

## FLASCHENNAHRUNG

Alternativ zum Stillen sind käufliche Säuglingsmilchnahrungen die beste Alternative. Der Qualität des verwendeten Wassers kommt dabei eine besondere Bedeutung zu, da der Säugling 10mal soviel Wasser aufnimmt als der Erwachsene.

Grundsätzlich sollte nur Wasser mit einem Nitratgehalt unter 50 mg/l verwendet werden (der Nitratgehalt des Memminger Wassers beträgt ca. 30 mg/l). Bei Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes Heilwasser oder Mineralwasser (z.B. Remus-Quelle) mit weniger als 10 mg/l Nitrat verwenden um Nitritbildung zu vermeiden.

**Säuglingsmilchnahrung für die ersten 1-2 Lebensmonate.** Sie ist mit Milchzucker als einzigem Kohlehydrat der Muttermilch weitgehendst angepaßt und kann wie diese nach Bedarf gegeben werden. z.B. Lactana A, Pre-Aptamil, Aponti Pre, Pre-Aletemil, Pre Beba, Pre Hipp, Pre-Humana,

**Säuglingsmilchnahrung ab 2-3 Lebensmonate** mit weiteren Kohlehydraten wie Lactana B, Aptamil 1, Aponti 1, Aletemil 1, Beba 1, Hipp1, Humana Dauernahrung, und Milumil. Sie kann bis zum Ende des 1. Lebensjahres gegeben werden.

**Folgemilchnahrungen** (Produkte mit der Ziffer 2, Lactana C, Humana Folgemilch) sind nicht notwendig. Sie sind zu süß.

**Selbstzubereitete Säuglingsnahrung** nach der Empfehlung des Forschungsinstituts für Kinderernährung:

Alter	3. Woche	3. Monat	6. Monat	7.-12. Monat
Vollmilch 3.5 %(ml)	300	450	200	200
Wasser (ml)	300	450	200	-
Kartoffel- od. Maisstärke (g)	15,0	22,5	10,0	5,0
Laktose (g)	24,0	36,0	16,0	8,0
Keimöl (g)	9,0	13,5	6,0	-
Flaschenmenge/Tag (ml)	5 x 120	5 x 180	2 x 200	1 x 200

Ab 6.Woche sind Vitamin A und C-Gaben nötig: 5 g Karottenpüree und 20 g Obstsaft in jedes Fläschchen. Ab 6.Lebensmonat kann die Stärke durch Getreideflocken ersetzt werden.

**Hypoallergene Nahrungen zur Vorbeugung einer Allergieerkrankung** bei familiärer Belastung: Aletemil H.A., Aptamil HYP., Beba H.A.

Bei bestehender Kuhmilchallergie: Hydrolysatnahrung (Pregomin, Pregestimil, Nutramigen, Alfare) ist sehr teuer und schmeckt furchtbar. Die Alternativen sind: **Soyamilchnahrung** (Humana SL, Multival plus, Milupa SOM, Pro Sobee, Sojagen plus). **Mandelmilch** (1 Eßl. weißes Mandelmus auf 250 ml Wasser) und **Soyamilch** (Bioladen, Reformhaus). Bei den beiden letztgenannten wegen Calciummangel mit dem Arzt Rücksprache halten. **Tiermilchen** wie Stuten-, Ziegen-, Schafsmilch können wegen des hohen Eiweißgehalts ebenfalls allergische Reaktionen auslösen.