

# Gesunde Ernährung von Anfang an

Stillen, Säuglingsnahrung,  
Breie und Gläschenkost

11

Stillen



21

Säuglingsmilch



51

Breie und Beikost



77

Unverträglichkeiten und Allergien



87

Schadstoffe und Lebensmittelinfektionen

# Inhalt

4 **Vorwort**

7 **Werbeangriffe der Lebensmittelindustrie**

11 **Stillen**

12 Stillförderung

14 Stillen nach Bedarf

15 Speziallebensmittel und Nahrungsergänzungen

16 Vegetarische oder vegane Ernährung

16 Schadstoffe in der Muttermilch

21 **Säuglingsmilch**

23 Muttermilchersatzprodukte im Überblick

25 Spezialnahrungen bei Spucken, Blähungen und Durchfall

26 Säuglingsnahrung zur Allergievorbeugung

27 Muttermilchersatzprodukte nicht selbst herstellen

28 Zubereitung und Hygiene

33 **Wasser, Tee und süße Getränke**

33 Frisches Leitungswasser

39 Achtung, Süßgetränke!

42 Babysaft ist kein Durstlöcher

47 **Vitamin D und Fluorid**

47 Vitamin D gegen Rachitis

48 Fluorid zur Kariesvorbeugung

51 **Breie und Beikost**

51 Wichtiges rund um den Brei

58 Essen im ersten Lebensjahr

60 Breie selber kochen

64 Vegetarische oder vegane Babykost

68 Hinweise zu Fertigmilch

73 Selbstfütterung statt Babybrei

74 Übergang zum Familiessen

75 Wenn Nahrung verweigert wird

77 **Unverträglichkeiten und Allergien**

77 Nahrungsmittelunverträglichkeiten

78 Laktoseintoleranz

78 Zöliakie

81 Fruktosemalabsorption

82 Allergien

87 **Schadstoffe und Lebensmittelinfektionen**

93 **Kinderkost**

93 Vorrang für Frische und Naturbelassenheit

94 Die Menge macht's

96 Fünf Mahlzeiten am Tag und genug trinken

98 Kinderlebensmittel

103 **So lernen**

**Kinder essen**

104 Vorliebe für Süßes

106 Tipps zur Ernährungserziehung

108 **Anhang**

108 Adressen

111 Stichwortverzeichnis

# Vorwort

Wenn ein Kind geboren wird, haben Eltern viele Fragen. Stillen oder Säuglingsmilch? Den Brei selbst zubereiten oder lieber Fertigprodukte kaufen? Bio- oder Normalkost füttern? Noch nie war das Angebot an Säuglingsnahrung so groß. Neben den klassischen Muttermilchersatzprodukten gibt es die verschiedensten Spezialprodukte, Frischmilch- oder Fertigmilchbreie, Gläschen in allen Variationen, spezielle „*Kindermilch*“ für über Einjährige und „*Babywasser*“ von Geburt an.

Dabei sind die Hersteller von Babynahrung in erster Linie daran interessiert, ihre Produkte zu verkaufen. Es geht ihnen nicht darum, Kindern einen möglichst gesunden Start ins Leben zu ermöglichen.

Dieser Ratgeber hilft Eltern, sich im unübersichtlichen „*Angebotsdschungel*“ zurechtzufinden und die Werbeaussagen der Anbieter kritisch zu hinterfragen.

Bei Säuglingen und Kleinkindern ist es wichtig, auf eine gesunde Ernährung zu achten, die dem jeweiligen Entwicklungsstand angepasst ist. Ernährungsfehler in den ersten Lebensjahren können die körperliche und seelische Entwicklung beeinträchtigen und sich auch später noch negativ auf die Gesundheit auswirken.

→ **Allergien:** Die Einführung von Beikost vor dem Beginn des 5. Lebensmonats erhöht das Risiko des Kindes, eine Allergie zu entwickeln.

→ **Aromen:** In den ersten Lebensjahren werden die Geschmacksvorlieben geprägt. Durch aromatisierte Lebensmittel gewöhnen sich die Kinder an den „*Kunstgeschmack*“ und lehnen natürliche Lebensmittel eventuell ab.

→ **Bakterien:** Salmonellen und Listerien sind für Kleinkinder besonders gefährlich.

→ **Gentechnik:** Die Risiken der Gentechnologie sind noch nicht hinreichend erforscht. Babynahrung muss gentechnikfrei bleiben – das gilt auch für die Verfahren der neuen Gentechnik mit der CRISPR/Cas-Methode.

→ **Nährstoffe:** Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate sind lebenswichtige Nährstoffe,

die in der richtigen Menge in Babynahrung vorhanden sein sollten. Eine Unterversorgung führt zu einem Nährstoffmangel. Durch zu viel Zucker oder Fett kann bereits in jungen Jahren Übergewicht entstehen – mit allen negativen gesundheitlichen Folgen. Schon etwa 15 Prozent der Kinder im Grundschulalter bringen zu viel Gewicht auf die Waage.

