

# Alphabetische Fachinformationsliste Ernährung

Lebensmittel	Information	Quelle	Datum
Ahornsirup	Inhaltsstoffe: enthält zu 65-85 % Zuckerarten, Calcium und Spuren von anderen Mineralstoffen. 262-385 kcal/100g. Nicht gesünder als Haushaltszucker. 75g süssen wie 100g Zucker (262 kcal/100g). Für Kinder unter 1 Jahr ungeeignet wegen möglicherweise vorhandenen Bakterien. Ab dem 2. Lebensjahr zurückhaltend verwenden, da Kinder sich nicht an den süssen Geschmack gewöhnen sollten.	<a href="#">Ernährung des Säuglings im ersten Lebensjahr, Empfehlungen der SGE, aktualisiert 2019</a> Infoflash « <a href="#">Zuckerarten und zugesetzter Zucker</a> », 2021 <a href="#">Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern</a>	2019  2021  2024
Becel / Becel Pro Activ (Cholesterin senkende Produkte)	Becel Pro Activ ist nicht geeignet für Schwangere, Stillende und Kinder unter 5 Jahren.	<a href="#">Information Becel / Becel proactiv</a>	2022
Birnel Birrendicksaft	Inhaltsstoffe: enthält 80% Zuckerarten, Kalium, Calcium, Magnesium. 362 kcal/100g. Nicht gesünder als Haushaltszucker. Hat eine geringere Süsskraft als Zucker. Zurückhaltend verwenden, da Kinder sich nicht an den süssen Geschmack gewöhnen sollten.	<a href="#">Deutsches Ernährungsberatungs- und -informationsnetz</a>	2021
Bouillon	Enthält bis zu 90% Salz. Im 1. Lebensjahr nicht verwenden. Ab dem 2. Lebensjahr sparsam verwenden und darauf achten, dass die Bouillon jodiertes Salz enthält. Dies ist auf der Zutatenliste ersichtlich.	<a href="#">Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern</a>	2024
Bulgur und Couscous	Vorgegartes Produkt. Hat ähnliche Nährwerte wie Weizen oder anderes Getreide. Hoher Kohlenhydratgehalt. Trägt zur Protein- und Nahrungsfaserzufuhr bei. Wenn das Kind mit der Konsistenz zurechtkommt, kann es in den Speiseplan aufgenommen werden.	<a href="https://ciqual.anses.fr">https://ciqual.anses.fr</a> In der Schweizer Nährwertdatenbank sind Couscous und Bulgur nicht enthalten. Darum wird die Französische Datenbank referenziert.	2024

# Alphabetische Fachinformationsliste Ernährung

Chiasamen	Chiasamen sind die Ernte der einjährigen <i>Salvia hispanica</i> (südamerikanisches Pseudogetreide). Leinsamen sind die Samen des Flachs. Grundsätzlich können die beiden hinsichtlich ihrer Inhaltsstoffe und Empfehlung verglichen werden. Beide haben einen sehr hohen Anteil an Omega -3 Fettsäuren, Mineralstoffen und hohen Nahrungsfasergehalt, die Wirkung auf die Verdauung ist vergleichbar. Leinsamen können in der Schweiz angebaut werden und haben daher keinen langen Transportweg. Es ist ausserordentlich wichtig, ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen, da diese stark quellen (bis ums 10fache). Bei zu wenig Flüssigkeit begünstigen beide eine Verstopfung. Beim Übergang auf die Familienkost spricht nichts gegen den Konsum von Kleinstmengen (Empfehlung für Erwachsene max. 15g/tgl.).	<a href="#">Tabula 2016/1</a>	2016
Eier	<p>Ei wird als Proteinlieferant wie Fleisch, Fisch oder Fleischersatz wie z.B. Tofu gehandhabt. Besonders bei vegetarischer Ernährung ist es ein wichtiger Nährstofflieferant.</p> <p>Ab dem 7. Monat wird eine Portion (Ei, Fleisch oder Fisch) pro Tag empfohlen. Eine Portion Ei entspricht mit 7 Monaten ¼ Ei, mit 9-10 Monaten ½ Ei und ab 1 Jahr einem ganzen Ei (dies sind Richtwerte und müssen nicht so genau genommen werden im Alltag).</p> <p>Kein hart gekochtes Eigelb als Fingerfood verwenden (Verschluckungsgefahr).</p> <p>Bis zum dritten Geburtstag ungeeignet sind Gerichte mit rohen Eiern.</p>	<p><a href="#">Ernährung des Säuglings im ersten Lebensjahr, Empfehlungen der SGE, aktualisiert 2019</a></p> <p><a href="http://www.kinderandentisch.ch">www.kinderandentisch.ch</a></p>	2019  2022
Fertigtee ohne Zucker / Babytee	Instant Tees enthalten zur Haltbarkeit meistens eine Form von Zucker. Sofern Kohlenhydrate (Zuckerarten) enthalten sind, sind diese Tees nicht geeignet aufgrund der Gewöhnung der Kinder an den süssen Geschmack und der Kariogenität.	Susanne Schupp, Ernährungsberaterin Fachgruppe Pädiatrie des Schweizerischen Verbands der Ernährungsberater	2017

