

# Checkliste zur Auswahl einer Säuglings(milch)nahrung



Sehr geehrte Eltern,  
wir möchten Sie darüber informieren, dass die Entscheidung für eine Ernährung mit der Flasche nicht endgültig sein muss. Es ist durchaus möglich, sowohl Ihre eigene Milch als auch Fertigmilch zu kombinieren. Schon geringe Mengen an Muttermilch können einen erheblichen gesundheitlichen Vorteil für Ihr Kind darstellen. Falls Sie sich unsicher fühlen, zögern Sie bitte nicht, sich an unser Fachpersonal zu wenden.

## Kaufentscheidung

Basierend auf den Empfehlungen und Referenzwerten ist es möglich, unterschiedliche Produkte miteinander zu vergleichen. Diese Informationen sind auf den Webseiten der Hersteller sowie in verschiedenen Online-Drogeriemärkten einsehbar. Um eine fundierte Kaufentscheidung zu treffen, empfiehlt es sich, die relevanten Werte in die vorbereitete Tabelle einzutragen. Sollten Sie hierbei Unterstützung benötigen oder Fragen haben, können Sie sich an eine Fachkraft wenden, die über eine FeS®-Zertifizierung verfügt, oder Sie konsultieren eine Kinderärztin bzw. einen Kinderarzt.

- ✓ Eiweißgehalt (Protein) max. 1,3g je 100ml trinkfertiger Anfangsmilch
- ✓ Taurin sollte mindestens in den ersten 6 Monaten enthalten sein
- ✓ Kohlenhydrate sollten ausschließlich aus Lactose (Milchzucker) stammen
- ✓ Verhältnis von DHA zu ARA Fetten sollte ausgeglichen sein
- ✓ GOS/FOS/HMO (unverdauliche Ballaststoffe) wahrscheinlich von Vorteil
- ✓ Nukleotide wahrscheinlich von Vorteil
- ✗ Stärke und/oder Maltodextrin sollten nicht enthalten sein

ARA = Arachidonsäure (Omega-6 (Ω-6)) | DHA = Docosahexaensäure (Omega-3 (Ω-3)) |  
FOS = Fructooligosaccharide | GOS = Galactooligosaccharide | HMO = Human Milk Oligosaccharides (2' Fucosyllactose)  
Nukleotide = Natriumsalze von Uridin-, Cytidin-, Adenosin-, Inosin-, Guanosin-5-Monophosphat

## Beispiel Verpackung

### Zusammensetzung

Im Durchschnitt enthalten	100ml trinkfertige Nahrung (13,5g + 90ml Wasser)	
Energie	kJ	279
	kcal	67
<b>Fett, davon:</b>	g	6,9
gesättigte Fettsäuren	g	4,5
einfach ungesättigte Fettsäuren	g	1,8
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	g	0,6
Docosahexaensäure (DHA)	mg	14,9
Arachidonsäure	mg	14,9
Alpha-Linolensäure	mg	0,3
Linolensäure	mg	0,3
<b>Kohlenhydrate, davon:</b>	g	12,6
Zucker	g	12,6
Laktose	g	12,6
Inositol	g	0,0
<b>Ballaststoffe, davon:</b>	g	0,10
2-Fucosyllactose (2FL)	g	0,34
Galacto-Oligosaccharid	g	0,0
<b>Eiweiß</b>	g	1,3
<b>Vitamine</b>		
Vitamin A	µg	11,1
Vitamin D	µg	0,11
Vitamin E	mg	0,15
Vitamin K	µg	0,5
Vitamin C	mg	11,1
Thiamin	mg	0,11
Riboflavin	mg	0,15
Niacin	mg	0,63
Vitamin B <sub>6</sub>	mg	0,06
Folsäure	µg	12,4
Vitamin B <sub>12</sub>	µg	0,19
Biotin	µg	2,8
Pantothensäure	mg	0,78
<b>Mineralstoffe</b>		
Natrium	mg	28,2
Kalium	mg	87,8
Chlorid	mg	60,6
Calcium	mg	62,6
Phosphor	mg	37,8
Magnesium	mg	6,6
Eisen	mg	0,62
Zink	mg	0,50
Kupfer	mg	0,05
Mangan	mg	0,03
Fluorid <sup>1</sup>	mg	0,004
Selen	µg	3,8
Jod	µg	14,4
<b>Nukleotide</b>		
Uridin-5'-monophosphat	mg	0,95
Adenosin-5'-monophosphat	mg	0,58
Inosin-5'-monophosphat	mg	0,35
Guanosin-5'-monophosphat	mg	0,18
<b>Cholin</b>	mg	24,8
<b>L-Carnitin<sup>2</sup></b>	mg	1,7
<b>Taurin</b>	mg	4,0

