zwischen Mutter und Kind beitragen.
- Die beste Form der Ernährung für gesunde Säuglinge in den ersten Lebensmonaten ist das ausschließliche Stillen. Auch Teilstillen ist wertvoll.

www.gesund-ins-leben.de

Milchnahrung am Anfang



Bis zum Ende des 4. Lebensmonats besteht die Ernährung von Säuglingen **ausschließlich aus Milchnahrung.**

Ausnahme: Traubenzuckerlösung in den ersten Tagen, wenn nicht genügend gestillt werden kann.

Vorzugsweise: **Stillen**

Alternativ: industrielle Säuglingsnahrung

- Pre-Milch oder Anfangsnahrung (1er Nahrung) im gesamten 1. Lebensjahr
- Folgemilch (nicht unbedingt erforderlich) frühestens ab dem 5. Lebensmonat.

Industrielle Milchnahrung



- **Pre-Milch** = adaptiert = vollständig an die Zusammensetzung an Muttermilch angepasst, Laktose als alleiniges Kohlenhydrat, in den ersten 6 Lebenswochen
- **1er-Milch** = teiladaptierte Milch, geeignet für das gesamte 1. Lebensjahr (nach der 6. Lebenswoche), enthält etwas mehr Kohlenhydrate (Laktose und Stärke) und wird dadurch sämiger und sättigt mehr
- Folgemilch enthält deutlich mehr Kohlenhydrate in Form von Stärke, Zucker und andere KH, z. T. Fruchtzusatz

Industrielle Milchnahrung



In Deutschland und in der Europäischen Union gibt es vier Arten von Säuglings**anfangs**nahrungen

- o auf der Basis von Kuhmilch- oder Ziegenmilcheiweiß mit Milchzucker als einzigem Kohlenhydrat
- o auf der Basis von Kuhmilch- oder Ziegenmilcheiweiß mit weiteren Kohlenhydraten neben Milchzucker
- o auf der Basis von Sojabohnene**iweißisolat**
- o auf der Basis von teilhydrolysiertem Eiweiß (HA)

- o Die Zusammensetzung der industriellen Säuglingsnahrung ist in der Diätverordnung definiert.
- o Verwendung von Farb-, Geschmacks- Konservierungsstoffe ist verboten

Allergieprävention



Nicht oder nicht voll gestillte Säuglinge, deren Eltern oder Geschwister von einer Allergie betroffen sind, sollten im ersten Lebenshalbjahr

- eine HA-Säuglingsnahrung (hypoallergen) erhalten, möglichst bis zum Beginn des 5. Monats.
- Säuglingsnahrungen auf der Basis von Sojaprotein, Ziegen-, Stuten- oder einer anderen Tiermilch sind nicht zur Allergievorbeugung geeignet.
- Mit Einführung der Beikost kann auf eine normale Säuglingsmilchnahrung umgestellt werden.

Milchvergleich



Milch	kcal	g Fett	g KH	g Eiweiß	mg Calcium	ng VitD
Frauen	68,9	4,0	7,0	1,1	31,8	67
Kuh	65	3,5	4,7	3,8	120	90
Ziege	67	3,9	4,2	3,6	127	250
Schaf	93	5,9	4,7	5,2	198	160
Soja	26,8	0,7	1,6	3,4	Zusatz	Zusatz
Hafer	43,5	1,3	7,0	0,3	Zusatz	Zusatz
Mandel	24,4	1,1	3,0	0,5	Zusatz	Zusatz

Säuglingsnahrung



Milch	kcal je 100 ml	g Fett je 100 ml	g KH je 100 ml	g Eiweiß je 100 ml	mg Ca je 100 ml	ng VitD je 100 ml
Frauen	68,9	4,0	7,0	1,1	31,8	67
Humana pre*	69	3,7	7,5	1,4	53	1400
Anfangsmilch*	72	3,7	8,2	1,5	55	1500
Folgemilch	75	3,7	8,7	1,7	119	2000
	je 100 ml	je 100 kcal	je 100 kcal	je 100 kcal	je 100 kcal	je 100 kcal
Diätverordnung Säuglings- anfangsnahrung*	60 – 70	4,4 – 6,0	9 – 14 davon mind. 4,5 g Lactose	1,8 – 3	50 – 140	1-2,5 µg

Milch im ersten Lebensjahr



1. Muttermilch nach Bedarf
2. Pre- oder 1er-Milchnahrung, nach Bedarf
3. Unverdünnte Kuhmilch: 200 ml im Abendbrei
4. Andere Tiermilch bringt keinen weiteren Vorteil.
5. Folgemilch ist nicht unbedingt erforderlich.
6. Pflanzenmilch ist kein adäquater Ersatz für Kuhmilch.

Beikost



Mittagsbrei: 100 g Gemüse + 50-60 g Kartoffel
+ 20-30 g mageres Fleisch
+ 8-10 g Rapsöl + 1-2 EL Obstsaft

Nachmittagsbrei: 90 ml Wasser
+ 20 g Vollkorngetreideflocken
+ 100 g Obst + 5 g Butter/Rapsöl

Abendbrei: **200 ml Vollmilch**
+ 20 g Vollkorngetreideflocken
+ 20 g Obstsaft

Quellen



1. www.gesund-ins-leben.de
2. www.fke-do.de
3. www.gesetze-im-internet.de/bundesrecht/di_tv/gesamt.pdf
(Diätverordnung)
4. www.bfr.bund.de
g(esundheitliche_bewertung_von_saeuglingsnahrung)
5. www.awmf.org.de (S3-Leitlinie Allergieprävention)
6. www.beki-bw.de