



Nationaler Ernährungs- und Gesundheitsplan (PNNS),
eine Initiative des Ministeriums für Soziale Angelegenheiten
und Öffentliche Gesundheit.

www.monplannutrition.be

Haben Sie noch Fragen?

ONE - Office de la Naissance et de l'Enfance - 02/542.12.11 - www.one.be

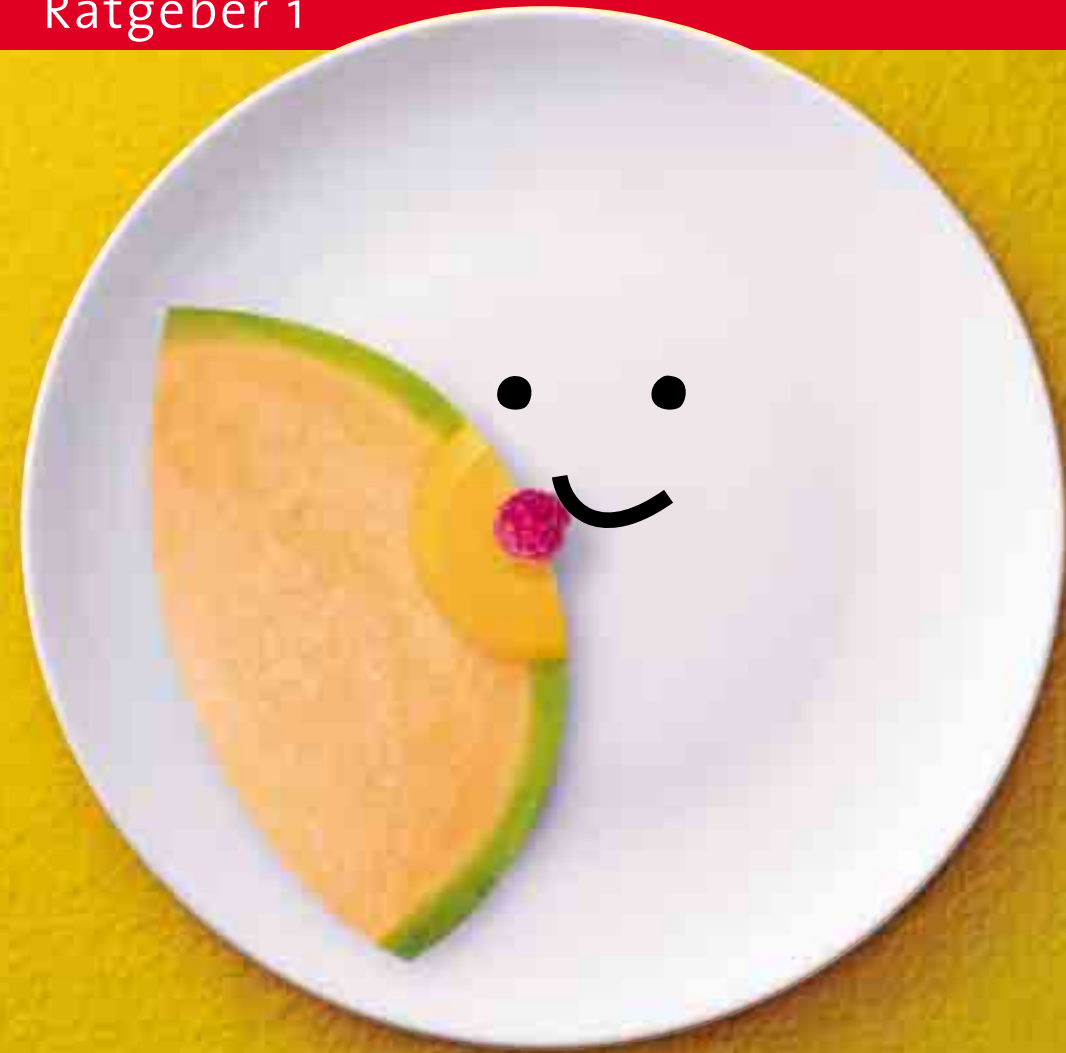
Dienst für Kind und Familie

Ministerium der Deutschsprachigen Gemeinschaft, 087/59.63.93 - www.dglive.be

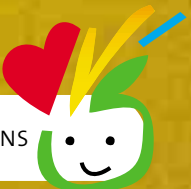
Infor-Allaitement - 02/242.99.33 - www.infor-allaitement.be



Verantwortliche Herausgeber: Dr. Dirk Cuypers, Place Victor Horta 40 Bte 10, B-1060 Brüssel



Ernährungstipps für werdende Mütter und Eltern von Kindern zwischen 0 und 3 Jahren





SIE PLANEN EINE FAMILIE?

