



# Die Gesundheitsseite

## die Ernährung des Säuglings



**Ab der Empfängnis bis zum Alter von zwei Jahren spielen die ersten 1'000 Tage des Kindes eine Schlüsselrolle in Sachen Ernährung. Empfehlungen.**

### Wie der Körper reagiert

In den ersten vier bis sechs Lebensmonaten sollte der Säugling ausschliesslich Milchnahrung erhalten. Ausserdem kann nicht oft genug an die schützende Wirkung der Muttermilch gegen Übergewicht, Allergien und chronische Erkrankungen erinnert werden. Nicht zu vergessen das geminderte Risiko eines späteren Übergewichts – letzteres kann durch längerfristiges Stillen vermieden werden.

Aus verschiedensten Gründen, die allein von den Eltern zu bewerten sind, kann nicht immer gestillt werden. Die Zusammensetzung der Milch von Kühen – oder anderen Säugetieren – entspricht nicht den ernährungsspezifischen Bedürfnissen des Säuglings und darf daher keinesfalls verabreicht werden. In solchen Fällen ist auf Ersatzprodukte zur Muttermilch auszuweichen, auf sogenannte

«Säuglingsanfangsnahrung» oder «Säuglingsmilchnahrung». Diese Säuglingsmilch entspricht den ernährungsspezifischen Bedürfnissen des Kleinkindes und ist seinem Alter angepasst. Von der Geburt bis zum sechsten Lebensmonat empfiehlt Ihnen Ihr Apotheker eine Säuglingsanfangs- bzw. eine Säuglingsmilchnahrung. Ab dem Alter von einem Jahr bis drei Jahren kann parallel zu einer Beikost weiterhin Folgemilch gegeben werden.

### Was Sie tun können

- Sie müssen oder möchten Ihr Baby mit einer Ersatzmilch füttern? Bitten Sie Ihren Apotheker, Ihnen ein für Ihr Kleinkind geeignetes Produkt zu empfehlen.
- Eisen, Mineralien, Proteine, Vitamine... Ihr Kind wächst heran und seine ernährungsspezifischen Bedürfnisse entwickeln sich. Ihr Apotheker weiss Rat!
- Wenn ein Elternteil an Allergien leidet, ist das Kind bereits prädisponiert dafür. Um dem vorzubeugen, könnte – wenn nur teilweise gestillt oder nur mit Fläschchen gefüttert wird – im ersten Jahr eine HA-Milch (hypoallergen) zu empfehlen sein.
- Bis zum Alter von drei Jahren sollte das Kind täglich 500 ml Milch trinken. Wenn ab einem Jahr Kuhmilch vertragen wird, sollte vorzugsweise Vollmilch oder – noch besser – die in der Apotheke empfohlene Juniomilch gegeben werden, die den ernährungsspezifischen Bedürfnissen der Kleinen in Bezug auf Eisen, Vitamin D, essenziellen Fettsäuren etc. gerecht wird.

### PlusTipp

Die Inhaltsstoffe von Kuhmilch werden den Bedürfnissen des Kleinkindes bis zu einem Jahr nicht gerecht und das Risiko für Übergewicht, Nierenbeschwerden und Anämie ist im Vergleich zur Muttermilch deutlich höher. Dank eingehender Forschungsarbeiten und strikter Reglementierung kommt fertige Säuglingsnahrung der Zusammensetzung von Muttermilch als Energie- und Nährstofflieferant sehr nahe. Säuglingsnahrung ist oft angereichert mit Vitaminen, Ballaststoffen und Milchfetten und sorgt so für eine gesunde Entwicklung des Kindes. Die Entscheidung sollte nach den Bedürfnissen des Kindes und den Empfehlungen des Kinderarztes getroffen werden.

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker!

Auf [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

