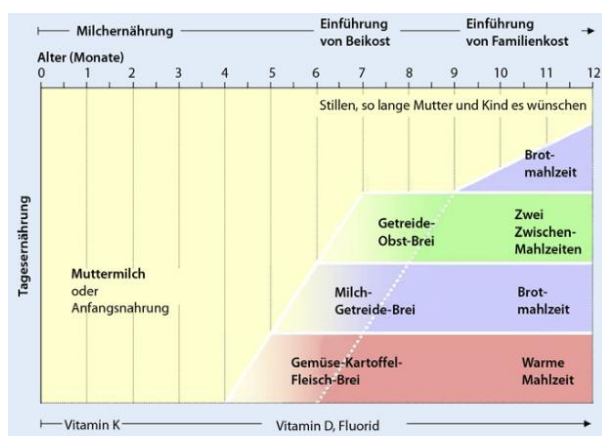


Ernährung gesunder Säuglinge im ersten Lebensjahr

- Ausschließliches **Stillen** deckt den Nährstoffbedarf eines gesunden Säuglings in den ersten 4-6 Lebensmonaten, auch mit Einführung der Beikost wird das Weiterstillen empfohlen¹
- Nicht (voll) gestillte Säuglinge sollten **Säuglingsanfangsnahrung** (Pre oder 1er Nahrung) erhalten, Folgenahrung (2er oder 3er Nahrung) ist nicht erforderlich¹
- Beikostbeginn zwischen dem 4. und 7. Lebensmonat (je nach Reifezeichen, Gedeihen, Interesse und Entwicklung des Kindes):¹



Erster Brei (mittags)	Zweiter Brei (abends)	Dritter Brei (nachmittags)
Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei	Milch-Getreide-Brei	Getreide-Obst-Brei
- 90g Gemüse (Karotte, Pastinake, Kürbis) - 40-60g Kartoffeln - 30g Fleisch/Fisch (Rind, Geflügel) - 1 EL Obstmus - 1 EL Rapsöl	- 200ml Vollmilch - 20g Getreideflocken (Hafer, Dinkel, Hirse, Grieß) - 20g Obstmus	- 90ml Wasser - 20g Getreideflocken - 100g Obstmus - 5g Rapsöl
Oder industriell hergestellte Beikostmahlzeiten		

- ab 6. Monat Zubereitung des Milch-Getreidebreis mit 3,5%iger **Vollmilch** (max. 200ml/Tag)¹ keine Rohmilch, Joghurt ebenfalls möglich. Handelsübliche Getränke auf pflanzlicher Basis in kleinen Mengen für die Zubereitung eines Breis im 1. Lebensjahr möglich, bevorzugt zuckerfreie und mit Calcium und Vitamin B12 angereicherte Produkte²
- **glutenhaltiges Getreide** wie Weizen, Roggen, Gerste und Dinkel - beginnend mit kleinen Mengen - idealerweise während Stillzeit, frühestens nach dem 4. spätestens bis zum 7. Lebensmonat¹
- Nach Einführung von 3 Mahlzeiten zusätzlich Wasser o. ungesüßter Tee (ca. 200ml/Tag), ab dem 6. Lebensmonat kein abgekochtes Wasser mehr erforderlich¹
- **Jod:** bei Ernährung mit selbst zubereiteten Breien bei gestillten Säuglingen empfiehlt sich ein teilweiser Austausch eines selbsthergestellten Getreide-Milch-Breis gegen einen jodangereicherten, industriell hergestellten Getreide-Milch-Brei oder aber eine Jodsupplementation (etwa 50 µg pro Tag)¹ Möglichkeiten: teilbare Tabletten mit 100µg, also ½ Tablette pro Tag gemörsert ins Essen geben, oder Tropfen 150 µg/5 Tropfen, also 2 Tropfen pro Tag
- Pro Tag soll eine Portion hochwertiges **Eiweiß** in Form von Fleisch, Fisch, Ei, Hülsenfrüchten oder Getreideflocken zusätzlich zu Muttermilch oder Säuglingsanfangsnahrung gegeben werden,

Quelle:

1. Empfehlungen der Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ): Monatsschr Kinderheilkd 2014 · 527–538 DOI 10.1007/s00112-014-3129-2, Online publiziert: 5. Juni 2014.

2. Sturm, L., Quirgst, H., Bruckmüller, M.U. & Klausmann, L. (2025). Österreichische Beikostempfehlungen. Programm "Richtig essen von Anfang an!". AGES, BMASGPK, DVSV.

3. Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen 2024 - Teilaktualisierte Handlungsempfehlungen des bundesweiten Netzwerks Gesund ins Leben: Monatsschr Kinderheilkd <https://doi.org/10.1007/s00112-024-02014-7>, online publiziert: 16. Juli 2024

4. Vegetarische und vegane Ernährung bei Kindern und Jugendlichen – ein Update, Stellungnahme der Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e. V. (DGKJ): Monatsschr Kinderheilkd <https://doi.org/10.1007/s00112-026-02423-w>, online publiziert: 26. Juni 2026

ca. 30 g Fleisch, 30 g Fisch, einem kleinen Ei, 30 g rohen Hülsenfrüchten oder 20 g Getreideflocken (z. B. Hirse). Regelmäßig abwechseln, um eine adäquate Versorgung mit essentiellen Aminosäuren zu erreichen. Eine zu hohe Proteinaufnahme ist ebenfalls nicht empfohlen.

- **Für die Beikost geeignete Lebensmittel:**

gute Eisenquellen: Fleisch, Getreide und Hülsenfrüchte in Kombination mit Vitamin C-reichen Lebensmitteln

gute Jodlieferanten: Meeresfisch und -früchte, Kuhmilch und Kuhmilchprodukte, Eier²

- ab etwa 10. Lebensmonat schrittweise Übergang zur Familienkost: ¹

Frühstück	Brot ^a + Obst + Milch ^b oder Stillen/Säuglingsmilch	Pro Tag ca. 200 ml Wasser
Zwischenmahlzeit morgens	Brot ^a + Obst oder Vollkornkeks + Obst	
Mittagessen warme Mahlzeit	Stückiger Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei	
Zwischenmahlzeit nachmittags	Brot ^a + Obst oder Vollkornkeks + Obst	
Abendessen	Brot ^a + Rohkost/ Obst + Milch ^b oder Milch-Getreide-Brei	

- Ausschließliches Baby-led-weaning (=Selbstfütterung mit mundgerechten Stücken statt Brei) im Hinblick auf Nährstoffversorgung und Allergieprävention wird nicht empfohlen¹
- **nicht geeignet** im ersten Lebensjahr: Salz und Pfeffer; scharfe Gewürze; Honig; Zitrusfrüchte; Nüsse sowie kleine und feste Lebensmittel (Verschluckungsgefahr!), Speisen, die Eier, Fisch oder Fleisch in roher Form enthalten, verarbeitete Fleischwaren/Innereien, Koffein/Alkohol. ^½
- **Allergieprävention:** abwechslungsreiche und vielfältige Ernährung im ersten Lebensjahr einschließlich potenter Nahrungsmittelallergene wie Fisch, Kuhmilch (bis zu 200 ml pro Tag) und Hühnerei (verbacken oder hartgekochtes, nicht roh, kein Rührei), Nussmus (z.B. im Abendbrei). Bei Verdacht auf Allergie/ausgeprägten Ekzemen/atopischer Dermatitis/Unverträglichkeiten immer Rücksprache mit einem Arzt vor Einführung potenter Nahrungsmittelallergene.²
- **vegetarische oder vegane Ernährung:**
bei vegetarischer Ernährung Ersetzen des Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei durch Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei, ausschließlich vegane Ernährung aktuell nicht empfohlen aufgrund der Gefahr eines Nährstoffmangels. Bei veganer Ernährung auf kritische Nährstoffe wie Vitamin B12, Jod, Eisen achten und ggf. substituieren (Vitamin B12 Bedarf 1,4 ug/Tag laut deutscher Gesellschaft für Ernährung). Beratung durch eine qualifizierte Ernährungsfachkraft dringend empfohlen. ³
Eine aktuelle Stellungnahme der Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e. V. (DGKJ) vom Juni 2026 gibt praktische Empfehlungen zum Umgang mit kritischen Nährstoffen.⁴ Wir empfehlen eine erste Labordiagnostik am Ende des ersten Lebensjahres durchzuführen.

Quelle:

1. Empfehlungen der Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ): Monatsschr Kinderheilkd 2014 · 527–538 DOI 10.1007/s00112-014-3129-2, Online publiziert: 5. Juni 2014.

2. Sturm, L., Quirgst, H., Bruckmüller, M.U. & Klausmann, L. (2025). Österreichische Beikostempfehlungen. Programm "Richtig essen von Anfang an!". AGES, BMASGPK, DVSV.

3. Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen 2024 - Teilaktualisierte Handlungsempfehlungen des bundesweiten Netzwerks Gesund ins Leben: Monatsschr Kinderheilkd <https://doi.org/10.1007/s00112-024-02014-7>, online publiziert: 16. Juli 2024

4. Vegetarische und vegane Ernährung bei Kindern und Jugendlichen – ein Update, Stellungnahme der Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e. V. (DGKJ): Monatsschr Kinderheilkd <https://doi.org/10.1007/s00112-026-02423-w>, online publiziert: 26. Juni 2026