→ **Schadstoffe:** Pestizidrückstände, Schimmelpilzgifte, Nitrat oder Blei können krank machen.

→ **Vitamine und Mineralstoffe:** Ein Mangel schwächt die gesunde Entwicklung.

→ **Zucker:** Zu viel Zucker in der Babykost führt nicht nur zu schlechten Zähnen, sondern kann die Ernährungsgewohnheiten von Anfang an auf „*süß*“ programmieren.

## INFO

### Gesunde Ernährung für einen guten Start

Wir alle wünschen uns rundherum gesunde, widerstandsfähige und zufriedene Kinder. Durch die richtige Ernährung von Anfang an können Sie als Eltern dazu beitragen.

Es gilt die Maxime: **Richtig essen – Werbung vergessen.**





## Stillen

Muttermilch ist die natürlichste und beste Nahrung für Säuglinge. Für die Mehrzahl der Babys ist ausschließliche Muttermilchernährung in den ersten sechs Lebensmonaten die optimal angepasste Ernährung, sodass voll gestillte Säuglinge keine zusätzlichen Getränke zur Flüssigkeitszufuhr benötigen.

Muttermilch stillt nicht nur Hunger und Durst. Das Geben der Brust fördert auch die körperliche und emotionale Bindung zwischen Mutter und Kind. Muttermilch ist immer richtig temperiert, hygienisch einwandfrei, kostenlos und obendrein stets dabei.

Erfahrungen zeigen, dass Mütter, die sich schon vor der Geburt über das Stillen informieren und von ihrem Umfeld unterstützt werden, länger stillen. Doch manchmal sind die Lebensumstände nicht ideal und auch Babys sind verschieden.

### INFO

#### Auch kurze Stillzeiten sind gut

Bereits kurze Stillzeiten haben einen großen gesundheitlichen Wert für Ihr Baby. Deshalb: Stillen Sie lieber kurz als gar nicht – je länger, desto besser.

## Pluspunkte der Muttermilch

→ **Alle Nährstoffe:** Alle notwendigen Stoffe, die Babys zum Wachsen brauchen, sind in ausreichender Menge enthalten. Muttermilch ist leicht verdaulich und perfekt auf das noch unreife Verdauungssystem des Säuglings abgestimmt.

→ **Wichtige Abwehrstoffe:** Diese schützen vor Atemwegserkrankungen und Magen-Darm-Infekten. Muttermilch enthält Bestandteile, die die Reifung der Darmschleimhaut und des Immunsystems fördern.

→ **Weniger Krankheiten:** Gestillte Kinder erkranken seltener an Allergien, Zöliakie, Diabetes mellitus und sterben seltener am plötzlichen Kindstod. Muttermilch fördert die Ausbildung einer gesunden Darmflora – der sogenannten Bifidusflora.

→ **Keine Überfütterung:** Gestillte Kinder können in der Regel nicht überfüttert werden. Untersuchungen zeigen, dass gestillte Kinder später seltener übergewichtig sind als Flaschenkinder.

→ **Viel Geborgenheit:** Stillen fördert die Mutter-Kind-Beziehung, vermittelt dem Baby Wärme und Zuneigung.

→ **Praktisch und preiswert:** Muttermilch ist immer verfügbar, keimfrei und hat stets die richtige Temperatur. Das Säubern von Fläschchen und Saugern entfällt. Stillen spart dadurch viel Arbeit und Geld. Etwa 120 Euro pro Monat für Muttermilchersatzprodukte,

Fläschchen und Sauger werden durch das Stillen eingespart.

## Stillförderung

Die Stilldauer und die Stillhäufigkeit haben in den letzten Jahren erfreulicherweise zugenommen. Dennoch treffen Mütter immer wieder auf Hindernisse, die dazu führen, dass früh abgestillt wird. Besonders wichtig für einen problemlosen Stillbeginn ist die gemeinsame Unterbringung von Müttern und Neugeborenen in Mutter-Kind-Zimmern und die Unterstützung durch Hebammen oder Stillgruppen.

Obwohl diese Faktoren so wichtig sind, erfüllen nur 96 von insgesamt 1.914 Kliniken

### INFO

#### Babyfreundliche Krankenhäuser

Babyfreundliche Krankenhäuser erkennen Sie am neben stehenden Logo.

Eine aktuelle Liste der ausgezeichneten Krankenhäuser finden Sie unter [babyfreundlich.org](http://babyfreundlich.org).



in Deutschland die Kriterien von Weltgesundheitsorganisation (WHO) und UNICEF für ein babyfreundliches Krankenhaus. In anderen Ländern, wie beispielsweise Schweden, sind fast alle Krankenhäuser stillfreundlich.

Untersuchungen zeigen, dass bei der Stillförderung noch einiges zu tun ist. Zwar stillen zwei Drittel der Mütter (68 Prozent) ihr Kind nach der Geburt ausschließlich, nach zwei Monaten sind es jedoch nur noch 57 Prozent. Nach vier Monaten wird nur noch etwa jeder dritte Säugling in Deutschland ausschließlich gestillt. Die anderen erhalten bereits Beikost.