# Alphabetische Fachinformationsliste Ernährung

Fisch	<p>Enthält leicht verdauliches Eiweiss, Jod, Selen, Vitamine D, B6, B12 und Nicotin. Fetter Fisch ist reich an mehrfach ungesättigten Omega -3-Fettsäuren. Nachteil sind Schadstoffe, Quecksilber oder Überfischung.</p> <p>Empfohlen werden können MSC-Fische (sind aus nachhaltiger Zucht) bei Meeresfischen und Bio-Fisch bei Zuchtfisch. Ab dem 7. Monat wird eine Portion Fleisch, Fisch oder Ei täglich empfohlen. Eine Portion Fisch entspricht mit 7 Monaten 10g, mit 9-10 Monaten 20g und ab 1 Jahr 30g (Richtwerte, die im Alltag nicht so genau genommen werden müssen).</p> <p>In den ersten drei Lebensjahren ungeeignet sind Fische mit Gräten, roher oder geräucherter Fisch. Sowie bestimmte Fischarten wie Marlin, Speerfisch, Schwertfisch und Hai.</p>	<p><a href="#">Ernährung des Säuglings im ersten Lebensjahr, Empfehlungen der SGE, aktualisiert 2019</a></p> <p><a href="#">Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern</a> (BLV, aktualisierte Auflage 2021)</p> <p><a href="#">Merkblatt FOODprints</a>, SGE, 2019</p>	<p>2017</p> <p>2021</p> <p>2019</p>
Fleisch	<p>Fleisch ist wichtig für die Eisen- und Proteinversorgung. Ab dem 7. Monat wird eine Portion Fleisch, Fisch oder Ei täglich empfohlen (Empfehlung 3–4-mal pro Woche Fleisch, 1x Fisch). Eine Portion Fleisch entspricht mit 7 Monaten 10g, mit 9-10 Monaten 20g und ab 1 Jahr 30g (Richtwerte, die im Alltag nicht so genau genommen werden müssen).</p> <p>Geeignet sind magere Fleischstücke von Rind, Kalb, Schwein, Lamm, Geflügel oder anderen Tieren.</p> <p>Im ersten Lebensjahr ungeeignet sind verarbeitete Fleischwaren wie Wurst, Schinken und Aufschnitt (usw.) wegen dem hohen Gehalt an Fett, Salz und Pökelsalzen. Bis zum dritten Geburtstag ungeeignet sind zudem rohe und nicht ausreichend durchgegart tierische Lebensmittel wie z.B. Rohwurst (Salami, Landjäger, etc.), Rohschinken. Von Wildfleisch und Leber wird im gesamten Säuglings- und Kleinkindalter abgeraten.</p>	<p><a href="#">Ernährung des Säuglings im ersten Lebensjahr, Empfehlungen der SGE, aktualisiert 2019</a></p> <p><a href="#">Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern</a> (BLV, aktualisierte Auflage 2021)</p> <p><a href="http://www.kinderandentisch.ch">www.kinderandentisch.ch</a></p>	<p>2019</p> <p>2021</p> <p>2022</p>

# Alphabetische Fachinformationsliste Ernährung

<p>Fleischalternativen</p>	<p>Fleischalternativen enthalten meistens Proteine als Basis, z.B. aus Soja, Weizen, Erbsen, Kernen oder Pilzen. Sie können zur Abwechslung als Alternative zu proteinreichen Lebensmitteln wie Fleisch dienen. Siehe einzelne Produkte: Tofu, Quorn, Seitan Je nach Zutaten und Verarbeitung sind diese Produkte mehr oder weniger empfehlenswert. Es lohnt sich, die Zutatenliste und Nährwertangaben zu lesen. Tendenziell ist eine kürzere Zutatenliste und wenig Zusatzstoffe, Salz, Zucker und Fett sinnvoll. Ideale Fleischalternative sind auch Hülsenfrüchte, z. B. Linsen, Kichererbsen (vgl. Abschnitt «Hülsenfrüchte»).</p>	<p>Bundeszentrum für Ernährung – Pflanzliche Alternativen zu Fleisch</p>	<p>2023</p>
<p>Fruchtsaft</p>	<p>Bestehen zu 100% aus dem Saft frischer Früchte (als Direktsaft oder aus Konzentrat). Nektar und Fruchtsaftgetränke (siehe unten) sind nicht als Ersatz für Fruchtsaft geeignet. Sie haben einen geringeren Fruchtsaftgehalt und enthalten zugesetzten Zucker. Der natürliche Zuckergehalt eines Fruchtsaftes liegt zwischen 5 und 15g pro 100 ml und kann durchaus mit dem Zuckergehalt einer Limonade verglichen werden. Der Gehalt an wertvollen Nahrungsfasern, Vitaminen und Mineralstoffen ist geringer als in frischen Früchten. Daher können sie Früchte nicht 1:1 ersetzen. Fruchtsäfte haben einen hohen Zuckergehalt, daher nur zur Abwechslung und mit der doppelten Menge an Wasser verdünnt anbieten.</p>	<p><a href="#">Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern</a> (BLV, aktualisierte Auflage 2021)  <a href="http://www.naehrwertdaten.ch">www.naehrwertdaten.ch</a></p>	<p>2021  2016</p>
<p>Glutamate (enthalten z.B. in Aromat, in gewissen Bouillons) Geschmacksverstärker</p>	<p>Glutamate sind als Zusatzstoff in vielen salzigen Produkten enthalten. Eine hohe Aufnahme an Glutamaten kann unerwünschte Folgen haben (entweder langfristig oder kurzfristig in Form von Brustschmerzen, Übelkeit, Herzklopfen, Kopfschmerzen, Schwächegefühl). Daher wurden tägliche Aufnahmemengen festgelegt, die nicht überschritten werden sollten (sogenannte ADI-Werte). Für Kinder unter 1 Jahr sollten Lebensmittel mit Glutamaten nicht verwendet werden. Auch für Kleinkinder ist es sinnvoll, möglichst unverarbeitete Lebensmittel anzubieten. Wer auf Glutamate als Zusatzstoff verzichten möchte, kann dies auf der Zutatenliste nachschauen.</p>	<p><a href="#">Bundesinstitut für Risikobewertung</a></p>	<p>2024</p>

