

Ernährung im ersten Lebensjahr

Die Ernährung im ersten Lebensjahr legt den Grundstein für gesundes Wachstum, die Entwicklung des Gehirns, des Immunsystems und langfristig für ein gesundes Essverhalten. In dieser sensiblen Phase lernen Säuglinge unterschiedliche Geschmäcker kennen, entwickeln Vorlieben und bauen Vertrauen in neue Lebensmittel auf.

Dieser Ratgeber fasst aktuelle Empfehlungen führender Fachgesellschaften zusammen und bietet praktische Tipps sowie einfache Rezepte für den Familienalltag.

Stillen – der beste Start ins Leben

Muttermilch ist die optimale Nahrung für Säuglinge. Sie enthält alle notwendigen Nährstoffe im richtigen Verhältnis, schützt vor Infektionen, unterstützt die Darmflora und stärkt das Immunsystem.

Empfohlen wird:

- ausschließliches Stillen in den ersten sechs Lebensmonaten
- Weiterstillen während der Beikosteinführung – Milchmahlzeiten werden nach und nach ersetzt, bis Mutter und Kind gemeinsam entscheiden, das Stillen zu beenden

Stillen senkt das Risiko für Atemwegsinfekte, Magen-Darm-Erkrankungen, plötzlichen Kindstod (SIDS) und Allergien. Gleichzeitig fördert es die emotionale Bindung zwischen Mutter und Kind und unterstützt durch das Saugen an der Brust die Kiefer- und Mundmotorik.

Hebammenbetreuung nach der Geburt

Gesetzlich versicherte Eltern haben Anspruch auf Hebammenhilfe bis mindestens acht Wochen nach der Geburt. In den ersten 10 Tagen sind tägliche Besuche möglich. Bis zur 16. Lebenswoche stehen zusätzlich bis zu 16 weitere Termine zur Verfügung.

Wenn weitere Besuche notwendig sind – zum Beispiel bei Stillproblemen, Unsicherheiten oder ernährungsbezogenen Fragen – können Eltern uns ansprechen. Wir können bei Bedarf weitere Hebammenleistungen verordnen, die dann von der Krankenkasse übernommen werden.

Stillberatung in Berlin

Neben der Hebammenbetreuung gibt es in Berlin freiberufliche Stillberaterinnen (z. B. IBCLC, AFS, La Leche Liga). Sie bieten individuelle Beratungen an und arbeiten meist auf Selbstzahlerbasis.

Milchpumpen

In bestimmten Situationen kann der vorübergehende Einsatz einer Milchpumpe sinnvoll sein, zum Beispiel bei wunden Brustwarzen, Milchstau, Brustentzündungen oder verzögertem Milcheinschuss. Milchpumpen können in Apotheken oder Sanitätshäusern ausgeliehen werden. Bei medizinischer Indikation übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten – wir stellen dafür gerne eine ärztliche Verordnung aus.

Säuglingsnahrung – eine gute Alternative

Industriell hergestellte Pre-Nahrung ist eine sichere Alternative zur Muttermilch und enthält alle erforderlichen Nährstoffe für das gesamte erste Lebensjahr. Folgemilch (1er-, 2er- oder „Folgemilch“) ist in der Regel nicht notwendig und kann durch höheren Eiweiß- und Zuckergehalt zu einer übermäßigen Kalorienzufuhr führen.

Pflanzliche Drinks wie Soja-, Hafer-, Mandel- oder Reismilch sind im Säuglingsalter nicht geeignet.

Zubereitungstipps

Leitungswasser in Berlin kann in der Regel sicher zur Zubereitung von Säuglingsnahrung verwendet werden.

Wichtig ist:

- immer kaltes Leitungswasser zu verwenden
- den Hahn einige Sekunden laufen zu lassen, bis das Wasser kühl ist
- kein Warmwasser aus dem Hahn zur Zubereitung von Säuglingsnahrung zu verwenden

In sehr alten Gebäuden (vor 1973) können vereinzelt noch alte Bleileitungen vorhanden sein. Eltern können beim Vermieter oder der Hausverwaltung nachfragen, ob Leitungen saniert wurden. Die Berliner Wasserbetriebe informieren über die Trinkwasserqualität; bei Unsicherheit kann stilles Mineralwasser mit dem Hinweis „geeignet für Säuglingsnahrung“ verwendet oder eine Wasseranalyse beauftragt werden.

Das Wasser sollte einmal aufgekocht und auf etwa 40–50 °C abgekühlt werden. Milchreste nach dem Füttern sollten verworfen und nicht wieder erwärmt werden.