Die Initiative „Deutschland wird stillfreundlich“ bescheinigt Deutschland nach umfassender Bestandsaufnahme nur eine „moderate“ Stillfreundlichkeit. Diese zu verbessern, ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe.

### → ZUM WEITERLESEN

Weitere Informationen zum Thema „Deutschland wird stillfreundlich“ erhalten Sie auf der Website [gesund-ins-leben.de](http://gesund-ins-leben.de).



### INFO

#### Werbung für Flaschenmilch

Es ist gesetzlich verboten, Werbung für Muttermilchersatzprodukte zu machen, die Eltern zum Kauf anregen soll. Dazu gehört auch die Verteilung kostenloser Proben im Krankenhaus. Der Eindruck, dass Flaschennahrung der Muttermilch gleichwertig oder überlegen sei, darf ebenfalls nicht erweckt werden.

Doch Werbesprüche wie „Ist genau auf die Ernährungsbedürfnisse Ihres Babys von Geburt an abgestimmt.“ oder „ideal zum Zufüttern“ verleiten zu einem früheren Abstillen. Wenn Ihr Baby jedoch weniger an der Brust trinkt, geht die Milchmenge zurück. Nur durch häufiges Anlegen kann die Milchproduktion wieder gesteigert werden, und ein Säugling erhält genau die Trinkmenge, die er benötigt.

Überall sollten stillfreundliche Bedingungen geschaffen werden. Nicht nur zu Hause, sondern auch am Arbeitsplatz und in der Öffentlichkeit brauchen Mütter mehr Unterstützung beim Stillen.

Bei Problemen rund um das Thema Stillen können sich Mütter an ihre Hebamme oder eine Stillgruppe in der Nähe wenden. Viele Schwierigkeiten lassen sich mit Hilfe von anderen stillenden Müttern lösen.

## Erlaubte Zusätze in Muttermilchersatzprodukten und ihr Nutzen

Bezeichnung	Was ist das?	Nutzen belegt?
<b>Probiotisch</b>	→ Milchsäurebakterien, die die Darmflora positiv beeinflussen und gesundheitsfördernd wirken sollen	→ Nutzen umstritten, Studien liefern uneinheitliche Ergebnisse → nicht geeignet für immungeschwächte und herzkranke Säuglinge
<b>Präbiotisch (GOS/FOS)</b>	→ Unverdauliche Nahrungsbestandteile (Fruktio- (FOS) bzw. Galaktooligosaccharide (GOS), die Wachstum und Aktivität von Mikroorganismen im Darm fördern	→ Nutzen umstritten, widersprüchliche Studienergebnisse
<b>LC-PUFA</b>	→ langkettige, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die wichtig für Gehirnentwicklung und Sehfähigkeit sind	→ Nutzen für Frühgeborene belegt → bei reif geborenen Säuglingen langfristig keine Unterschiede nachweisbar
<b>Taurin</b>	→ Aminosäure, die der Säugling selbst nicht ausreichend bilden kann – in der Muttermilch enthalten	→ wichtig für die Entwicklung des Nerven- und Immunsystems
<b>Nukleotide</b>	→ natürliche Bestandteile der Muttermilch und an zahlreichen biochemischen Prozessen im Körper beteiligt	→ möglicher Einfluss auf die Darmflora, die Entwicklung des Immunsystems und das Schlafverhalten

### INFO

#### 3-MCPD-Fettsäureester in Säuglingsmilch

Ende 2007 wurden in Säuglingsnahrungen erstmals sogenannte 3-MCPD-Fettsäureester festgestellt. Dabei handelt es sich um Substanzen, die bei starker Erhitzung von gleichzeitig fett- und salzhaltigen Lebensmitteln entstehen. In Muttermilchersatzprodukten gelangen sie über die zugesetzten raffinierten Fette. Zurzeit lässt es sich technologisch nicht vermeiden, dass Spuren an 3-MCPD-Fettsäureestern entstehen. Ein Abbauprodukt der 3-MCPD-Ester – sogenanntes 3-MCPD – ist als Schadstoff seit langem bekannt und hat im Tierversuch in größeren Mengen gutartige Tumore und Veränderungen an den Nieren ausgelöst. 3-MCPD gilt als möglicherweise krebserregend für den Menschen. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) sieht bisher keine Hinweise auf eine gesundheitliche Schädigung bei Kindern, die mit industriell gefertigten Muttermilchersatzprodukten ernährt wurden. Das BfR hat aber die Hersteller aufgefordert, Maßnahmen zu ergreifen, um die Entstehung von 3-MCPD-Estern zu minimieren. Weitere Informationen dazu finden sich auf [bfr.bund.de](http://bfr.bund.de).

