



# Säuglingsnahrung

Ob Marmelade, Smoothie oder Kuchen: Selbermachen liegt im Trend. Bei Säuglingsnahrung fürs Fläschchen sollte man allerdings die Finger davonlassen. Denn es besteht die Gefahr von Fehlernährung, Allergien und Infektionen.

## Experten empfehlen Fertigprodukte

■ Stillen ist die natürlichste und ideale Ernährung für Säuglinge. Denn Muttermilch ist optimal zusammengesetzt und hygienisch einwandfrei. Manche Mütter, die nicht stillen können, suchen eine möglichst natürliche Alternative und erwägen, die Nahrung für ihr Baby selbst herzustellen. Davon raten alle Fachgesellschaften dringend ab. Denn Säuglinge, die nicht gestillt werden können, brauchen eine Nahrung, die die strengen Anforderungen an Nährstoffzusammensetzung und Hygiene erfüllt.

Bei erhöhtem Allergierisiko muss sie außerdem hypoallergen sein. Das kann nur industriell hergestellte Säuglingsnahrung leisten. Denn diese Nahrung ist der Muttermilch in ihren ernährungsphysiologischen Eigenschaften, aber auch in Sachen Bekömmlichkeit und Verdaulichkeit bestmöglich angepasst. Diesen Standard kann selbst hergestellte Milchnahrung nicht erfüllen, egal ob auf Basis von Soja, Kuhmilch oder anderen Quellen. Zudem birgt hausgemachte Milchnahrung

die Gefahr einer Infektion. Säuglinge haben noch kein ausgereiftes Immunsystem und können durch Keime krank werden, die älteren Kindern und Erwachsenen nichts ausmachen.

### Wissenschaftlich geprüfte Nahrung für Kinder mit erhöhtem Allergierisiko

Kinder, die ein erblich bedingt erhöhtes Allergierisiko tragen, sollten überdies in den ersten vier Lebensmonaten nur allergenarm ernährt werden. Muttermilch erfüllt diese Anforderung von Natur aus. Bei industrieller HA-Säuglingsnahrung werden in speziellen, wissenschaftlich ausgefeilten Verfahren die kritischen Bereiche des Milchproteins so aufgespalten, dass das Risiko,

Allergien auszulösen, reduziert wird. Hypoallergene Nahrung selbst herzustellen ist nicht möglich. Gegen selbst gemachten Babybrei spricht natürlich nichts. Denn mit der Beikost sollen Kinder ab dem fünften Lebensmonat an das normale Familienessen herangeführt werden. Dann genügt es, auf Ausgewogenheit zu achten und die allgemeinen häuslichen Hygienemaßnahmen einzuhalten. ■



Die DHA-Broschüre „Allergien vorbeugen, gesunde Entwicklung fördern“ informiert ausführlich über die richtige Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern.

Der Ratgeber ist kostenlos per Post oder übers Internet erhältlich: DHA, Heilsbachstraße 32, 53123 Bonn, [www.dha-allergien-vorbeugen.de](http://www.dha-allergien-vorbeugen.de)

Aufgrund verschiedener Herstellungsverfahren unterscheiden sich HA-Säuglingsnahrungen in ihrer allergieschützenden Wirkung. Ärzte empfehlen daher, beim Kauf von HA-Nahrung darauf zu achten, dass die allergieschützende Wirkung wissenschaftlich belegt ist. Entsprechende Hinweise finden Sie meist auf dem Etikett.