Sie und Ihr Partner planen eine Familie? Dann sollten Sie bereits jetzt für eine ausreichende Zufuhr an Folsäure oder Vitamin B₉ sorgen. Diese beugt nämlich bestimmten Missbildungen oder schwerwiegenden Wachstumsverzögerungen vor, die für, von Geburt an, oft irreversible Behinderungen verantwortlich sind. Es ist

ganz wichtig, dass die werdende Mutter zum Zeitpunkt der Zeugung und zu Beginn der Schwangerschaft zur Vorbeugung dieses Risikos ausreichend Folsäure zu sich nimmt.

Worin ist Folsäure enthalten?

Bevorzugen Sie generell Blattgemüse (Spinat, Feldsalat, Blattsalat, Kohl,...), grüne Bohnen, Erbsen, Zucchini, veredelten Käse, Obst und buntes Gemüse, Vollkornprodukte und Fruchtsäfte.

Nahrung allein reicht nicht!

Sie sollten jedoch auch wissen, dass die Ernährung mindestens zwei Monate vor und einen Monat nach der Empfängnis durch einen für werdende Mütter geeigneten Nährstoffzusatz

ergänzt werden sollte. In der Tat wird der, während der ersten Schwangerschaftswochen äußerst hohe Bedarf an Folsäure, nicht allein durch eine ausgewogene Ernährung abgedeckt. Wenden Sie sich diesbezüglich an Ihren Arzt.

DAS BABY IST NOCH NICHT GEBOREN, ISST ABER SCHON...

Für zwei essen bedeutet noch lange nicht doppelt so viel essen, sondern vielmehr doppelt so gut! Eine gute Ernährung ist absolut ausschlaggebend für die Entwicklung Ihres Kindes (siehe dazu die Lebensmittelpyramide auf der Rückseite des vorliegenden Ratgebers).

Wie viel?

Die erforderliche Menge Energie für das Wachstum Ihres Babys ist recht gering. Erst ab der zehnten Schwangerschaftswoche ist tatsächlich ein kleiner Energiezusatz von täglich rund 180 kcal notwendig. Das entspricht einem Nachmittagssnack bestehend aus einem Naturjoghurt, zwei Klementinen und einer Scheibe Graubrot mit Marmelade...

Sich neun Monate rundum wohl fühlen

Auch wenn ab und an ein gewisser ununterdrückbarer Appetit aufkommt, so rechtfertigt ein Baby noch lange nicht alle Exzesse. Die während der Schwangerschaft zugenommenen Pfunde sind anschließend nicht immer leicht wegzukriegen! Die werdende Mutter findet alle erforderlichen Nährstoffe in ausreichenden Mengen in einer abwechslungsreichen Ernährung, in regelmäßigen Mahlzeiten und vor allem im Frühstück, das sie keinesfalls auslassen darf. Eine gute Ernährung ist zudem ein gutes Mittel gegen Müdigkeit, Übelkeit, Verstopfungen,...

Ein paar Einkaufstipps?

Milchprodukte, Obst zum Knabbern, Rohkost, Gemüse der Saison, stärkehaltige Nahrungsmittel, Fleisch, Eier, Fisch, Butter, Rapsöl, ohne dabei die Essgewohnheiten grundlegend zu verändern.

Der richtige Reflex

Zwingen Sie sich während der Schwangerschaft nicht zu einer bestimmten Diät, meiden Sie Tabak und Alkohol, trinken Sie nicht zu viel Kaffee und Tee. Wenden Sie sich bei zu starker oder zu schneller Gewichtszunahme an Ihren Arzt.

Das gewisse „Extra“ für Ihr Kind

Eisen, Jod, Kalzium und Vitamin D sind wertvolle Nährstoffe für die Entwicklung von Geist und Knochen Ihres Kindes. Sorgen Sie dafür, ausreichend davon einzunehmen.

Wussten Sie schon?

Nehmen Sie keine Vitaminzusätze, ohne vorherige ärztliche Empfehlung. Der übermäßige Verzehr von Vitamin A (in Form von Retinol) ist für Schwangere keineswegs sicher. Fragen Sie dazu auch Ihren Apotheker.



Worin sind sie enthalten?