## Spezialnahrungen bei Spucken, Blähungen und Durchfall

Sie stehen in den Regalen der Drogerien neben herkömmlicher Säuglingsanfangsnahrung, werden aber als „Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke“ bezeichnet: Spezialnahrungen gegen Spucken, Durchfall, Bauchschmerzen oder Verstopfungen.

Eltern müssen sie teuer bezahlen, dabei halten Ärzte sie in den meisten Fällen für überflüssig und ihr Nutzen gilt als nicht belegt. Blähungen und eine stärkere Neigung zum Spucken sind bei Säuglingen ganz normal. Heilnahrungen gegen Durchfallerkrankungen sind überflüssig, denn bei Durchfall geht es primär darum, den Flüssigkeitsverlust beispielsweise durch Glucose-Elektrolyt-Lösungen wieder auszugleichen. Zudem sollen Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke laut Gesetz nur „unter ärztlicher Aufsicht“ verwendet werden, doch die ist in Supermärkten und Drogerien offensichtlich nicht gegeben.

Daher sollten diese Spezialnahrungen wirklich nur nach Rücksprache mit medizinischem Fachpersonal verwendet werden.



## Zubereitung und Hygiene

### Wahl des Wassers

Sollten Muttermilchersatzprodukte mit Wasser aus der Leitung zubereitet oder vorsichtshalber mit Mineralwasser angerührt werden, um eine erhöhte Schadstoffbelastung des Babys zu vermeiden? Grundsätzlich ist Leitungswasser eine gute Wahl.

Manchmal kann es jedoch sinnvoll sein, Mineralwasser für die Zubereitung von Säuglingsnahrung zu verwenden. Das ist insbesondere dann der Fall, wenn das Trinkwasser durch eine intensive Landwirtschaft höher mit Nitrat belastet ist. Der Nitratgehalt darf nicht mehr als 10 Milligramm pro Liter betragen.

Auch ein erhöhter Urangehalt wird kritisch gesehen. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) empfiehlt in Gegenden, in denen mehr als 10 Mikrogramm Uran in einem Liter Trinkwasser sind, Milchersatzprodukte mit speziell für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignetem Mineralwasser anzurühren.

### Mineralwasser für Säuglinge

Mineralwasser für die Ernährung von Babys muss einen niedrigen Nitrat- und Mineralstoffgehalt aufweisen, denn für die Ausscheidung größerer Mineralstoffmengen sind die Nieren der Kleinen noch nicht ausgereift genug. Wenn der Hinweis „geeignet für die Zu-

bereitung von Säuglingsnahrung“ auf dem Etikett steht, müssen folgende Grenzwerte eingehalten werden:

Mineralstoffe	Grenzwert in mg/l
Natrium	20
Nitrat	10
Nitrit	0,02
Sulfat	240
Fluorid	0,7
Mangan	0,05
Arsen	0,005
Uran	0,002

Grenzwerte für Nitrat- und Mineralstoffgehalte in Mineralwasser

### TIPP

#### Welches Mineralwasser kaufen?

Kaufen Sie möglichst regionale Mineralwassermarken, denn das erspart aufwendige Transporte quer durch Deutschland. Teures „Babywasser“ aus Plastikflaschen oder Getränkekartons ist überflüssig. Wenn Sie beim Einkauf kein Mineralwasser für Säuglinge finden oder aktuelle Testergebnisse benötigen, wenden Sie sich an Ihre Verbraucherzentrale vor Ort.

Die folgenden Wässer sind für Säuglinge geeignet. Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

#### Postleitzahlbereich 0

Bad Brambacher Naturell  
Franken Brunnen Sanft  
Ileburger Sachsen Quelle  
Mineralquelle Niederlichtenau  
Oppacher Mineralquelle  
Regensteiner Mineralbrunnen

#### Postleitzahlbereich 1

Glashäger  
Güstrower Schloßquell  
Spreequell Naturell

#### Postleitzahlbereich 2

hella  
Magnus Quelle-Mineralwasser  
Mildstedter Urquelle  
Unser gutes Husumer  
Vilsa Brunnen  
Wittenseer Quelle Mineralwasser

#### Postleitzahlbereich 3

Bad Harzburger Urquell  
Blankenburger Wiesenquell  
Christinen Carat

#### Postleitzahlbereich 4

Schloß-Quelle

#### Postleitzahlbereich 5

Bergquelle naturell

#### Postleitzahlbereich 6

Elisabethen Quelle

#### Postleitzahlbereich 7

Black Forest Pearl  
HP Ensinger Urquell  
Krumbach  
Lieler Classic, Vital und Still  
Stegbach-Quelle

#### Postleitzahlbereich 8

Mineralwasser Albertus-Quelle  
Brunnthaler Mineralwasser  
Dietenbronner  
Labertaler Stephanie Brunnen  
Siebers-Quelle Mineralwasser

#### Postleitzahlbereich 9

Höllensprudel  
König Otto-Sprudel Piano  
Ludwig I. Quelle  
Schatzquelle Naturell  
Staatl. Bad Brückenaauer  
Mineralwasser  
St. Lidwinen Classic  
St. Matthias Quelle





## Wasser, Tee und süße Getränke

Je älter ein Baby wird, desto wichtiger werden Getränke, um den Flüssigkeitsbedarf zu decken. Worauf ist bei Wasser, Tee oder Saft zu achten?

