

FOLGE 2.10: SÄUGLINGSERNÄHRUNG

Hier findest du alle Folgen des Podcasts: www.vz-bln.de/nachgehakt

Hier findest du die 23. Folge zum Thema Säuglingsernährung: www.vz-bln.de/node/60953

1 Welche Aussage zum Stillen ist richtig?

- a) Muttermilch ist die beste Nahrung für das Baby. Deshalb sollten Säuglinge im ersten Lebensjahr ausschließlich gestillt werden.
- b) Muttermilch ist die beste Nahrung für das Baby in den ersten Lebensmonaten. Sie enthält alle wichtigen Stoffe für eine gesunde Entwicklung. Zudem sinkt das Risiko für Durchfallerkrankungen und Mittelohrentzündungen sowie späteres Übergewicht.
- c) Muttermilch ist die beste Nahrung für das Baby. Jedoch fehlen in der Muttermilch zahlreiche Substanzen, die antientzündlich wirken und das Immunsystem positiv beeinflussen. Deshalb sollte zusätzlich Säuglingsanfangsnahrung gegeben werden.

2 Was müssen Mütter die Stillen bei Ihrer Ernährung beachten?

- a) Stillende Mütter müssen zum Glück nichts beachten. Sie können alles essen und trinken was ihnen schmeckt.
- b) Stillende Mütter verlieren viel Flüssigkeit und Kalorien. Deshalb sollten sie viel Saft, Malzbier und Kuhmilch trinken, um die Verluste auszugleichen.
- c) Die Zusammensetzung der Muttermilch hängt von der Ernährung der Mutter ab. Deshalb sollten Mütter gesund essen. Das bedeutet unter anderem regelmäßig Obst, Gemüse, Fisch und gesunde Öle zu sich zu nehmen.

3 Säuglingsanfangsnahrung ist eine sehr gute Alternative für Säuglinge die nicht gestillt werden. Welche Produkte sollten Eltern kaufen, die dem Säugling von Geburt an im gesamten ersten Lebensjahr gegeben werden können?

- a) Pre oder 1
- b) 2 oder 3
- c) Pro oder Prä

4 Welches Wasser sollte genutzt werden, um Säuglingsanfangsnahrung zuzubereiten?

- a) Leitungswasser
- b) stilles Mineralwasser mit einem hohen Natriumgehalt
- c) Mineralwasser mit Kohlensäure

5 Richtig oder falsch? Die Verbraucherzentralen raten vom Kauf von Muttermilch aus sogenannten Muttermilch-Börsen aus dem Internet ab.

- a) richtig
- b) falsch

6 Warum eignet sich Kuhmilch nicht als Milchnahrung für einen Säugling?

- a) Weil Kuhmilch anders schmeckt und deshalb von Säuglingen abgelehnt wird.
- b) Weil Kuhmilch zu wenig Fett enthält und der Säugling deshalb zu wenig Kalorien bekommen würde.
- c) Weil Kuhmilch zu viel Eiweiß und Mineralstoffe enthält. Der Überschuss dieser Stoffe bzw. deren Abbauprodukte müssen mit dem Urin ausgeschieden werden. Dieses belastet die Nieren.

7 In welchem Alter sollten Säuglinge den ersten Brei bekommen?

- a) Frühestens mit Beginn des 2. Monats.
- b) Frühestens mit Beginn des 5. Monats.
- c) Frühestens mit Beginn des 7. Monats.

8 Richtig oder falsch? Bei Säuglingen mit erhöhtem Allergierisiko ist es empfehlenswert erst deutlich später mit dem Brei zu beginnen. Dadurch lässt sich das Risiko für eine Allergie vermindern.

- a) richtig
- b) falsch

9 Was sollten Eltern beachten, wenn Sie Brei zubereiten oder kaufen?

- a) Der Brei sollte kein Zucker und Salz enthalten.
- b) Der Brei sollte frei von Ballaststoffen sein.
- c) Der Brei sollte keine Allergene enthalten.

10 Warum sollten Säuglinge Tee nicht als ausschließliches Getränk erhalten?

- a) Damit sich Säuglinge nicht zu sehr an den Geschmack gewöhnen.
- b) Weil Teetrinken das Durstgefühl verstärkt.
- c) Weil manche Teesorten mit Pyrrolizidinalkaloiden belastet sind, die der Gesundheit schaden können.

11 Welche Aussage ist richtig?

- a) Saft, gezuckerter Tee, Muttermilch und Säuglingsanfangsnahrung enthalten Zucker. Diese Getränke können Karies verursachen.
- b) Muttermilch und Säuglingsanfangsnahrung können dem Baby zum „Dauernuckeln“ in einer Flasche gegeben werden. Dadurch ist das Kariesrisiko nicht erhöht.
- c) Da Saftschorlen zum Großteil aus Wasser bestehen, sind sie für Säuglinge der ideale Durstlöscher.