

Tipps vom Doc

Säuglingsnahrung: Bitte kein Stress

Keine Frage: Die optimale Ernährung für jeden Säugling ist Muttermilch. Aber bitte keinen Druck, keinen Stress und vor allem keine Panik, wenn das Stillen nicht oder nicht immer gelingt.

Muttermilch ist ein echter Zaubertrank:

- > Sie reduziert das Risiko einer Allergienentwicklung.
- > Sie reduziert die Gefahr im späteren Leben Übergewicht zu entwickeln.
- > Sie stärkt die Immunabwehr.
- > Sie sorgt dafür, dass der Übergang zur Beikost oft besser gelingt.

Deshalb ist es nicht unwichtig, dass das Stillen gelingt. Hebammen, Stillberaterinnen, Kinderärztinnen und deren männliche Kollegen helfen gerne weiter, wenn nicht alles glatt läuft. ABER: Die Welt bricht auch nicht zusammen, wenn das Stillen aus welchen Gründen auch immer nicht funktioniert. Ganz wichtig ist dann: Ruhe bewahren! Erfahrungsgemäß klappt es umso weniger, je mehr sich die Mütter und deren Umgebung Stress und Druck machen.

Einen Überblick über die Vorteile von Muttermilch und geeignete Maßnahmen zur Stillförderung gibt das Netzwerk „Gesund ins Leben“: www.gesund-ins-leben.de/inhalt/stillfoerderung-geht-alle-an-31353.html.

Als Alternative stehen sehr gut, hochqualitative Fertignahrungen zur Verfügung. Diese unterliegen allesamt strengen gesetzlichen Auflagen bzgl. ihrer Zusammensetzung. Sehr, sehr vieles ist genau vorgegeben, zum Beispiel die Zusammensetzung von Fetten und Eiweißen. Umso mehr wollen die Hersteller mit den wenigen verbleibenden Freiheiten, die sie ha-

ben, marketingtechnisch auftrumpfen. Da ist dann plötzlich vom Zusatz von Pre-, Pro-, Syn-, Postbiotika und HMOs (humane Milch-Oligosaccharide) die Rede. Lassen Sie sich davon nicht verwirren oder beeindrucken. Es ist auch gar nicht nötig, dass wir an dieser Stelle all diese Zusätze diskutieren. Wichtig für Sie ist nur eines: Alles, was auf dem Markt ist, ist in Ordnung.

Worauf Sie aber dennoch achten können:

- > Beim Eiweißgehalt sollte man sich eher im unteren Bereich der vorgeschriebenen Norm bewegen (AUSNAHME: bei Frühgeborenen immer Rücksprache mit Kinderarzt)
- > Bei familiärer Allergieneigung stehen sogenannte HA-Nahrungen (hypoallergen) zur Verfügung.
- > Bei der Fettzusammensetzung sollte darauf geachtet werden, dass mehrfach ungesättigte Fettsäuren (LCPUFA) zugesetzt sind.

Wichtig ist außerdem: Bei der Herstellung von Fertigmilch immer auf das empfohlene Mischverhältnis Wasser/Pulver achten, Wasser sollte abgekocht und auf unter 40 Grad Celsius abgekühlt sein. Im Normalfall kann Leitungswasser verwendet werden, es sei denn, es ist lokal eine sehr hohe Nitrat- oder Bleibelastung bekannt.

Infos vom Bundesinstitut für Risikobewertung: www.bfr.bund.de/cm/343/empfehlungen-zur-hygienischen-zubereitung-von-pulverfoermiger-saeuglingsnahrung.pdf.

Spezielle Nahrungen bei vermehrtem Reflux oder starken Koliken sollten stets mit dem Kinderarzt abgesprochen werden. Desgleichen spezielle Therapienahrungen, z. B. Kuhmilchallergie oder Stoffwechselprobleme.