### Frisches Leitungswasser

Leitungswasser ist das am besten kontrollierte Lebensmittel in Deutschland und von hoher Qualität. Die Trinkwasserverordnung sieht eine regelmäßige Untersuchung auf Schadstoffe und Mikroorganismen vor. Mit frischem Leitungswasser machen Eltern daher in der Regel nichts falsch. Als Getränk für Kinder ist Leitungswasser die erste Wahl.

Nur wenn das örtliche Trinkwasser einen erhöhten Nitrat-, Uran- oder Bleiwert aufweist beziehungsweise mit anderen Schadstoffen belastet ist, sollte man zu Wasser aus Flaschen greifen.

### Schadstoffe im Trinkwasser

Die Rückstandsbelastung des Leitungswassers ist innerhalb Deutschlands sehr unter-

**TIPP**

#### Werte erfragen

Die Analyseergebnisse für Ihr Trinkwasser erhalten Sie von Ihrem Wasserversorger – meistens findet man sie auch auf der Internetseite des Unternehmens. Die Verbraucherzentrale in Ihrer Nähe kann Ihnen bei der Beurteilung der Trinkwasserqualität weiterhelfen.

schiedlich. Insbesondere in Gebieten mit intensiver Landwirtschaft finden sich Spuren vieler Agrarchemikalien wie Mineraldünger oder Pestizide im Grundwasser sowie in Flüssen und Seen wieder. In der Trinkwasserverordnung sind strenge Grenzwerte für



Schadstoffe im Leitungswasser festgelegt, die die Wasserwerke einhalten müssen.

Das Trinkwasser in Deutschland hat eine gute bis sehr gute Qualität. Bei 120.000 Messungen pro Parameter und Jahr zwischen 2017 und 2019 kam heraus, dass fast alle mikrobiologischen und chemischen Qualitätsparameter mit Ausnahme weniger Wirkstoffe in Pflanzenschutzmitteln zu mehr als 99 Prozent eingehalten wurden.

Schadstoffe	Grenzwert in mg/l
Einzelne Pestizide	0,00010
Summe aller Pestizide	0,00050
Blei	0,010
Cadmium	0,0030
Uran	0,010
Quecksilber	0,0010
Nitrat	50

Grenzwerte für Schadstoffe im Trinkwasser

→ **Pestizide:** Anders als bei anderen Lebensmitteln gibt es für Trinkwasser einen Summengrenzwert für alle Pestizide. Damit wird die Tatsache berücksichtigt, dass sich verschiedene Pestizide in ihrer Schadstoffwirkung gegenseitig verstärken können.

→ **Nitrat:** Durch die Überdüngung landwirtschaftlicher Flächen gelangt beispielsweise Nitrat ins Grundwasser. Vor allem Selbstversorger, die ihr Trinkwasser aus eigenen Brunnen gewinnen, müssen hier vorsichtig sein und den Nitratgehalt regelmäßig untersuchen lassen. Die Wasserwerke sorgen durch das Mischen von unbelastetem und belastetem Wasser dafür, dass der Nitratgrenzwert der Trinkwasserverordnung eingehalten wird. Deutlich bis stark erhöhte Nitratwerte im Grundwasser wurden in einer Untersuchung in rund 17 Prozent aller Messstellen gefunden.

Nitrat kann für Säuglinge in den ersten Lebensmonaten gefährlich werden, wenn es von Bakterien in das Zellgift Nitrit umgewandelt wird. Dies geschieht im Trinkwasser oder später im Körper. Nitrit behindert den Sauerstofftransport im Blut und kann bei Säuglingen zu Ersticken anfällen führen (Blausucht). Außerdem können sich aus Nitrit sowohl bei der Lebensmittelzubereitung als auch im Verdauungstrakt krebserregende Nitrosamine bilden. Eine grobe Einschätzung des Nitratgehaltes von Leitungswasser kann mit Teststäbchen erfolgen, die in der Apotheke erhältlich sind.

Wenn Säuglinge im Haushalt leben, ist jedoch eine genaue Labormessung notwendig. Da Babys besonders empfindlich sind, sollte der gesetzliche Grenzwert unbedingt eingehalten werden. Wasser mit mehr als

50 Milligramm Nitrat pro Liter ist für die Säuglingsernährung nicht geeignet.

→ **Uran:** Als radioaktives Schwermetall kommt Uran natürlicherweise in geringen Konzentrationen im Erdboden und im Wasser vor. In größeren Mengen aufgenommen, kann es sich im Körper anreichern und vor allem Lunge, Leber und Nieren schädigen.