Beikost – Schritt für Schritt

Zwischen dem 5. und 7. Lebensmonat zeigen viele Kinder Zeichen der Beikostreife. Dazu gehören ein stabiles Halten von Kopf und Oberkörper, deutliches Interesse am Essen der Eltern, ein abgeschwächter Zungenstoßreflex und das Öffnen des Mundes, wenn ein Löffel angeboten wird.

Bewährt hat sich ein schrittweiser Aufbau der Beikost nach dem Schema des Forschungsdepartments Kinderernährung:

- mittags: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei
- abends: Milch-Getreide-Brei
- nachmittags: Getreide-Obst-Brei

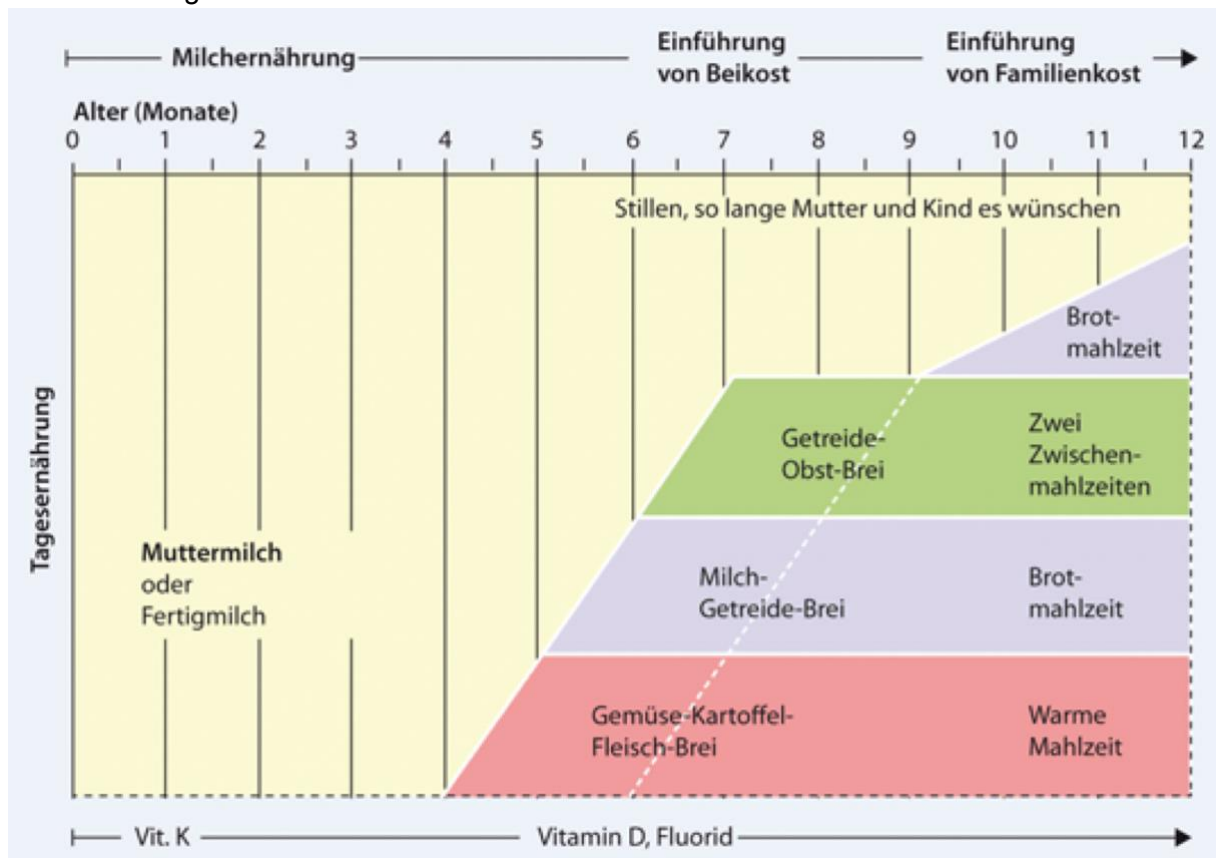


Abbildung 1 : Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr. Quelle: Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE)

Als Orientierungshilfe gilt, jeden neuen Monat eine Milchmahlzeit durch einen Brei zu ersetzen – so kann sich das Kind Schritt für Schritt an die neue Ernährung gewöhnen. Viele Eltern nutzen zu Beginn Beikostgläserchen aus Drogerie oder Supermarkt. Diese Produkte sind gut kontrolliert und nährstoffgerecht zusammengesetzt. Selbstgekochte Breie sind eine sehr gute Alternative – die folgenden Rezepte können als Orientierung dienen.