# Alphabetische Fachinformationsliste Ernährung

Gluten	Glutenhaltige Getreidesorten (z.B. Weizen, Roggen, Gerste) können ab dem 5. Monat in die Beikost eingeführt werden. Zu Beginn nur mit kleinen Mengen. Idealerweise wird Gluten noch während der Stillzeit eingeführt, da dies einen präventiven Effekt auf die Entwicklung von einer Zöliakie haben kann.	<a href="#">Ernährung des Säuglings im ersten Lebensjahr, Empfehlungen der SGE, aktualisiert 2019</a>	2019
Honig	Im 1. Lebensjahr sollte aus Sicherheitsgründen auf Honig verzichtet werden. Honig kann mit dem Bakterium Clostridium Botulinum kontaminiert sein, was bei Kindern im ersten Lebensjahr schwerwiegende Folgen haben kann. Honig in industriell hergestellten Fertigbreien stellt kein Problem dar, da der Hersteller gewährleisten muss, dass auch kleinste Mengen des Bakteriums abgetötet werden. Wegen Gewöhnung an süßen Geschmack und Kariogenität, nicht im ersten Lebensjahr. Ab 1. Lj. zurückhaltend verwenden.	<a href="#">Ernährung des Säuglings im ersten Lebensjahr, Empfehlungen der SGE, aktualisiert 2019</a>  <a href="https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-safety-vulnerable-populations/infant-botulism.html">https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-safety-vulnerable-populations/infant-botulism.html</a>	2019  2024
Hülsenfrüchte	Hülsenfrüchte: z. B. Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen. Reich an Protein, Nahrungsfasern, vielen Mineralstoffen und Vitaminen. Auch als Fleischersatz geeignet. Verdaulichkeit verbessert sich durch Gewöhnung. Zusätzlich kann Verdaulichkeit verbessert werden, indem das Einweichwasser nicht weiterverwendet wird und die Hülsenfrüchte nach dem Einweichen zusätzlich noch unter fliessendem Wasser gespült werden. Schwer verdauliche Kohlenhydrate werden dadurch weggespült. Auch Pürieren, also das Zerstören der Zellwände, und die Beigabe von Kräutern (z. B. Thymian, Fenchel, Kümmel) können die Verdaulichkeit verbessern. Besonders praktisch in der Zubereitung sind rote und gelbe Linsen. Sie können ohne vorheriges Einweichen verwendet werden, sind schnell gar und in der Regel gut bekömmlich.	Angelika Hayer, Ernährungswissenschaftlerin, SGE  <a href="#">Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern – Häufige Fragen</a>	2021  2024
Leinsamen	Leinsamen sind die Samen des Flachs. Haben einen sehr hohen Anteil an Omega -3 Fettsäuren, Mineralstoffen und hohen Nahrungsfasergehalt. Leinsamen können in der Schweiz angebaut werden und haben daher keinen langen Transportweg (wie z.B. die vergleichbaren Chiasamen). Es ist ausserordentlich wichtig ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen, da diese stark quellen (bis ums 10fache). Bei zu wenig Flüssigkeit begünstigen sie eine Verstopfung. Beim Übergang auf die Familienkost spricht nichts gegen den Konsum von Kleinstmengen (Empfehlung für Erwachsene max. 15g/tgl).	<a href="#">Tabula 2016/1</a>	2016

# Alphabetische Fachinformationsliste Ernährung

<b>Öl, Fett</b>	<p>Dienen dem Körper als Hauptenergielieferant, sind Geschmacksträger und ermöglichen den fettlöslichen Vitaminen, vom Körper aufgenommen zu werden. Hochwertige pflanzliche Öle sind zu bevorzugen (hoher Gehalt an Omega-3 Fettsäuren, z.B. Rapsöl).</p> <p>Tagesmengen: 1 Esslöffel Öl (ideal kalt gepresstes oder raffiniertes Rapsöl), ab 13. Monat ca. 1.5 Esslöffel.</p>	Angelika Hayer, Ernährungswissenschaftlerin, SGE	2021
Butter	Butter ist als Streichfett in Ordnung, jedoch nicht empfohlen als Zugabe im Babybrei.	<a href="#">Fette und Öle in der Küche, Merkblatt SGE</a>	2016
<i>Hinweis zu Ölen</i>	<i>Kaltgepresste und raffinierte Öle haben beide Vor- und Nachteile. Deshalb wird nicht mehr so streng das eine oder andere Öl empfohlen.</i>		
Kaltgepresste Öle	Sind weniger lange haltbar, da sie leichter oxidieren als raffinierte Öle und dadurch schnell ranzig werden.	Schweiz. Gesellschaft für Ernährung (SGE)	2015
Leinöl	Ist sehr reich an Alpha – Linolensäure, einer Omega-3-Fettsäure (ca. 55g pro 100g). Daneben enthält es noch ca. je 15% Öl- und Linolsäure. Es besitzt also einen hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren. Jedoch enthält Leinöl sehr wenig Vitamin E im Verhältnis zu seinem hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Reines Leinöl wird schnell «ranzig», darauf ist beim Verzehr unbedingt zu achten. Das Öl muss frisch sein und darf nicht erhitzt werden. Im Kühlschrank aufbewahren. Insbesondere für vegan / vegetarisch ernährte Kinder ist Leinöl aber eine wichtige Quelle für Omega-3-Fettsäuren.	Schweiz. Gesellschaft für Ernährung, Esther Infanger, Ernährungsberaterin	2006
		Handlungsanweisungen vegetarische und vegane Ernährung im Säuglings- und Kleinkindesalter (Pädiatrie Schweiz, 2020)	2020
Maiskeimöl	Maiskeimöl enthält viele Omega-6-Fettsäuren (Linolsäure), aber wenig Omega-3-Fettsäuren (Linolensäure). Daher nicht als Standardöl geeignet.	Angelika Hayer, Ernährungswissenschaftlerin, SGE	2021
Olivenöl	Hoher Gehalt an Ölsäure, einer einfach ungesättigten Fettsäure. Kaum Omega-3-Fettsäuren. Geschmacklich ist es intensiv.	Angelika Hayer, Ernährungswissenschaftlerin, SGE	2021

