

Ernährung im 1. LJ



Nährstoffbedarf				
	Energie (kcal./kg/d)	Protein (g/kg/d)	Fett (% Energie)	Wasser (ml/kg/d)
0-4 Monate	m 94 w 92	2,7-1,5	45-50	130
4-12 Monate	m 91 w 91	1,5-1,1	35-45	110
1-4 Jahre	m 91 w 88	1	30-40	95
4-7 Jahre	m 82 w 78	0,9	30-35	75
7-10 Jahre	m 75 w 68	0,9	30-35	60
10-13 Jahre	m 64 w 55	0,9	30-35	50
13-15 Jahre	m 56 w 47	0,9	30-35	40
15-19 Jahre	m 46 w 43	m 0,9 w 0,8	30	40

Quelle: DACH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2000



Muttermilch / Kuhmilch



	Protein g/100ml (C:M)	Fett g/100ml	KH g/100ml Laktose Oligosach.	Salze g/100ml	Energie kcal./100ml
MM	1,1 (40:60)	2,4-6,4	5-7	0,21	67
Kuh- milch	3,3 (82:18)	3,6	4-8	0,74	66

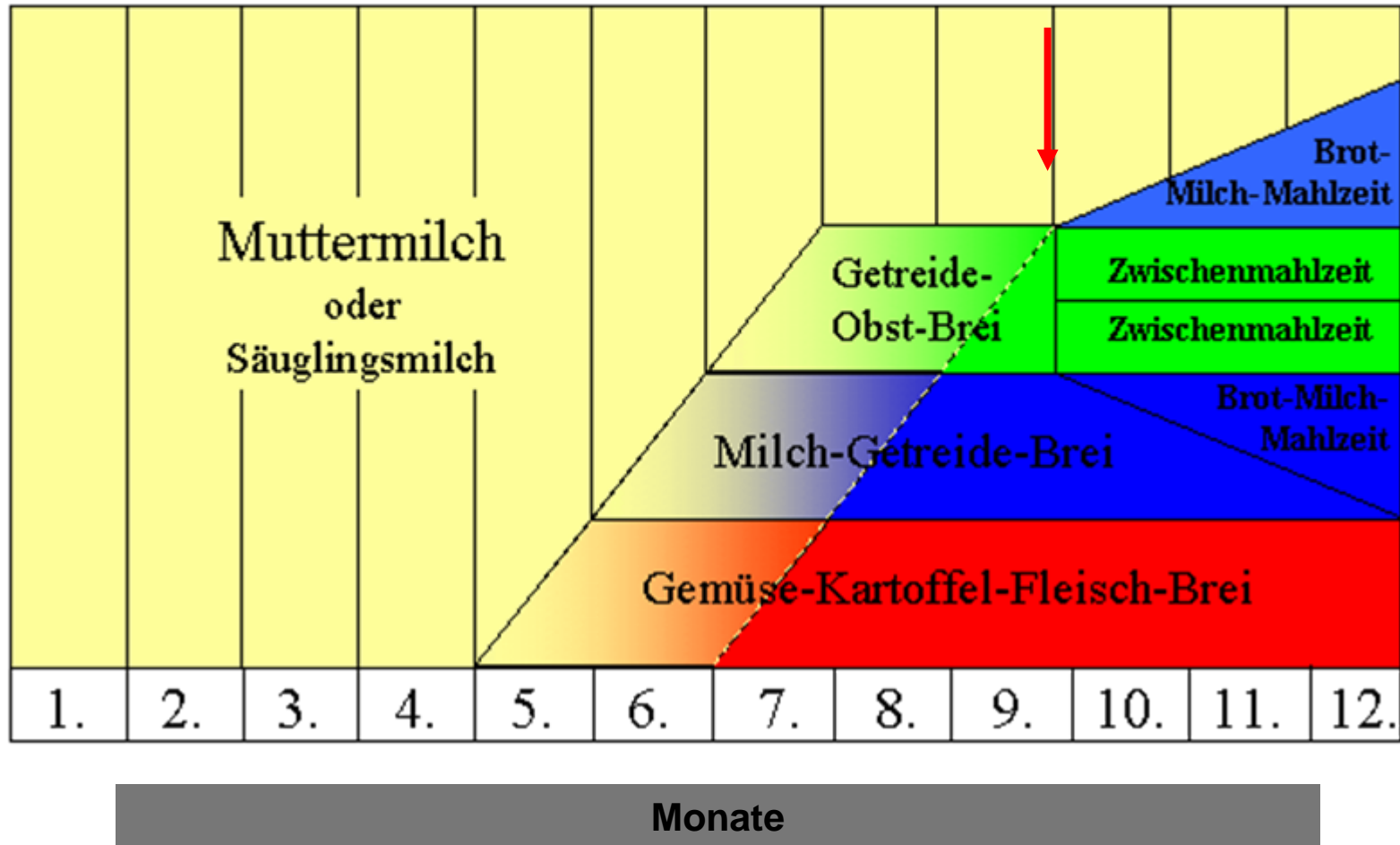
Säuglingsmilchen (SM)