Der kindliche Organismus reagiert empfindlicher auf Uran als der erwachsene. Jedoch stellte das Bundesinstitut für Risikobewertung in einer Stellungnahme zur radioaktiven Wirkung von Uran heraus, dass von der in Mineral- und Leitungswasser vorkommenden Menge kein bedeutsames Risiko für die Gesundheit ausgeht. Deshalb wurde der ehemalige Grenzwert für Säuglinge von zwei Mikrogramm pro Liter auf den für die allgemeine Bevölkerung geltenden Wert von 10 Mikrogramm Uran pro Liter Wasser angepasst.

Die Stiftung Warentest hat 2019 das Trinkwasser in einigen Bundesländern untersucht und fand keine Überschreitung des Grenz-

wertes von zehn Mikrogramm Uran. In lediglich drei Orten lag der Wert bei über zwei Mikrogramm Uran pro Liter Trinkwasser.

→ **Blei:** Fließt Wasser im Haus durch Bleirohre, kann es zu viel von diesem giftigen Metall enthalten, da es aus den Innenwänden der Rohre herausgelöst wird. Zu hohe Bleiwerte im Trinkwasser sind für Säuglinge und Kleinkinder besonders schädlich.

Bleirohre finden sich häufig noch in älteren Häusern (Baujahr vor 1973). Sie klingen beim Draufschlagen nicht metallisch, sondern dumpf.

In Häusern, die ab 1990 errichtet wurden, finden sich keine Bleileitungen mehr, da diese seitdem nicht mehr verbaut werden dürfen. Die Novellierung der Trinkwasserverordnung von 2023, die noch in nationales Recht umgesetzt werden muss, sieht vor, dass alte Bleileitungen bis 2026 ausgetauscht oder stillgelegt werden müssen.

Besonders hoch sind die Bleiwerte in dem Wasser, das über Nacht in der Leitung gestanden hat (Standwasser), doch selbst nach einer Stunde steigt die Bleikonzentration schon wieder erheblich an. Der Grenzwert für die Bleibelastung liegt bei 0,01 Milligramm pro Liter.

Dieser sehr niedrig gewählte Grenzwert hat zur Folge, dass Wasser aus Bleileitungen diesen in der Regel nicht einhalten kann und somit sofort als solches erkannt wird.

### TIPP

#### Infos zu Urangelalt

Genauere Uranwerte für Leitungswasser können Sie bei Ihrem örtlichen Wasserwerk erfragen.



## Breie und Beikost

**Wie lange ein Kind ausschließlich gestillt oder mit Muttermilchersatzprodukten ernährt werden soll und welches der optimale Zeitpunkt zur Einführung von Beikost ist – darüber gibt es nach wie vor intensive wissenschaftliche Diskussionen.**

Das vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft ins Leben gerufene Netzwerk „Gesund ins Leben“ hat für Deutschland einheitliche Empfehlungen erarbeitet. Diese gelten für alle Kinder – auch diejenigen, die zu Allergien neigen.

Das Netzwerk empfiehlt, in den ersten vier bis sechs Monaten ausschließlich zu stillen. Frühestens mit Beginn des fünften Lebensmonats und spätestens zum siebten Lebensmonat sollten Eltern mit der Beikost beginnen. Die Zeitspanne soll der unterschiedlichen Entwicklung der Kinder und ihrem individuellen Nährstoffbedarf gerecht werden.

Das Stillen in den ersten sechs Lebensmonaten bietet laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) verschiedene Vorteile. Dazu gehören unter anderem ein geringeres Risiko für Magen-Darm-Infekte beim Säugling

und ein schnellerer Gewichtsverlust der Mutter nach der Geburt sowie ein längeres Aussetzen der Menstruation. Negative Effekte auf das Wachstum des Kindes wurden nicht festgestellt. Lediglich bei Studien in Entwicklungsländern hat man einen verringerten Eisenspiegel dokumentiert. Üblicherweise sind die Eisenspeicher eines Säuglings sowie die Eisenversorgung über die Muttermilch jedoch für die ersten vier bis sechs Monate ausreichend.

### Wichtiges rund um den Brei

Die Einführung der Beikost sollte nicht mit dem Abstillen einhergehen. Vielmehr vermindern die Breimahlzeiten langsam und schrittweise die Muttermilchmenge.

## INFO

## Erklärfilm zum Thema Beikost

Ein Erklärfilm der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zum Thema Beikost zeigt in einfachen Bildern: Wann starten, was einsetzen, wie zubereiten?  
[youtube.com/watch?v=FBg7c66loss](https://www.youtube.com/watch?v=FBg7c66loss)



Es gibt zahlreiche Hinweise dafür, dass Kinder die neuen Nahrungsmittel besser vertragen, wenn parallel zur Beikosteinführung weiter gestillt wird. Wie lange das dauert, entscheiden Mutter und Kind ganz individuell.