Eisen: Die besten Quellen sind Fleisch (hauptsächlich rotes Fleisch) und Fisch. Milchprodukte und Eier zählen zu den kleinsten Eisenlieferanten, während pflanzliche Nahrungsmittel (Spinat, Zucchini, weiße Bohnen, Linsen, Brokkoli,...) mitunter genügend Eisen enthalten, das allerdings schlechter vom Organismus aufgenommen wird.



- Jod: ist in Fisch, Meeresfrüchten, Milchprodukten, Getreideprodukten,... aber auch in jodhaltigem Salz enthalten, das in Maßen zu genießen ist.
- Kalzium: Milchprodukte sind die beste Kalziumquelle, ebenso wie kalziumhaltiges Mineralwasser (mehr als 150 mg/Liter laut Etikett) und kalziumangereicherte Säfte - deren Kalziumgehalt genauso gut aufgenommen wird, wie der in Milch - und kalziumangereicherten Sojaprodukten.
- Vitamin D: ist in fettigem Fisch (Lachs, Hering, Makrele,...), Eiern und nicht entrahmten Milchprodukten enthalten. Vor allem aber produziert die Haut unter dem Einfluss der Sonneneinstrahlung Vitamin D. Nicht zuletzt deshalb wird im Winter empfohlen, dieses Vitamin in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zu sich zu nehmen. Fragen Sie Ihren Arzt um Rat!

Ich esse kein Fleisch!

Wenn zu Ihrem Speiseplan Fisch, Milchprodukte, Geflügel und Eier zählen, dann ist er mit einer Schwangerschaft durchaus vereinbar. Im Falle einer sehr strengen Veganer-Ernährung (d. h. ohne jegliche Produkte tierischen Ursprungs) wird es erheblich schwieriger, den Bedarf während der Schwangerschaft zu decken, denn die Risiken von Mangelerscheinungen sind zahlreich (Eiweiße, Eisen, Kalzium, Zink und Vitamin B12). In diesem Fall wird empfohlen, einen Nährstoffzusatz zu nehmen (fragen Sie diesbezüglich Ihren Arzt) und sich von einem Ernährungsberater betreuen zu lassen.

Lebensmittel unter Kontrolle...

Während der Schwangerschaft muss die Ernährung auch aus hygienischer Sicht kontrolliert werden. Zu den durch Lebensmittel übertragbaren Krankheiten zählen auch die Toxoplasmose (mit Hilfe eines Bluttests zu Beginn der Schwangerschaft wird

festgestellt, ob Sie gegen Toxoplasmose immun sind; fragen Sie diesbezüglich Ihren Arzt) und die Listeriose, die besonders gefährlich sind.

Zur Vorbeugung dieser Krankheiten sollten Sie :

- nur ausreichend gegartes Fleisch essen,
- auf bestimmte rohe Lebensmittel verzichten (geräucherten Fisch, rohen Schinken, Rohmilch und Rohmilchkäse),
- sich bei der Verarbeitung von rohen Lebensmitteln und auch sonst so oft wie möglich die Hände waschen,
- rohes Obst und Gemüse schälen und reichlich waschen,
- Kontakt mit Katzen meiden,
- Gemüse und aromatische Kräuter vor dem Kochen sorgfältig waschen.



© Michelle Marsan - FOTOLIA

BIETEN SIE IHREM KIND NUR DAS BESTE: STILLEN SIE!

Die Weltgesundheitsorganisation, Unicef und Fachleute empfehlen, Babys in den ersten sechs Monaten ihres Lebens ausschließlich zu stillen. Das ideale Ziel, das, im Gegensatz zu zahlreichen Vorurteilen, durchaus mit dem Berufsleben vereinbar ist !

Trauen Sie sich, darüber zu sprechen!

Sie möchten Ihr Kind stillen, machen sich aber unendlich viele Gedanken darüber? Werden Sie genug Milch haben? Ist das Stillen wirklich gut für das Kind? Wie kann man Risse an den Brustwarzen und andere kleine Probleme vermeiden? Wie wird abgestillt? Fachleute stehen Ihnen überall mit Rat und Tat zur Seite: in den Krankenhäusern „Amis des bébés“, beim ONE (Office de la naissance et de l'enfance), in der Deutschsprachigen Gemeinschaft beim Dienst für Kind und Familie DKF, in Verbänden für stillende Mütter wie Infor-Allaitement.

Sie zögern noch?

