

„In Kürze“ - Zusammenfassung der Kapitel des Nutricia Beikost Ratgebers:

Wenn in den Zusammenfassungen allgemein von Stoffwechselstörung gesprochen wird, bezieht sich dies auf die folgenden seltenen angeborenen Stoffwechselstörungen im Aminosäurenstoffwechsel (Tyrosinämie, Ahornsirupkrankheit, Homocystinurie, Glutarazidurie Typ 1, Methylmalonazidämie, Propionazidämie, Harnstoffzyklusstörungen und Isovalerialazidämie).



DAS PRINZIP DER EIWEISSARMEN ERNÄHRUNG

- ➔ Stoffwechselstörungen werden mit einer eiweißarmen Ernährung behandelt.
- ➔ Außerdem muss auf eine ausreichende Energiezufuhr geachtet werden.
- ➔ Eiweißreiche Lebensmittel sollten gemieden oder nur in geringen Mengen verzehrt werden.
- ➔ Weitere Informationen und Tipps zur eiweißarmen Ernährung finden Sie im folgenden Kapitel und als Download unterhalb des jeweiligen Krankheitsbildes unter:
<https://www.nutricia-metabolics.de/wissen-mehr/krankheitsbilder>.

MILCHMAHLZEITEN

- ➔ In den ersten 4–6 Lebensmonaten bekommt Ihr Säugling als Basis eine bestimmte Menge Muttermilch oder ggf. handelsübliche Säuglingsanfangsnahrung. Die Menge, die ihr Baby trinken darf, wird von Ihrem Arzt oder Ihrer Ernährungsfachkraft festgelegt.
- ➔ Die Eiweißzufuhr aus Muttermilch oder Säuglingsanfangsnahrung ist begrenzt.
- ➔ Reicht diese Eiweißmenge nicht aus, bekommt Ihr Kind eine Spezialnahrung, die alle wichtigen Nährstoffe bis auf die bei der jeweiligen Stoffwechselstörung betroffene(n) Aminosäure(n) enthält.
- ➔ Wichtig ist, dass Ihr Kind die eiweißhaltige Nahrung (Muttermilch bzw. Säuglingsanfangsnahrung und Spezialnahrung) über den Tag verteilt bekommt.
- ➔ Die Ernährungsfachkraft bespricht mit Ihnen, wann und wie viel Nahrung Sie zu trinken geben.

VON DER MILCHMAHLZEIT ZUR BEIKOST

➔ Zwischen dem 5. und 7. Lebensmonat kann Schritt für Schritt die Beikost eingeführt werden.

➔ Der „richtige“ Zeitpunkt zur Einführung der Beikost ist von Kind zu Kind verschieden.

Sie merken, dass Ihr Kind bereit für die Beikost ist, wenn es z.B.:

- ➔ mit Ihrer Hilfe aufrecht sitzen und selbständig den Kopf halten kann,
- ➔ sich eigenständig Dinge in den Mund steckt,
- ➔ ein besonderes Interesse für Essen anderer Familienmitglieder entwickelt,
- ➔ den Mund öffnet, wenn es Nahrung angeboten bekommt,
- ➔ die Nahrung nicht mehr mit der Zunge herausdrückt.

➔ Still-/ Flaschenmahlzeiten werden durch Einführung der Beikost bis zum Ende des ersten Lebensjahres immer weiter reduziert, bis Ihr Kind unter Berücksichtigung des Eiweißgehaltes an der sogenannten Familienkost teilnehmen kann.

➔ Der steigender Eiweißbedarf macht die Einführung der konzentrierten Aminosäuremischung (ASM) notwendig.

➔ **Handhabung beim Füttern der ASM:** Kleine Menge Brei mit ASM mischen und vor oder nach der Beikostmahlzeit füttern.

😊 **Vorteil:** Gewöhnung an den Geschmack der konzentrierten ASM, während der Eigengeschmack der Breikost erhalten bleibt.