Erster Brei	Zweiter Brei	Dritter Brei
Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei	Milch-Getreide-Brei	Getreide-Obst-Brei
90–100 g Gemüse 40–60 g Kartoffeln 15–20 g Obstsaft 20–30 g Fleisch/Fisch 8–10 g Rapsöl	200 g Milch 20 g Getreideflocken 20 g Obstsaft/-püree	20 g Getreideflocken 90 g Wasser 100 g Obst 5 g Rapsöl

Abbildung 2 : Beikost im Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr des Forschungsinstituts für Kinderernährung (FKE): Rezepte für die Selbstzubereitung

Beispielrezepte für Beikost

Mittagsbrei (Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei)

Zutat	Menge
Gemüse (Karotte, Kürbis, Brokkoli, Zucchini, Pastinake)	100 g
Kartoffeln	50 g
Mageres Fleisch (z. B. Rind, Geflügel)	30 g
Rapsöl	2 TL
Obstsaft oder Apfelpüree (Vitamin-C-Quelle)	1 TL

Abendbrei (Milch-Getreide-Brei)

Zutat	Menge
Vollmilch (ab dem 6. Monat; ggf. halb Milch/halb Wasser)	200 ml
Getreideflocken (z. B. Hirse-, Hafer- oder Dinkelflocken)	20 g
Rapsöl (optional)	1 TL

Im ersten Lebensjahr darf Kuhmilch als Bestandteil des Abendbreis einmal täglich verwendet werden – pur oder anfangs halb mit Wasser verdünnt. Als Getränk sollte Kuhmilch erst gegen Ende des ersten Lebensjahres angeboten werden.

Nachmittagsbrei (Getreide-Obst-Brei)

Zutat	Menge
Obstpüree (z. B. Apfel, Birne, Pfirsich)	100 g
Getreideflocken (z. B. Hafer, Hirse)	20 g
Rapsöl oder Mandelmus	1 TL
Wasser	nach Bedarf

Brei lässt sich gut vorbereiten und portionsweise einfrieren, zum Beispiel in kleinen Gläsern oder Silikonformen. Nach dem Essen kann das Kind weiter gestillt oder mit Pre-Nahrung gefüttert werden.

Baby-led Weaning (BLW) – selbstbestimmt essen lernen

Baby-led Weaning (BLW) ist eine Alternative zum klassischen Breikonzept und kann gut mit Breikost kombiniert werden. Das Kind sitzt mit am Familientisch und isst selbstständig mit der Hand – ohne Löffelfütterung.

Beim BLW geht es anfangs nicht in erster Linie um die Kalorienzufuhr – diese erfolgt weiterhin überwiegend über Muttermilch oder Pre-Nahrung. Im Mittelpunkt stehen das Erfahren von Lebensmitteln mit allen Sinnen, die Entwicklung von Feinmotorik und Hand-Mund-Koordination, das Üben von Kaubewegungen sowie das gemeinsame Essen als positives Erlebnis.

Geeignete Lebensmittel:

- weiche, gedünstete Gemüsesticks (z. B. Karotte, Brokkoli, Zucchini)
- gekochte Kartoffeln, Nudeln, Reis oder Polenta
- weiche, reife Obststücke (z. B. Banane, Birne, Avocado, Pfirsich)
- kleine, gut gegarte Stücke von Fisch, Ei oder Geflügel
- weiches Brot, Hirsebällchen, einfache Haferflockenröllchen ohne Zuckerzusatz

Nicht geeignet sind:

- harte, rohe Lebensmittel (z. B. rohe Möhren, rohe Apfelstücke)
- ganze Nüsse und sehr harte Brotrinden
- kleine, runde Lebensmittel wie ganze Trauben oder Kirschen (nur zerkleinert anbieten)

Sicherheit beim BLW:

- das Kind sitzt aufrecht und stabil
- es isst nie unbeaufsichtigt
- keine Ablenkung durch Bildschirmmedien
- Speisen nur mild würzen, kein zusätzlicher Zucker oder viel Salz

Viele Familien kombinieren Breikost und BLW – dieser Mischweg ist alltagstauglich und für die meisten Kinder gut geeignet.

Getränke – bitte Wasser

Mit dem Beikoststart steigt der Flüssigkeitsbedarf. Zusätzlich zu Muttermilch oder Pre-Nahrung können kleine Mengen Wasser angeboten werden.