Natürlich liegt die Entscheidung, zu stillen, bei Ihnen. Bevor Sie diese Entscheidung jedoch treffen, sollten Sie berücksichtigen, dass:



- bis auf einige seltene Ausnahmen jede Frau stillen kann,
- sich jede Brust während der Schwangerschaft auf das Stillen vorbereitet,
- Stillen und Beruf durchaus vereinbar sind,
- 6 Monate ideal sind, Stillen jedoch auch bei kürzerer Stillzeit empfehlenswert ist,
- Stillen die wirtschaftlichste Variante darstellt.

Es ist gut fürs Kind!

Warum stillen?

- Ihre Milch entwickelt sich mit dem Alter Ihres Kindes, so dass sie immer das ideale Nahrungsmittel für dessen Wachstum ist.
- Die Zusammensetzung der Milch verändert sich im Laufe der Mahlzeiten, so dass das Baby die Mengen besser erkennt, die es tatsächlich braucht.
- Muttermilch senkt die Infektionsgefahr.
- Stillen mindert das Allergierisiko.
- Stillen soll zu einem späteren Zeitpunkt im Leben zu einer Reduzierung des Risikos bestimmter Krankheiten wie Diabetes und Fettleibigkeit beitragen.

Es ist auch für Sie gut!

- Beim Stillen bauen Sie eine einzigartige emotionale Bindung zu Ihrem Kind auf, die auf immer und ewig mit unvergesslichen Erinnerungen verbunden sein wird.
- Stillen mindert den Blutverlust nach der Geburt.
- Stillen könnte das Risiko bestimmter Krebserkrankungen (Brust-, Eierstockkrebs) oder von Osteoporose senken.
- Stillen ist die natürlichste, schnellste und sicherste Art und Weise, die während der Schwangerschaft zugenommenen Pfunde wieder loszuwerden.
- Und nicht zuletzt - und das ist ein praktischer Aspekt - muss man nichts vorsehen, nichts zubereiten, nichts transportieren, nichts kaufen.

Wussten Sie schon?

Sie verbrauchen im Durchschnitt pro 100 ml erzeugter Milch 70 kcal bei einem Produktionsvolumen zwischen 700 und 800 ml am Tag und all dies in Reiseschwindigkeit...

STILLEN IST EINFACH!



Im Gegensatz zu Flaschenmahlzeiten braucht man bei den ersten Stillversuchen keine Gebrauchsanweisung.

Wann soll ich mein Baby anlegen?

So schnell wie möglich nach der Geburt, auch nach einem Kaiserschnitt. Geben Sie Ihrem Baby die Zeit, zu lernen, zu suchen: seine Überlebensreflexe sind erstaunlich und oft findet es die Brust rein instinktiv.

Mahlzeiten „à la carte“!

Stillen Sie auf Wunsch, ohne dabei weder die Häufigkeit noch die Dauer der Mahlzeiten einzuschränken. Somit werden Sie den Bedürfnissen Ihres Kindes am ehesten gerecht und die produzierte Menge Milch reicht aus.

Keine Angst...

Während der ersten Mahlzeiten verspüren Sie eventuell schmerzhafte Gebärmutterkontraktionen. Durch dieses Zusammenziehen schrumpft die Gebärmutter wieder zu ihrer ursprünglichen Größe zusammen. Es kann auch sein, dass Ihre Brustwarzen extrem empfindlich sind. All das ist normal und lässt sich auch ganz schnell wieder nach. Bei besonders starken oder anhaltenden Schmerzen wenden Sie sich bitte an entsprechende Fachleute.

In den ersten Tagen produzieren Ihre Brüste kleine Mengen des so genannten Kolostrums, der „Vormilch“. Dies ist die ideale Ernährung für Ihr Neugeborenes. Es sind keine Zusätze erforderlich, welche den Milcheinschuss möglicherweise behindern könnten. Nach einigen Tagen wandelt sich dieses Kolostrum in Milch um: Man spricht vom Milcheinschuss.

Eine falsche Vorstellung

Stillen macht nicht müde! Sondern es ist eher der Rhythmus des Babys zusammen mit der Müdigkeit von der Schwangerschaft und der Entbindung, die müde machen... Beim Stillen haben Sie zudem keine Flaschen zuzubereiten, was mit weniger Zwängen einhergeht.

Was trinken, was essen?

Verzichten Sie auf nichts, aber achten Sie auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, trinken Sie



genügend Wasser und bevorzugen Sie Obst und Gemüse. Und machen Sie vor allem keine Ausschlussdiät, von Alkohol einmal abgesehen.