# Alphabetische Fachinformationsliste Ernährung

Rapsöl	Empfehlenswertes Öl, weil hoher Gehalt an Ölsäure (einfach ungesättigte Fettsäure) und gleichzeitig Quelle für Alpha – Linolensäure (ca. 10g pro 100g). Harmonisches Verhältnis von Omega 3 und Omega 6 (Linolsäure (ca. 22g pro 100g). Rapsöl enthält ausserdem genügend Vitamin E, welches die mehrfach ungesättigten Fettsäuren schützt. Rapsöl ist vielseitig einsetzbar, in der kalten Küche und im Fall von raffiniertem Öl auch in der warmen Küche.	Angelika Hayer, Ernährungswissenschaftlerin, SGE	2021
Sonnenblumenöl	Nicht als Standardöl geeignet, weil es hauptsächlich Linolsäure (Omega 6) enthält, aber kaum Omega 3. Mild im Geschmack. Hitzeempfindlich.	Angelika Hayer, Ernährungswissenschaftlerin, SGE	2021
Kohlensäure	Für Babys nicht empfohlen wegen Aufstossen. Für Kleinkinder und Kinder kann kohlensäurehaltiges Mineralwasser verwendet werden, jedoch eher solches mit wenig Kohlensäure.	<a href="#">SGE Ernährung von Kindern</a>	2019
Mandelmus Gekaufte Mandelmasse	Mandelmus ist sehr fett- und kalorienreich, soll nicht generell empfohlen werden, weil der Säugling ansonsten eine deutlich höhere Energiezufuhr erhält. Kann unter Umständen bei knapp gedeihenden Kindern gezielt eingesetzt werden, wobei aber eine genügende Zufuhr der anderen Nährstoffe (insbesondere von Eiweissen) gewährleistet werden muss. Jedoch spricht nichts gegen eine Verwendung in geringen Mengen (1 – 2 Teelöffel pro Tag). Mandelmus oder Mus aus Nüssen kann bei veganer Ernährung sinnvoll sein. Mandelmuss aus ungeschälten Mandeln ist möglich, aber anders im Geschmack. Kann die Beigabe von hochwertigem Öl nicht ersetzen, besonders der Gehalt an Alpha-Linolensäure ist tief.  Gekaufte Backmasse mit Mandeln enthält Zucker, Mandeln, Wasser, Sojabohnen, verschiedene E- Nummern und natürliches Bittermandelaroma.	Susanne Schupp, Ernährungsberaterin Fachgruppe Pädiatrie des Schweizerischen Verbands der Ernährungsberater  Handlungsanweisungen vegetarische und vegane Ernährung im Säuglings- und Kleinkindesalter (Pädiatrie Schweiz, 2020)  Schweiz. Gesellschaft für Ernährung, Esther Infanger, Ernährungsberaterin	2017  2020  2005

Milch / Milchalternativen			
Kuhmilch	<p>In den ersten 6 Monaten sollte nur Muttermilch oder eine spezielle Säuglingsanfangsnahrung verwendet werden. Im ersten Lebensjahr ist Kuhmilch (Vollmilch) nur in kleinen Mengen empfehlenswert zum Anrühren von Brei. Ab 12 Monaten maximal 3-4 dl Milch (Voll- oder Drink-Milch) pro Tag inkl. weiteren Milchprodukten.</p> <p>Mengenempfehlung: ab 7. Monat 0-100g Joghurt oder Milch pro Tag, ab 1 Jahr 3 Portionen Milch/Joghurt (100g), Hartkäse (15g) oder Weichkäse (30g)</p>	<p><a href="#">Ernährung des Säuglings im ersten Lebensjahr, Empfehlungen der SGE, aktualisiert 2019</a></p> <p><a href="#">Eidg. Ernährungskommission: Ernährung in den ersten 1000 Lebenstagen</a></p>	<p>2019</p> <p>2015</p>
Rohmilch	<p>Rohmilch kann bestimmte Durchfallkeime (Enterohämorrhagische E. coli, Salmonellen, Campylobacter jejuni) übertragen.</p> <p>Für Säuglinge und Kleinkinder nicht geeignet.</p>	<p><a href="#">Ernährung des Säuglings im ersten Lebensjahr, Empfehlungen der SGE, aktualisiert 2019</a></p>	<p>2019</p>
Mandeldrink	<p>Nicht geeignet als Milchersatz bei Säuglingen.</p> <p>Mandeldrink besitzt im Vergleich zu Muttermilch wenig Protein und eine geringere biologische Wertigkeit (Eiweiss), besonders gross ist das Defizit an Kalzium und Eisen. Vitamin D und Vitamin B12 fehlen völlig.</p>	<p>Angelika Hayer, Ernährungswissenschaftlerin, SGE</p>	<p>2021</p>
Reisdrink	<p>Reisdrinks sind wegen dem Risiko der mangelnden Zufuhr an wichtigen Nährstoffen und aufgrund des Arsengehalts ungeeignet. Darauf sollte verzichtet werden.</p>	<p><a href="#">Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern</a></p>	<p>2024</p>
Schafmilch	<p>Im Vergleich mit Muttermilch deutlich höheren Energie- (97 kcal), Eiweiss- (5,3 g), Fett- (6,3 g) und Mineralstoffgehalt. Die Eiweissbestandteile ähneln der von Kuhmilch und Ziegenmilch, sodass Schafmilch nicht zur Allergievorbereitung geeignet ist.</p>	<p>Laktation und Stillen Nr. 4 <a href="http://www.sge-ssn.ch">www.sge-ssn.ch</a></p>	<p>2003</p> <p>2006</p>