	SM „Pre“	SM „1“	Folgemilch „2“ und „3“
Anpassung an MM	<u>Gut</u> Laktose als Kohlenhydrat- quelle, dünnflüssig	<u>Teilweise</u> Neben Laktose auch Stärke oder Zucker, sämig	<u>Kaum</u> Energie ↑ Proteine ↑ Versch. Kohlenhydrate
Anzahl der Mahlzeiten	Nach Bedarf	Nach Plan, Trinkmenge individuell	Nach Plan
Empfehlenswert	Ja	Ja, wenn zuckerfrei! (ohne Saccharose, Maltodextrin, Glucose, etc)	(Nein)

Ernährungsplan 1. LJ

Optimierte Mischkost



Quelle: Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE)

Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente

- **Vitamin D** Supplementation im 1. LJ, nicht in der kalten Jahreszeit beenden
- **Eisen** **reife Neugeborene:** MM relativ eisenarm, Eisenspeicher reichen für 5-6 Monate
 Frühgeborene: Eisensupplementation bis zur Zufütterung von 1 Gemüse-Fleischgläschen

Allergieprävention

- Muttermilch, hydrolisierte (HA) Nahrung (4-5 Mon.)

Ram et al. Cochrane Database Syst Rev. 2002; Osborne et al. Cochrane Database Syst Rev. 2003

- Sojamilch ohne klaren Benefit

Osborne et al. Cochrane Database Syst Rev. 2004

- Vermeidung von Kuhmilch in d.ersten 6 Monaten, ggf. im ganzen 1. Lebensjahr

- Allergenarme Produkte in der Beikost (Eier, Fisch, Zitrusfrüchte vermeiden)

- Glutenfrei bis 6 Monate

Van Odijk et al. Acta Paediatr. 2004

Unsere Frühgeborenen...

- Engmaschiges **Monitoring** des Wachstums
- Individuell **abgestimmte** Nahrungszufuhr, **korrigiertes** Alter beachten
- besondere Beachtung von **Risikofaktoren**
 - <1000 g Geburtsgewicht
 - Ernährungsstörungen bei FG mit / ohne neurologischen Probleme
 - Erhöhter Kalorienbedarf bei FG mit chronischer Lungenerkrankung
 - Allergieprävention ?

Wie lange eine Frühgeborenenennahrung?

- After discharge, nutrient-enriched postdischarge formula should be continued for approximately 9 months post-term.

... While we assume that catch up growth is beneficial, this has not been confirmed by appropriate clinical trials.

Dusick et al 2003

- Kalorienbedarf von FG bei Entlassung am Termin ist deutlich höher im Vergleich zu reifen Kindern gleichen Alters
- Empfehlung: Fortführung der Ernährung mit FG Milch bis zu einem Gewicht von 3,5 kg

Ziegler et al 2002