



Priv. Doz. Dr. Peter Fritsch

Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde
Additivfacharzt für Neonatologie und pädiatrische Intensivmedizin
Additivfacharzt für pädiatrische Kardiologie
ÖÄK-Diplom Sportmedizin

Ernährung im ersten Lebensjahr

- In den ersten 4 Lebensmonaten sollten Säuglinge ausschließlich gestillt werden. (Zufüttern mit Pre-/HA-Nahrung)
- Wenn Stillen nicht möglich ist sollte die ersten 4 Lebensmonate Pre-Nahrung gegeben werden.
Besteht eine Allergieneigung in der Familie sollte HA-Nahrung gegeben werden
- Beikost: Keine Einschränkungen bzgl. Art der Nahrungsmittel (kuhmilchhaltige Produkte, Fisch, Ei, Nüsse)
 - ab dem Beginn 5. Lebensmonat (17. Lebenswoche): Gemüse-Kartoffel-Fleischbrei (150-200 g) statt einer Milchmahlzeit
 - ab dem Beginn 6. Lebensmonat (21. Lebenswoche): Obst statt einer Milchmahlzeit
- Einführung glutenhaltige Nahrung zwischen der 17. und 26. Lebenswoche
- ab dem 7. Lebensmonat kann der Säugling mit der Familie am Tisch mitessen (wenig salzen und würzen!!)
- Zufüttern von Wasser stets möglich, sollte ab fester Nahrung zusätzlich angeboten werden
- Kein Honig im 1. Lebensjahr
- Bei veganer Ernährung Mutter während des Stillens: Vitamin B12-Supplementierung (Keine vegane Ernährung im Kindesalter)

Priv. Doz. Dr. Peter Paul Fritsch
Lindenhofweg 2
8043 Graz
Tel.: +43 (0) 316 32 79 30
ordination@dr-fritsch.at

Ausführliche Informationen unter www.dr-fritsch.at