# Alphabetische Fachinformationsliste Ernährung

Sojadrink	<p>Nicht geeignet als Milchersatz bei Säuglingen. Die Nährstoffzusammensetzung entspricht nicht den Bedürfnissen von Säuglingen.</p> <p>Nicht generell empfohlen, aber im Fall einer veganen Ernährung des Kindes kann Sojadrink mit Calcium angereichert (120 mg / 100 ml) ab dem 1. Lebensjahr eine Alternative zu Kuhmilch darstellen.</p> <p>Andere Pflanzendrinks (Reis, Mandel, Hafer) sind aufgrund des Nährstoffgehaltes (kaum Protein) keine Alternative (egal welches Alter).</p>	<a href="#">Eidg. Ernährungskommission: Ernährung in den ersten 1000 Lebenstagen</a>	2015
Ziegenmilch	Ähnliche Zusammensetzung der Hauptnährstoffe und Calcium wie teilentrahmte Milch. Weniger Jod, Vitamin B12, Folat.	naehwertdaten.ch	2024
<b>Milchprodukte</b>	<p>Milch und Joghurt Natur werden erst ab dem 7. Monat in kleinen Mengen eingeführt. Grosse Mengen Milch und Joghurt, sowie Käse und Quark sind wegen des zu hohen Proteingehalts im 1. Lebensjahr ungeeignet.</p> <p>Ein Grossteil des Calciumbedarfs wird im 1. Lebensjahr über die Muttermilch oder Säuglingsnahrung gedeckt. Als Zutat im Brei kann Kuhmilch (Vollmilch) zur Calciumzufuhr beitragen. Vitamin D ist für die Regulation des Calciumhaushaltes unerlässlich. Die Zufuhr an Vitamin D über Milchprodukte ist jedoch zu gering. Daher sind Vitamin D-Tropfen für alle Säuglinge und Kleinkinder bis mindestens zum 3. Geburtstag empfohlen.</p>	<p><a href="#">Ernährung des Säuglings im ersten Lebensjahr, Empfehlungen der SGE, aktualisiert 2019</a></p> <p><a href="#">Eidg. Ernährungskommission: Ernährung in den ersten 1000 Lebenstagen</a></p>	2019 2015
Joghurt	Guter Calciumlieferant. Es ist möglich, aber nicht unbedingt nötig (insb., wenn noch viel gestillt wird bzw. Säuglingsanfangsnahrung gegeben wird) im 1. Lebensjahr Joghurt Nature zum Essen zu geben. Mengeneempfehlung: ab 7. Monat 0-100g Joghurt oder Milch pro Tag, 1 Jahr 3 Portionen Milch/Joghurt (100g), Hartkäse (15g) oder Weichkäse (30g). Fruchtjoghurt enthält 5-6 Würfelzucker.	<a href="#">Ernährung des Säuglings im ersten Lebensjahr, Empfehlungen der SGE, aktualisiert 2019</a>	2019
Quark	Erst ab dem zweiten Lebensjahr empfohlen, wegen hohen Proteingehaltes. Mengeneempfehlung: ab 1 Jahr 3 Portionen Milch/Joghurt (100g), Hartkäse (15g) oder Weichkäse (30g). Zählt zu den Frischkäsen. Fruchtquark enthält ebenfalls Zucker.	<p><a href="#">Ernährung des Säuglings im ersten Lebensjahr, Empfehlungen der SGE, aktualisiert 2019</a></p> <p>Angelika Hayer, Ernährungswissenschaftlerin, SGE</p>	2019 2021

# Alphabetische Fachinformationsliste Ernährung

Sauermilch	Gleicher Einsatz wie Joghurt.		
Molke	Sehr eiweiss- und fettarm, mineralstoffreich. Nicht geeignet als Milchersatz. Kein wissenschaftlicher Nachweis, dass sie stuhlfördernd wirkt.	Marianne Honegger, Ernährungsberaterin, Zürich	2007
Käse	Wichtiger Calciumlieferant. Erst ab dem ersten Lebensjahr in kleinen Mengen (wegen hohem Protein- und Salzgehalt). Mengeneempfehlung: ab 1 Jahr 3 Portionen Milch/Joghurt (100g), Hartkäse (15g) oder Weichkäse (30g).	<a href="#">Ernährung des Säuglings im ersten Lebensjahr, Empfehlungen der SGE, aktualisiert 2019</a>	2019
Mineralstoffe	Vergleiche <a href="#">aktuelle Informationen der SGE</a> zu den einzelnen Mineralstoffen.	<a href="#">Merkblätter der SGE zu Mineralstoffen</a>	2021
Muskatnuss	Enthält Myristicin und Elmicin (für Geschmack, hat aber eine halluzinogene Wirkung). Beim Erwachsenen schwere Vergiftungserscheinungen nach Einnahme von 15g geriebener Nuss (3-4 Muskatnüsse), bei Kindern ist Dosis viel geringer. Würzen, z.B. von Kartoffelstock ist auch für Kleinkinder unbedenklich, Kinder nicht mit Nüssen spielen lassen und Muskatnüsse ausserhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.	<a href="https://www.sge-ssn.ch/fragenkatalog/ernaehrung-von-kindern/">https://www.sge-ssn.ch/fragenkatalog/ernaehrung-von-kindern/</a>	2017
Nüsse	Nüsse sind gute Energielieferanten, enthalten viel wertvolles Fett, Protein, Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern. Der Anteil der mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist je nach Nussart hoch. Gemahlene Nüsse oder Nussmus sind für Kleinkinder geeignet, ganze Nüsse erst ab dem dritten Lebensjahr geben.	<a href="#">Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern</a> (BLV, aktualisierte Auflage 2021)	2021

Nitrate	<p>Nitrat an sich ist unbedenklich, doch kann daraus gesundheitsschädliches Nitrit entstehen. Dies kann beispielsweise dann passieren, wenn Brei lange bei Raumtemperatur stehen gelassen wird. Beim Säugling kann Nitrit die Sauerstoffversorgung beeinträchtigen, insbesondere in den ersten Lebensmonaten.</p> <p>Wird Beikost im 5. oder 6. Lebensmonat eingeführt, ist daher die korrekte Lagerung und Zubereitung des Breis besonders wichtig. Zusätzlich können nitratarme Gemüse wie Karotten, Kürbis, Broccoli oder Blumenkohl bevorzugt werden. Zu den nitratreichen Gemüsesorten gehören zum Beispiel Fenchel, Kohlrabi, Rander, Spinat und Krautstiele. Es spricht aber nichts dagegen, ab und zu auch mal einen Brei mit Fenchel oder einem anderen nitratreichen Gemüse zuzubereiten. Ab dem 7. Monat sind nitratreiche Gemüse weniger problematisch.</p>	<a href="#">Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern</a>	2024
Pilze	<p>Pilze gelten als schwer verdaulich. Daher kann es sinnvoll sein, Pilze erst nach Vollendung des ersten Lebensjahres zu geben. Um das Risiko einer radioaktiven Belastung oder einer Kontamination mit Bakterien zu senken, empfiehlt es sich, Zuchtpilze zu verwenden (keine selbst gesammelten aus dem Wald) und diese gut zu erhitzen.</p> <p>Pilze enthalten viele Vitamine, Nährstoffe und Mineralstoffe, aber wenig Fett. Pilze sind auch die einzige Quelle an Vitamin D nicht tierischer Herkunft.</p>	<p>Angelika Hayer, Ernährungswissenschaftlerin, SGE</p> <a href="#">FAQ zur Säuglings- und Kleinkindernahrung</a>	2021  2024
Pseudogetreide: Quinoa, Amaranth, Buchweizen	<p>Amaranth und Quinoa enthalten verschiedene Stoffe (Gerbstoffe, Oxalate und Phytate), welche die Aufnahme von wertvollen Nährstoffen hemmen. Quinoa enthält zudem Saponine und Isoflavone, die negativen Effekte auf die Gesundheit haben können.</p> <p>Buchweizen kann möglicherweise Allergien auslösen. Die Fruchtschale des Buchweizens enthält zudem Fagopyrin, das zu Hautirritationen führen kann. Möglich ist auch eine Verunreinigung (Kontamination) der Buchweizenernte mit Samen des Stechapfels, welche Tropanalkaloide enthalten und gesundheitliche Beschwerden auslösen können.</p> <p>Für die Schweiz liegen keine Daten vor, in welchen Mengen die oben genannten Stoffe in Amaranth, Quinoa und Buchweizen vorkommen. Daher lässt sich keine eindeutige Aussage treffen, ob diese für die Säuglings- und Kinderernährung geeignet sind.</p>	<a href="#">FAQ zur Säuglings- und Kleinkindernahrung</a>  <a href="#">FAQ zur Säuglings- und Kleinkindernahrung</a>	2024 2024