## → Den richtigen Zeitpunkt finden:

Entscheidend für den Zeitpunkt der Beikosteinführung ist natürlich auch die Sättigung und Gewichtsentwicklung des Kindes und die Reife insgesamt. Folgende Hinweise zeigen, dass ein Kind reif für die Beikost ist:

- Es interessiert sich stark für andere Lebensmittel, zum Beispiel von Eltern oder Geschwistern.
- Es öffnet den Mund, wenn Nahrung angeboten wird.
- Es drückt nicht mehr sofort das Essen mit der Zunge heraus.

- Es will häufiger gestillt werden, weil es hungrig ist.
- Es greift öfter mal zum Löffel und führt diesen zum Mund.



## TIPP

## Zeitpunkt der Beikosteinführung

Machen Sie den genauen Zeitpunkt der Beikosteinführung von Ihrer persönlichen Lebenssituation abhängig. Wenn Sie bereits wissen, dass Sie sieben Monate nach der Geburt zurück in den Job wollen oder müssen, fangen Sie schon vorher mit der Beikost an. Wenn Sie ein ganzes Jahr Elternzeit eingeplant haben und gerne lange stillen möchten, können Sie sich bis zum Beginn des siebten Lebensmonats Zeit lassen.

→ **So einfach wie möglich:** Was für ältere Kinder und Erwachsene richtig ist, nämlich die Ernährung so vielfältig wie möglich zu gestalten, ist für Kinder im ersten Lebensjahr weder notwendig noch erstrebenswert.

Säuglinge sollten sich zunächst an den Geschmack einiger weniger, verschiedener Lebensmittel gewöhnen. Ein Gemüsebrei für den siebten Lebensmonat sollte also keineswegs fünf verschiedene Gemüsesorten enthalten, der Milch-Getreide-Brei sollte nicht alle Getreidesorten auf einmal anbieten.

Beim Brei ist Geduld die Maxime, denn Babys müssen sich erst an die neuen Geschmäcker herantasten. Dabei ist es völlig normal, dass man neue Breie bis zu achtmal anbietet, bevor sie akzeptiert werden.

→ **Ausreichend Flüssigkeit:** Etwa ab der Einführung des dritten Breis benötigen Babys zusätzliche Flüssigkeit, die am besten in Form von Wasser gegeben wird – am einfachsten aus einem kleinen Glas, einer Tasse oder einem Becher. Insgesamt ist eine zusätzliche Zufuhr von etwa 200 Milliliter Flüssigkeit ausreichend, um den Bedarf eines gesunden Babys zu decken. Die restliche Menge wird über die anderen Breie und über die Muttermilch erreicht. Säuglinge bis 12 Monate haben einen Flüssigkeitsbedarf von etwa einem Liter pro Tag.

## TIPP

## Speiseplan langsam erweitern

Führen Sie lieber neue Lebensmittel einzeln in die Kost Ihres Kindes ein und lassen Sie ihm Zeit, sich an den neuen Geschmack zu gewöhnen. Außerdem ist es so auch leichter möglich, eventuelle Unverträglichkeiten gegenüber einzelnen Lebensmitteln zu erkennen.

→ **Gewürze und Salz sind tabu:** Babys und Kleinkinder sollten die Gelegenheit haben, den natürlichen Geschmack von neuen Lebensmitteln kennenzulernen. Salz und Gewürze haben in der Beikost nichts zu suchen, denn Salz belastet die Nieren des Kindes zu stark. Allenfalls milde Bio-Gewürze wie Petersilie und Thymian können nach etwa drei Monaten in kleiner Menge ausprobiert und eingeführt werden.

→ **Stichwort Nitrat:** Manche Gemüsesorten speichern natürlicherweise in größeren Mengen Nitrat – ein Stoff, den der Körper des Kindes vor dem sechsten Lebensmonat noch nicht wirksam entgiften kann. Wird schon im fünften Lebensmonat Gemüsebrei gefüttert, so sollte er aus dem Gläschen stammen. Denn für industriell hergestellte Säuglingsnahrung schreibt der Gesetzgeber den niedrigen Grenzwert von 200 Milligramm Nitrat pro Kilogramm vor, der selbst mit





## Schadstoffe und Lebensmittelinfektionen

Verunreinigungen in Lebensmitteln sorgen immer wieder für Schlagzeilen. Dazu gehören Bakterien wie Salmonellen und Listerien. Sie sind für Babys und kleine Kinder besonders gefährlich, weil ihre Abwehrkräfte gegen Keime aller Art noch nicht voll ausgereift sind.

Schätzungsweise über eine Million Erkrankungen durch Erreger in Lebensmitteln gibt es jährlich in Deutschland. In den meisten Fällen heilen Lebensmittelvergiftungen und Lebensmittelinfektionen von selbst aus. Für Risikopersonen wie Babys und kleine Kinder können sie jedoch lebensbedrohlich werden.

Vor allem tierische Lebensmittel wie Fleisch, Wurstwaren, Fisch, Eier, Milch und Molkeprodukte bieten Krankheitserregern einen guten Nährboden. Insbesondere der Verzehr von rohen Produkten ist nicht zu empfehlen. Mit Vorsichtsmaßnahmen lassen sich Lebensmittelinfektionen vermeiden.