➔ Die Aminosäuremischung kann auch in Wasser, Tee oder in kleinen Mengen Saft getrunken werden.

DIE SCHRITTWEISE EINFÜHRUNG DER BEIKOST

- ➔ Milchmahlzeit wird Monat für Monat durch eine Breimahlzeit ersetzt bis zum Übergang zur Familienkost.
- ➔ Mittags vor der Milchmahlzeit einige Löffel Gemüse-Brei anbieten. Ihr Kind wird nach und nach eine immer größere Menge vom Löffel essen, so dass die Milchmahlzeit bald komplett durch die Breimahlzeit ersetzt werden kann.
- ➔ Wenn Ihr Kind ca. 100 g Brei isst, pflanzliches Öl hinzufügen z.B. Rapsöl (siehe Rezepte ab Seite 47), um die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K aus der Nahrung aufzunehmen.
- ➔ Alternativen zur Kartoffel sind eiweißarme Teigwaren und Spezialreis.
- ➔ Brei am Anfang sehr fein pürieren, dann nach und nach immer gröber belassen, so dass sich Ihr Kind langsam an stückige Nahrung gewöhnt.
- ➔ Geeignete Fertigbreie sind einfach zusammengesetzt (nur wenig Zutaten) und entsprechen den Grundrezepten für selbstgekochte Breie.
- ➔ Wenn Ihr Kind den Brei anfangs verweigert, versuchen Sie es in ein paar Tagen erneut. Jedes Kind hat sein eigenes Tempo.

➔ Gläschen oder selber kochen?

Gläschenkost:

😊 **Vorteil:** schadstoffkontrolliert, geringer Zeitaufwand

😞 **Nachteil:** teuer

Selbst gekochtes Essen: 😊 **Vorteil:** Geschmack der Familienkost ähnlich, Zutatenauswahl und Vielfalt bestimmen Sie, kostengünstiger

😞 **Nachteil:** zeitintensiv

➔ **Hilfestellung bei der Auswahl von Fertigprodukten:**

Beikost-Menüs wie Gemüse-Kartoffel-Brei mit Fleisch oder Fisch sind für die eiweißarme Ernährung nicht geeignet. Geeignet sind – je nach Eiweißgehalt – reine Gemüsebreie, Gemüse-Kartoffel-Breie und reine Obstbreie.

Ein Blick auf die Nährwertangaben auf dem Etikett hilft bei der Auswahl geeigneter Gläschenkost (Nähere Info ab Seite 26).

- ➔ **Getränke:** Die Nahrung wird mit der Beikost zunehmend fester, dadurch hat der Säugling häufiger Durst. Spätestens wenn Ihr Kind drei Breie am Tag bekommt, sollte zu jeder Breimahlzeit auch etwas zu trinken angeboten werden. Welche Getränke gut geeignet sind, sehen Sie auf Seite 32.

VON DER BEIKOST ZUR FAMILIENKOST

- ➔ Ab dem 8. – 10. Lebensmonat kann Ihr Baby allmählich bestimmte Speisen vom Familientisch mitessen, jedoch stets nach dem Prinzip der eiweißarmen Ernährung.
- ➔ So geht es allmählich von der Breimahlzeit zur Familienkost über: mittags wird nun z.B. das warme, selbstgekochte Essen und morgens und abends statt Brei z.B. eiweißarmes Brot mit Aufstrich gegessen.



Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Bitte sehen Sie die Broschüre zur Beikosteinführung für weitere und ausführlichere Information!

Diese bekommen Sie in Ihrem Stoffwechselzentrum oder Sie können sie direkt bei Nutricia bestellen.

Wir sind gerne für Sie da!

Nutricia GmbH

Kontakt Nutricia Metabolics Deutschland, Österreich, Schweiz:

Tel.: 00800-747 737 99 · info-metabolics@nutricia.com

www.nutricia-metabolics.info

NUTRICIA
Advanced Medical Nutrition