# Alphabetische Fachinformationsliste Ernährung

Quorn (fermentiertes Pilzprodukt)	Die Quorn-Produkte eignen sich nicht für die Ernährung von Säuglingen unter zwölf Monaten. Kleinkinder unter drei Jahren sollten die Spezialitäten von Quorn nur in kleinen Mengen essen. Aufgrund der relativ geringen Energiedichte und dem hohen Sättigungsgrad decken die Quorn-Produkte den Energiebedarf von Kindern während des Wachstums nicht ausreichend ab.	Hersteller (Marlow Foods Ltd.)	2019
Reis	Produkte wie Reiswaffeln oder Reisflocken/Reisbrei sollten aufgrund des Arsengehalts nur massvoll konsumiert werden. Sinnvolle Alternative als Abwechslung zu Reiswaffeln sind reisfreie Zwischenmahlzeiten wie Vollkorncracker, Maiswaffeln oder Brot. Für die Beikost sollten zudem auch reisfreie Breie verwendet werden. Alternativen für Reis-Getreidebreie sind z. B. Hafer, Dinkel, Griess oder Hirse.	kinderarbeits.ch: Merkblatt « <a href="#">Ungeeignete Lebensmittel</a> »	2018
<b>Salz</b>	Auf Salz sollte, während dem 1. Lebensjahr verzichtet werden. Beim Einsatz ab dem 2. Lebensjahr sollte das Salz jodiert und fluoridiert sein.	<a href="#">kinderarbeits.ch</a>	2024
Himalaya Salz / Kräuter- und Meersalz	Himalaya Salz oder andere Spezialitätensalze wie Kräuter- oder Meersalz haben keine ernährungsrelevanten Vorteile. Ein Nachteil ist der fehlende Jodgehalt.	<a href="#">Spezialitätensalze -Wie gesund sind sie wirklich?</a>	2016
Pökelsalz	Spezielles Salz zur Konservierung von Fleisch und Wurstwaren. Besteht zu 99,5 – 99,6% aus Kochsalz und 0,4 – 0,5% aus Kalium- bzw. Natriumnitrit oder -nitrat (E 249, E 250, E 251, E 252). Nitrit greift als oxidativ wirkende Noxe in die Sauerstofftransportfunktion des Hämoglobins ein und führt zur vermehrten Bildung von Methämoglobin. Besonders gefährdet sind junge Säuglinge. Deshalb wird in kommerzieller Gläschenkost Schinken nur in ungepökelter Form verwendet. Gepökelte Produkte wie Rohschinken, Speck, Salami oder Streichwurst usw. erst ab dem 2. Lebensjahr und nur in kleinen Mengen geben. Beim Pökeln von Fisch wird meist nur noch Meersalz oder Kochsalz eingesetzt.	<a href="#">www.salz-kontor.de/poekelsalz.pup</a>	2003

Säuglingsmilch	<p>Wird nicht gestillt, sind Muttermilchersatzpräparate die einzige Alternative für die ersten 12 Monate. Muttermilchersatzpräparate, die im Handel an Stelle von Muttermilch für die ersten 6 Monate angeboten werden, bezeichnet man als „Säuglingsanfangsnahrung“. Sie tragen meist eine Zusatzbezeichnung wie „Anfangs“, „Pre“, „Start“, die Ziffer 0 oder 1. Folgenahrung („Folgemilch“), die auf der Verpackung meist mit der Ziffer 2 gekennzeichnet wird, ist für Säuglinge in den ersten Lebensmonaten nicht geeignet. Frühestens ab dem 7. Monat, wenn das Kind bereits Beikost erhält, kann Folgemilch gegeben werden. Es ist aber auch möglich, über den 7. Monat hinaus Säuglingsanfangsnahrung zu verwenden.</p> <p>Anfangsmilch soll Säuglingen unter 6 Monaten, die nicht oder teilweise gestillt werden, nach Bedarf gegeben werden.</p>	<p><a href="#">Ernährung des Säuglings im ersten Lebensjahr, Empfehlungen der SGE, aktualisiert 2019</a></p>	2019
	<p>«Hypoallergene Säuglingsnahrung /HA-Nahrung»</p> <p>Die Ernährungskommission von pädiatrie schweiz bewertet die Evidenz als zu ungenügend, um den Einsatz von extensiv oder partiell hydrolysierten Säuglingsanfangs- und Folgenahrungen zur primären Allergieprävention empfehlen zu können.</p>	<p><a href="#">Empfehlung für die Säuglingsernährung (pädiatrie schweiz)</a></p>	2017
	<p>Seit einiger Zeit werden Säuglingsnahrungen mit verschiedenen Prä- und Probiotika angereichert. Ein klinisch relevanter Vorteil von prä- oder probiotisch angereicherten Säuglingsnahrungen gegenüber nicht angereicherten Säuglingsnahrungen ist nicht überzeugend belegt.</p>	<p><a href="#">Empfehlung für die Säuglingsernährung (pädiatrie schweiz)</a></p>	2017
	<p>Kleinkindmilchen oder Folgenahrung für Kinder im Alter von 1-3 Jahren sind nicht erforderlich. Der Nährstoffbedarf von Kleinkindern kann i.d.R. durch eine ausgewogene Mischkost vollständig abgedeckt werden.</p>	<p><a href="#">Eidg. Ernährungskommission: Ernährung in den ersten 1000 Lebenstagen</a></p>	2015