Abstillen sanft gemacht

Eine oft recht heikle Etappe. Wichtig ist, sie Schritt für Schritt durchzuführen, ohne das Kind zu überrempeln. In der Praxis bedeutet das, immer nur eine Stillmahlzeit auf einmal zu streichen, wobei Sie mit den kleinsten beginnen.

Die Rückkehr ins Berufsleben

Es gibt mehrere Möglichkeiten, das Stillen fortzusetzen:

- Sie können den Berufseinstieg etwas hinauszögern, indem Sie einen Sonderurlaub für stillende Mütter, Elternurlaub, unbezahlten Urlaub einreichen oder eine Berufspause beantragen. Bestimmte Arbeiterinnen werden sogar vom Betriebsarzt freigestellt, und während der Stillpausen können Sie Ihre Milch untertags abpumpen.
- Sie können die Stillmahlzeiten morgens und abends so lange Sie möchten beibehalten.
- Am Wochenende und während der Ferien haben Sie dann die Möglichkeit, wieder nach Bedarf zu stillen.

Wussten Sie schon?

Nach den ersten Monaten der schnellen Gewichtszunahme nehmen Stillkinder weniger schnell zu als Flaschenkinder. Keine Panik, das ist normal! Wichtig ist einfach nur, dass das Kind ungefähr den Werten der Wachstumskurve entspricht.

BABY UND SEINE FLASCHE

Wenn Sie nicht stillen können oder möchten bzw. Ihr Kind abgestillt ist, gilt es, eine für Ihr Kind geeignete Milch zu finden. Halten Sie sich an nachstehende Tipps und sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt darüber.

Kindermilch

Vor dem ersten Lebensjahr ist Ihr Kind noch zu klein für die nicht altersgerechte Kuhmilch. Bis mindestens zum 6. Monat benötigt Ihr Baby so genannte Säuglingsmilchnahrung (in der

Apotheke erhältlich). Später dann und zumindest bis zum 1. Lebensjahr trinkt es dann die „Folgemilch“ (ebenfalls in der Apotheke oder im Supermarkt erhältlich).

Diese altersgerechten „Milchsorten“ enthalten weniger Eiweiße als traditionelle Kuhmilch und liefern vor allem mehr Vitamine, Eisen und essenzielle Fettsäuren, die für das Wachstum des Babys wesentlich sind.

Wie viel?

Verteilen Sie die Milchzufuhr gemäß den Empfehlungen Ihres Arztes auf anfangs mindestens 6 Fläschchen und ab ungefähr dem 1. Lebensjahr auf mindestens 3 Fläschchen.

Zögern Sie nicht, Fachleute aus dem Gesundheitswesen oder Ihren Apotheker um Rat zu fragen.

Zwischen dem 1. und 3. Lebensjahr

Es wird empfohlen, auf Grund des Gehalts an Eisen und essenziellen Fettsäuren eine kindgerechte „Wachstumsmilch“ zu verabreichen. Sie selbst entscheiden, ob Sie auch ab und zu ein Fläschchen Kuhmilch geben. Letztere ist wesentlich weniger süß, was zum Vorteil hat, dem Kind nach und nach diesen Geschmack abzugewöhnen. Ziehen Sie Vollmilch vor, da sie vitaminhaltiger ist und Ihr Kind zudem keine Diät machen muss... Fügen Sie außerdem im Winter einen Vitamin D-Zusatz hinzu, um Mängeln bedingt durch weniger Sonneneinstrahlung vorzubeugen (die Haut produziert unter dem Einfluss der UV-Strahlen Vitamin D).

ABWECHSLUNGSREICHE ERNÄHRUNG: NICHT ZU SCHNELL!

Bis zum 6. Monat deckt die Muttermilch den gesamten Nährstoffbedarf Ihres Kindes ab. Es ist nicht empfehlenswert, vorher den Speiseplan zu erweitern. In der Tat steigt dadurch die Gefahr, dass Ihr Kind eine Lebensmittelallergie entwickelt, insbesondere wenn es dazu ohnehin eine Veranlagung in der Familie gibt. Außerdem ist die Speiseröhre des Kindes noch gar nicht für die Aufnahme festerer Nahrung geeignet und das Kind kann feste Nahrung weder gut kauen noch schlucken.