## Lebensmittelinfektionen vorbeugen

- Kein rohes Hackfleisch, keine Rohwurstzeugnisse (z. B. Salami, Mettwurst, Carpaccio, Tatar), kein teilgegartes Fleisch (z. B. Roastbeef) geben und Eier, Fisch und Fleisch grundsätzlich gut durchgaren.
- Keinen rohen Fisch (z. B. Sushi) oder rohe Meerestiere (z. B. Austern) sowie keinen Räucherlachs oder Graved Lachs anbieten.
- Geflügel gut durchgaren und Abtauwasser separat weggießen.
- Rohmilch vor dem Verzehr abkochen.
- Keinen Käse, der mit oder aus Rohmilch hergestellt wurde, anbieten (z. B. Limburger, Romadur, Camembert).
- Auf Speisen mit rohen Eiern (z. B. Tiramisu, Mousse au chocolat, Carbonara) verzichten.
- Bei Fertigprodukten (z. B. vakuumverpacktem Kochschinken und Fischerzeugnissen) immer auf das Mindesthaltbarkeitsdatum und die Vorschriften zur Kühlung achten.
- Auf Pistazien aufgrund häufiger Belastung mit Schimmelpilzgiften verzichten.

- Rohe Sprossen vor dem Essen sicherheitshalber blanchieren oder kurz mitgaren.
- Gefrorene Beeren vor dem Verzehr erhitzen.

### → ZUM WEITERLESEN

- 🔍 Ausführliche Hintergrundinformationen zur Bewertung von Schadstoffrückständen finden Sie auf der Homepage des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) [bfr.bund.de](http://bfr.bund.de).
- 🔍 Aktuelle Warnmeldungen und Rückrufe werden unter [lebensmittelwarnung.de](http://lebensmittelwarnung.de) eingestellt.
- 🔍 Die Stiftung Warentest ([test.de](http://test.de)) und Öko-Test ([oekotest.de](http://oekotest.de)) untersuchen auch Säuglingsnahrung wie Breie oder Milchnahrungen auf Schadstoffe.
- 🔍 Bei aktuellen Skandalen oder Fragen zur Schadstoffbelastung helfen Ihnen die Verbraucherzentralen gerne weiter. [verbraucherzentrale.de](http://verbraucherzentrale.de)

## Schadstoffe minimieren

Babynahrung sollte frei von Schadstoffen sein, doch Meldungen zu Schadstofffunden verunsichern junge Eltern regelmäßig.

Ob Pyrrolizidinalkaloide in Kräutertees, Estragol in Fencheltee, 3-MCPD-Fettsäureester in Säuglingsmilch, Tropanalkaloide in Getreidebeikost oder Arsen in Reisprodukten: Die Einschätzung, ob und mit welchen kurz- oder langfristigen gesundheitlichen Folgen zu rechnen ist, ist häufig sehr schwierig. Abwechslung in der Auswahl verschiedener Lebensmittel schützt vor allzu hohen Belastungen.

Ein Beispiel: Das Bundesinstitut für Risikobewertung empfiehlt Eltern aufgrund hoher Funde von Arsen in Reis- und Reisprodukten, ihre Säuglinge und Kleinkinder nicht ausschließlich mit reisbasierten Getränken und Produkten wie Reiswaffeln oder Reisbrei zu ernähren. Diese sollten nur in Maßen beziehungsweise abwechselnd mit Produkten, die auf anderen Getreidearten basieren, gegessen werden.





## So lernen Kinder essen

Das soziale Umfeld – das heißt die Familie, die Freunde, die Esskultur im jeweiligen Land – sind ausschlaggebend dafür, was Kinder mögen und was sie nicht mögen. Nahrungsvorlieben sind also nicht angeboren, sondern erlernt. Wie sonst könnte es möglich sein, dass in manchen Ländern Meerschweinchen und Heuschrecken als Delikatesse gelten, während sich die meisten Menschen in Europa schon bei dem Gedanken an solches Essen schütteln müssen.

Das soziale Umfeld, das sind in den ersten Lebensjahren vor allem Eltern und Geschwister, bevor später der Einfluss von Kindergarten und Schulfreunden hinzukommt.

Geschmacksvorlieben werden von Anfang an durch die Erfahrungen mit Essen geprägt. Zusätzlich lernen Kinder durch Nachahmen. Eltern und ältere Geschwister sind die wichtigsten Vorbilder. Grund genug, das eigene Essverhalten einmal genau unter die Lupe zu nehmen.

### INFO

#### Vorbild sein

Wenn Sie möchten, dass Ihr Kind ausgewogen und abwechslungsreich isst, mit Vollkornbrot, Gemüse und Obst, müssen Sie es selbst vorleben. Wenn Sie Ihrem Kind allerdings täglich zeigen, dass Ihnen weiße Brötchen und viel Fleisch eigentlich besser schmecken, wird Ihre Erziehung kaum Aussicht auf Erfolg haben.