Säuglingsnahrungen auf Sojaweiweissbasis	Säuglingsnahrungen auf Sojaweiweissbasis weisen einen hohen Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen (Flavonoiden) mit schwach östrogenen Wirkung sowie an Phytaten mit möglichen Nachteilen für die Nährstoffresorption auf. Sie sollten deshalb zurückhaltend eingesetzt werden. Säuglingsnahrungen auf Sojabasis können z.B. bei Familien eingesetzt werden, die aus weltanschaulichen Gründen eine Kuhmilchgabe ablehnen, z. B. bei Veganern. Zur Behandlung von Kuhmilchallergie sollte nicht auf Säuglingsnahrungen auf Sojaweiweissbasis zurückgegriffen werden, sondern therapeutische Nahrungen auf der Basis extensiver Eiweisshydrolysate oder gegebenenfalls auf der Basis von Aminosäuremischungen eingesetzt werden.	<a href="#">Empfehlung für die Säuglingsernährung</a> (pädiatrie schweiz)	2017
Sauerteigbrot	Bei Berücksichtigung der individuellen Verträglichkeit spricht nichts gegen die Gabe von Sauerteigbrot.	Schweiz. Gesellschaft für Ernährung, Esther Infanger, Ernährungsberaterin	11/2003
Seitan, auch Saitan	Seitan ist ein vegetarischer Fleischersatz. Grundzutaten: Weizenmehl Wasser und Sojasauce. Nach verschiedenen Arbeitsprozessen entsteht Seitan. Enthält kein Vitamin B 12. Kann nach 1 Jahr als Ausnahme und in kleinen Mengen eingeführt werden. Nicht als alleinige Proteinquelle geeignet, da sie kaum Lysin (eine essenzielle Aminosäure) enthält. Möglichst wenig verarbeitete Produkte (ohne Zusatzstoffe etc.) bevorzugen. Keine speziellen Empfehlungen für Säuglinge/Kinder bekannt (SGE 2017).	<a href="http://www.sge-ssn.ch">www.sge-ssn.ch</a>	2004
Süsskartoffeln	Süsskartoffeln erfreuen sich zunehmend an Beliebtheit, da sie einen süsslich-aromatischen Geschmack aufweisen und seit einiger Zeit auch aus Schweizer Anbau erhältlich sind. In der Beikost können sie ab und zu als Alternative zu Kartoffeln verwendet werden. Je nach Sorte enthalten Süsskartoffeln recht viel Oxalsäure, die jedoch beim Kochen ins Kochwasser übergeht. Das Kochwasser sollte nicht weiterverwendet werden.	<a href="#">FAQ zur Säuglings- und Kleinkinderernährung</a>	2024

<b>Süssgetränke</b>			
Tafelgetränk mit Fruchtsäften	Sie werden durch Verdünnung von Fruchtsaft, -sirup oder -konzentrat mit Wasser und unter Zufügung von Zucker hergestellt. Sie enthalten mindestens 10% des entsprechenden Fruchtsaftes. Von der Zusammensetzung gleichen sie den Limonaden. Nicht als Ersatz von Fruchtsaft (aus 100% Frucht) geeignet.	<a href="http://www.sge-ssn.ch">www.sge-ssn.ch</a> Gabi Eugster, Ernährungswissenschaftlerin, Lebensmittelingenieurin, Stillberaterin	2017
Limonaden	Sie sind aromatisierte und gezuckerte Erfrischungsgetränke, z.B. Cola, Tonic – Getränke etc. Der hohe Zuckergehalt von rund 10% pro dl (2.5 Würfelzucker) ist die wichtigste Gemeinsamkeit.		
Sirup	Ist dickflüssig und enthält nur 30% Fruchtsaft oder Wasser mit aromatisierenden Bestandteilen. Sirup ist arm an Nährstoffen und reich an Zucker. Empfehlung: Dosierung so schwach wie möglich.		
Eistee	Enthält viel Zucker und Koffein (Tee in im Schwarztee). Greift zudem den Zahnschmelz an.		
Instant-Tee / Baby-Tee	Instant Tees enthalten zur Haltbarkeit meistens eine Form von Zucker. Sofern Kohlenhydrate (Zuckerarten) enthalten sind, sind diese Tees nicht geeignet aufgrund der Gewöhnung der Kinder an den süssen Geschmack und der Kariogenität.	Susanne Schupp, Ernährungsberaterin Fachgruppe Pädiatrie des Schweizerischen Verbands der Ernährungsberater	2017
Süssstoffe, künstliche	Für Säuglinge und Kleinkinder ungeeignet. Wegen der intensiven Süsse erhöhen sie die Geschmacksschwelle für süss, was den Verzehr von Süssigkeiten fördert. Das natürliche Hungergefühl wird durch Süsstoffe gestört. Ausserdem können Zuckeraustauschstoffe Durchfälle begünstigen. Zu den Süsstoffen zählen Acesulfam, Aspartam, Cyclamat, Saccharin, Sucralose, Thaumatin, Neohesperidin.	Marianne Botta, Ernährungswissenschaftlerin	2008
	Sie alle enthalten keine oder fast keine Kalorien. Bei den Kleinkindern wird die als unschädliche angesehene Höchstmenge pro Tag und Kilogramm Körpergewicht bei gewissen Süsstoffen schnell erreicht.	Gabi Eugster, Ernährungswissenschaftlerin, Lebensmittelingenieurin, Stillberaterin	2012