Zwei große Etappen

Ab dem 6. Monat sollte das Kind über seine Ernährung anfangen, Obst und Gemüse und anschließend (in begrenzten Mengen) Fleisch zu entdecken. Das ist die erste Stufe hin zu einer abwechslungsreicheren Ernährung. Zwischen dem 8. und 12. Monat beginnt dann die große Lernphase des „Essens wie die Großen“, die sich durch die gesamte Kindheit hindurch zieht.

Kinderärzte und Ernährungsberater für Kinder empfehlen häufig, keine Milchprodukte einzuführen, die nicht für Kinder unter 1 Jahr geeignet sind.

Wie soll ich vorgehen?

Nur keine Eile! Wichtig ist, dem Rhythmus des Kindes zu folgen und keinen Terminplan einzuhalten. Zwingen Sie Ihr Kind nicht, respektieren Sie seinen Geschmack, probieren Sie verschiedene Lebensmittelstrukturen aus, steigern Sie nach und nach die Mengen, kochen Sie mit Wasser oder Dampf, mischen Sie, salzen Sie nicht und bieten Sie immer nur eine Änderung auf einmal an. Arbeiten Sie sich langsam vor, bis Sie Ihrem Kind im Alter von 8 Monaten 5 Mahlzeiten am Tag geben, einschließlich 3 Stillmahlzeiten oder 3 Fläschchen Milch.

10 bis 15 g

Das gilt als Anhaltspunkt für die Menge Fleisch, Fisch oder Eier zwischen dem 6. und 8. Monat.

Einige Anhaltspunkte

- Vor dem 6. Monat: Muttermilch oder Säuglingsnahrung (Säuglingsmilch).
- Ab dem 6. Monat: Säuglingspulver (bis zum 6. Monat glutenfrei), Obst und Gemüse, mindestens 500 ml Muttermilch oder Folgemilch (Milch für Kinder ab 6 Monate) am Tag.
- Schrittweise zwischen dem 6. und 8. Monat: Fleisch, Kartoffeln, täglich mindestens 500 ml Muttermilch oder Folgemilch.
- Zwischen dem 8. und 12. Monat: Brot, zuckerarme Plätzchen, Fette (beispielsweise Rapsöl), kleine Teigwaren, Grieß, Fisch, täglich mindestens 500 ml Muttermilch oder Folgemilch.
- Geben Sie ca. 3 Teelöffel Rohöl oder Butter in Gemüsegerichte und wechseln Sie zwischen den Ölsorten (Raps-, Soja-, Nuss-, Sonnenblumen-, Maisöl). Olivenöl eignet sich für Säuglinge weniger gut.

ZWISCHEN DEM 1. UND 3. LEBENSJAHR: DAS BABY ISST (FAST) WIE DIE GROSSEN!

Nach und nach isst Ihr Kind das Gleiche wie Sie. Auch Ihr Kind braucht eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung in geeigneten Mengen. Es hat aber auch noch ganz besondere Bedürfnisse, nämlich an Eisen, Kalzium, Vitamin D (denken Sie daran, ihm im Winter einen Vitamin D-Zusatz zu geben), Jod und essenziellen Fettsäuren.

Nutzen Sie seine Neugier!

Ihr Kind ist in einem Alter, in dem seine Neugier keine Grenzen kennt. Es nimmt ganz leicht neue Geschmäcker an. Versuchen Sie also, ihm diese Geschmacksrichtungen schmackhaft zu machen, aber zwingen Sie es bitte niemals! Achten Sie allerdings darauf, dass es vorwiegend Wasser trinkt, ausreichend Milchprodukte (vorzugsweise für Kleinkinder bis zum 3. Lebensjahr), Obst und Gemüse und Fisch isst. Vergewissern Sie sich zudem, dass es einen gewissen Essrhythmus einhält und keine Mahlzeiten auslässt, vor allem nicht das Frühstück.



Nur in Maßen

Frittiertes, Softdrinks (einschließlich Light-Getränken), Sirup, Süßigkeitenexzesse, gesalzte Snacks, Erdnüsse (Gefahr des Einatmens), fettreiche Lebensmittel (Würstchen, Pastete, Chips, Plätzchen, ...), zu viel Salz.

In welchen Mengen?

Ab dem 8. Monat wird die Fleischration langsam von 20 auf 30 g aufgestockt (bis zu 50 g mit dem 3. Lebensjahr). Was den Rest anbelangt, so vertrauen Sie einfach Ihrem Kind, denn es weiß, was es braucht, um seinen Hunger zu stillen.

