

Nährstoff-Zugaben im 1. Lebensjahr



KINDERARZTPRAXIS
Dr. med. Martina Altenähr
Dr. med. Katja Hilgenfeld

Empfehlungen

- Jeder Säugling soll zusätzlich zur Muttermilch oder Säuglings(milch)nahrung Vitamin K, Vitamin D und Fluorid erhalten.
- Es sollen 3-mal 2 mg Vitamin K als Tropfen bei den Vorsorgeuntersuchungen U1, U2 und U3 gegeben werden. Alternativ kann das Vitamin in besonderen Situationen einmalig durch eine Vitamin-K-Injektion ärztlich verabreicht werden.
- Es sollen täglich 400–500 IE (10–12,5 µg) Vitamin D als Tablette oder Tropfen bis zum erlebten 2. Frühsommer, d. h. je nach Geburtszeitpunkt für etwa 12 bis 18 Monate, gegeben werden, bis eine stärkere Vitamin-D-Eigensynthese bei Sonnenlichtexposition erfolgt.

Stand 2024:

- Bis zum Durchbruch des ersten Milchzahns soll täglich ein Kombinationspräparat mit 0,25 mg Fluorid und 400–500 I.E. Vitamin D in Tablettenform gegeben werden (1)

Ab Zahndurchbruch soll eine der folgenden Möglichkeiten zur Kariesprophylaxe gewählt werden (2):

- Möglichkeit 1: täglich ein Kombinationspräparat mit 400–500 I.E. Vitamin D und 0,25 mg Fluorid. Die Zähne werden ohne oder mit geringer Menge fluoridfreier Zahnpasta geputzt.
- Möglichkeit 2: die Zähne werden bis zu 2-mal täglich mit jeweils bis zu 0,125 g (reiskorngroße Menge) Zahnpasta mit 1000 ppm Fluorid geputzt. Täglich 400–500 I.E. Vitamin D als Supplement.

(1) Wird Wasser (Trinkwasser, Mineralwasser) mit einem Fluoridgehalt von 0,3 mg/l oder mehr zur Zubereitung der Säuglings(milch)nahrung verwendet, soll ein Supplement mit Vitamin D ohne Fluorid gegeben werden. Dies betrifft Säuglinge, die ausschließlich oder überwiegend mit Säuglings(milch)nahrung ernährt werden.

(2) Wird Wasser (Trinkwasser, Mineralwasser) mit einem Fluoridgehalt von 0,3 mg/l oder mehr zur Zubereitung der Säuglings(milch)nahrung verwendet, soll ein Supplement mit Vitamin D ohne Fluorid gegeben werden. Für das Zahneputzen soll in diesen Fällen entweder nur einmal täglich eine reiskorngroße Menge (0,125 g) fluoridhaltige Zahnpasta oder eine fluoridfreie Zahnpasta angewandt werden. Dies betrifft Säuglinge, die ausschließlich oder überwiegend mit Säuglings(milch)nahrung ernährt werden.