# Alphabetische Fachinformationsliste Ernährung

Stevia	Ist pflanzlich, hat keine Kalorien und erzeugt kein Hungergefühl. Konzentrierte Süßkraft 70 – 450-mal stärker. Ist in der Schweiz zugelassen. Für Steviolglycoside liegt der ADI-Wert bei <b>vier Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht</b> . Dieser kann vor allem von Kindern aufgrund ihres geringen Körpergewichts leicht überschritten werden.	<a href="#">Verbraucherzentrale Deutschland</a>	2021
Tee	Besser eignen sich Tees in Bio – Qualität, um sicher zu sein, dass beim Anbau der Teepflanzen keine Pestizide verwendet wurden. Mit kochendem Wasser übergießen (auf den Teeblättern können sich krankheitsregende Keime befinden, die sich nur mit kochendem Wasser abtöten lassen). Den Tee nicht zu stark aufbrühen.		2014
	Aufgrund unerwünschter Inhaltsstoffe (Pyrrolizidinalkaloide, Methyleugenol, Estragol) sollten Pfefferminz-, Kamillen-, und Melissentee nicht das einzige Getränk bei Kleinkindern darstellen.	<a href="https://kinderandentisch.ch/archives/posts/beikost">https://kinderandentisch.ch/archives/posts/beikost</a>	2024
<b>Teesorten ab Geburt:</b>	Die Wirkung der aufgeführten Tees ist wissenschaftlich nicht bewiesen.		
Anistee	Meist als Mischung: hilft bei Bauchbeschwerden und Blähungen		
Hagebutten	Enthält Vitamin C		
Hibiskus	Wirkung: krampflösend und beruhigend.		
Kümmel	Beruhigt den Magen und hilft bei Verdauungsbeschwerden. Meist in Kombination mit Fenchel.		
Lindenblüten	Wird eingesetzt bei Fieber, Erkältungskrankheiten, wirkt Hustenreiz stillend und beruhigend.		
Malve	Wirkung: krampflösend und beruhigend.		
Orangenblüten	Wirkt bei Einschlafstörungen und ist beruhigend.		
Roiboos	0.07mg Eisen pro 200 ml Getränk. Wirkt beruhigend und krampflösend.		



# Alphabetische Fachinformationsliste Ernährung

Salbei	Hat einen süsslichen Geschmack. Er enthält viele Mineralstoffe und wirkt krampflösend. Hilft gegen Durchfall. Kann beim Trinken der stillenden Mutter zur Hemmung der Milchbildung führen.		
<b><u>Nicht geeignete Tees</u></b>			
Fencheltee	Kinder von 0-4 Jahren sollen keinen Fencheltee bekommen und Kinder zwischen 4-11 Jahren sollen nur zurückhaltend Fencheltee trinken. Als Richtwert gilt dabei 1,0 µg Estragol pro kg Körpergewicht.	<a href="#">European medicines agency</a> <a href="#">Swissmedic</a>	2023
Pfefferminze	Enthält Menthol und ist daher nur ab und zu als Abwechslung zu Wasser oder anderen Teesorten geeignet.	<a href="#">kinderarndentisch.ch</a>	2024
Grüner Tee und Schwarztee	Enthalten Koffein, welches anregend wirkt. Grüner Tee enthält mehr Gerbstoffe als schwarzer Tee und kann zu Verstopfung führen, ebenso die Eisenaufnahme vermindern.		
Tofu	Ist eine pflanzliche Alternative zu tierischen Proteinlieferanten mit wertvollem Eiweiss aus Sojabohnen. Es enthält kein Vitamin B 12. Zur besseren Aufnahme des Eisens sollte es immer mit Vitamin C kombiniert werden. In üblichen Mengen ist Tofu trotz der enthaltenen Phytoöstrogene kein Problem in der Beikost.  (andere Fleischersatzprodukte auf Sojabohnenbasis: Tempeh, Yasoya)	<a href="#">www.sge-ssn.ch</a>	2007 / 2014 / 2022
Vitamine	Vergleiche <a href="#">aktuelle Informationen der SGE</a> zu den einzelnen Vitaminen.	<a href="#">Merkblätter der SGE zu Vitaminen</a>	2021

# Alphabetische Fachinformationsliste Ernährung

Wasser	<p>Das Leitungswasser (Hahnenwasser) ist in der Schweiz von hoher Qualität. Für die Schoppen- oder Teezubereitung kann es bedenkenlos eingesetzt werden.</p> <p>Zur Zubereitung von Säuglingsschoppen muss das Kaltwasser nicht mehr abgekocht werden, es kann lediglich auf Trinktemperatur erwärmt werden. Über Nacht in der Leitung gestandenes Wasser sollte zunächst ablaufen, bis kaltes Wasser fließt.</p> <p>Flaschennahrung, d.h. trinkfertig zubereitete und in für Säuglinge geeignete Trinkflaschen abgefüllte Säuglingsanfangs- oder Folgenahrung, sollte immer frisch zubereitet und sogleich verwendet werden.</p> <p>Zur Herstellung des Säuglingsschoppens eignen sich nur Mineralwasser ohne Kohlensäure, welche wenige Mineralstoffe enthalten (v.a. Sulfat, Natrium, Nitrat und Fluorid). Eine Tabelle mit geeigneten und nicht geeigneten Mineralwässern findet sich auf der Webseite der SGE unter <a href="http://www.sge-ssn.ch/unterlagen">www.sge-ssn.ch/unterlagen</a>. Urangehalt ist in der Schweiz nicht deklariert.</p> <p>Mineralwasser muss nicht abgekocht werden, einmal geöffnet, im Kühlschrank gelagert und innert 24 Stunden gebraucht werden.</p>	<p>Hahnenwasser oder Mineralwasser: <a href="#">Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE</a></p> <p>InfoFlash der <a href="#">SGE „Wasser für den Säuglingsschoppen“</a></p>	<p>2022</p> <p>2022</p>
--------	---	---	-------------------------

Die Liste beruht nicht auf Vollständigkeit.

*Inhalte überprüft und überarbeitet in Zusammenarbeit mit Anita Christen, Ernährungsberaterin SVDE, MSc Ernährungswissenschaften (7/2024).*