Geeignete Getränke sind:

- Leitungswasser (nach kurzem Ablaufenlassen)
- stilles Mineralwasser mit dem Hinweis „geeignet für Säuglingsnahrung“
- ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees in kleinen Mengen

Nicht geeignet sind:

- gesüßte Tees
- Säfte und Saftschorlen
- Softdrinks und aromatisierte Wässer

Von der Beikost zur Familienkost

Zwischen dem 10. und 12. Monat gewöhnen sich viele Kinder zunehmend an die Familienkost. Sie können dann einen großen Teil der Familienmahlzeiten in angepasster Form mitessen.

Empfehlenswert ist:

- Lebensmittel weich zu garen und gut zu zerkleinern
- zurückhaltend zu würzen und auf zusätzliches Salz und Zucker zu verzichten
- abwechslungsreich zu kochen: Gemüse, Getreideprodukte, Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte und andere Eiweißträger

- Kuhmilch als Getränk erst gegen Ende des 1. Lebensjahres in kleinen Mengen einzuführen; im 2. Lebensjahr sind insgesamt ca. 300 ml Milch und Milchprodukte pro Tag ausreichend
- gemeinsame Essen ohne Druck oder Zwang zu gestalten

Allergie-Vorbeugung

Aktuelle Forschung zeigt: Vielfalt schützt. Eine bewusste Verzögerung bei der Einführung bestimmter Lebensmittel ist in der Regel nicht notwendig.

Empfohlen wird:

- die Einführung der Beikost zwischen dem 5. und 7. Lebensmonat
- auch Ei, Fisch und glutenhaltiges Getreide früh und regelmäßig anzubieten
- während der Beikosteinführung weiter zu stillen
- keine „hypoallergenen“ Diäten ohne ärztliche Rücksprache zu beginnen

Vitamine und Spurenelemente

- Vitamin D: 400–500 I.E. täglich ab Geburt bis zum zweiten Frühsommer (nach ärztlicher Empfehlung)
- Vitamin K: gemäß Vorsorgeplan (meist im Rahmen der U1–U3 verabreicht)
- Fluorid: Kariesschutz ab dem ersten Zahn, entweder über Zahnpasta oder Tabletten
- Eisen: wichtig für Blutbildung und Gehirnentwicklung; gute Quellen sind Fleisch, Hirse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte, kombiniert mit Vitamin-C-reichen Lebensmitteln

Häufige Fragen – kurz beantwortet

Ab wann darf mein Baby Wasser trinken?

Mit Beginn der Beikost – etwa ab dem 5. bis 7. Monat – darf Ihr Kind zusätzlich Wasser bekommen. Anfangs reichen wenige Schlucke zum Üben.

Darf ich selbstgekochte Brühe oder Suppe anbieten?

Ja, aber bitte salzarm oder ungewürzt. Selbstgekochte Brühen enthalten oft viel Salz. Am besten einen Teil der Suppe vor dem Würzen für das Baby abzweigen.

Ist Brei aus dem Glas genauso gut wie selbstgekochter Brei?

Ja, Gläschenkost ist sicher und nährstoffgerecht. Selbstgekochter Brei bietet mehr Abwechslung und frische Zutaten. Wichtig: selbstgekochte Breie nicht zusätzlich salzen oder zuckern.

Mein Baby möchte keinen Brei – was tun?

Viele Kinder bevorzugen Fingerfood. Sie können BLW ausprobieren oder Löffelkost und Fingerfood kombinieren. Wichtig ist ein entspannter Umgang – ohne Druck und Zwang.

Darf mein Baby glutenhaltige Lebensmittel essen?

Ja, glutenhaltige Produkte dürfen ab Beikostbeginn angeboten werden – auch bei familiärer Vorbelastung. Bei Unsicherheit ist eine Rücksprache mit der Kinderärztin oder dem Kinderarzt sinnvoll.

Kann ich Brei einfrieren?

Ja, Breie lassen sich gut in kleinen Portionen einfrieren. Beim Auftauen sollten sie gut erhitzt und nicht erneut eingefroren werden.

Weiterführende Informationen

- Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE), Bochum – www.fke-do.de
- Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin – www.dgkj.de
- Netzwerk Gesund ins Leben – www.gesund-ins-leben.de
- BZgA „Kindergesundheit“ – www.kindergesundheit-info.de

FKE-Elternratgeber (Selbstkostenbasis):

„Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen“: [Download hier \(bitte klicken\)](#)

Nützliche Links



Download hier (bitte klicken)

<https://www.fke-shop.de/produkt/empfehlungen-fuer-die-ernaehrung-von-saeuglingen/>

Letzte redaktionelle Prüfung am: 14.11.2025.