# Anfangsmilch

# Pre

von Geburt an



e800g

**Haftung** - Für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Texte ist eine Haftung ausgeschlossen. Die Forschung auf dem Gebiet der Ernährung für Säuglinge/ Kleinkinder ist nicht abgeschlossen. Es besteht keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit, Genauigkeit und Aktualität der Inhalte.

**Kaufentscheidung**

Basierend auf den Empfehlungen und Referenzwerten ist es möglich, unterschiedliche Produkte miteinander zu vergleichen. Diese Informationen sind auf den Webseiten der Hersteller sowie in verschiedenen Online-Drogeriemärkten einsehbar. Um eine fundierte Kaufentscheidung zu treffen, empfiehlt es sich, die relevanten Werte in die vorbereitete Tabelle einzutragen. Sollten Sie hierbei Unterstützung benötigen oder Fragen haben, können Sie sich an eine Fachkraft wenden, die über eine FeS®-Zertifizierung verfügt, oder Sie konsultieren eine Kinderärztin bzw. einen Kinderarzt.

- ✓ Eiweißgehalt (Protein) max. 1,3g je 100ml trinkfertiger Anfangsmilch
- ✓ Taurin sollte mindestens in den ersten 6 Monaten enthalten sein
- ✓ Kohlenhydrate sollten ausschließlich aus Lactose (Milchzucker) stammen
- ✓ Verhältnis von DHA zu ARA Fetten sollte ausgeglichen sein
- ✓ GOS/FOS/HMO (unverdauliche Ballaststoffe) wahrscheinlich von Vorteil
- ✓ Nukleotide wahrscheinlich von Vorteil
- ⊘ Stärke und/oder Maltodextrin sollten nicht enthalten sein

ARA = Arachidonsäure (Omega-6 (Ω-6)) | DHA = Docosahexaensäure (Omega-3 (Ω-3)) |  
 FOS = Fructooligosaccharide | GOS = Galactooligosaccharide | HMO = Human Milk Oligosaccharides (2' Fucosyllactose)  
 Nukleotide = Natriumsalze von Uridin-, Cytidin-, Adenosin-, Inosin-, Guanosin-5-Monophosphat



Vor der Verwendung einer der genannten Säuglingsnahrungen wird empfohlen, Rücksprache mit einer Kinderärztin oder einem Kinderarzt zu halten.

- Hypoallergene (HA)-Nahrung
- Nahrung aus Soja
- Spezialnahrung wie Comfort-Nahrung, Heilnahrung, Anti-Reflex-Nahrung oder andere Spezialnahrungen.  
 Zu erkennen an dem Hinweis auf der Packung: Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät) zum Diätmanagement von Säuglingen.

Referenzwerte	Eiweiß (Protein)	Taurin	Kohlenhydrate aus Lactose (Milchzucker)	DHA	ARA	GOS	FOS	HMO	Nucleotide	Preis je 1 kg Pulver
(reife) Muttermilch je 100 ml	1,1 g	3,0 - 5,7 mg	7,0 g	0,015 g	0,023 g	ja	ja	ja	ja	0,00 €
Beispiel Anfangsmilch Pre je 100 ml trinkfertiger Nahrung	1,3 g	5,4 mg	7,2 g	0,017 g	0,017 g	ja	ja	ja	ja	24,99 €
Beispiel Anfangsmilch Pre je 100 ml trinkfertiger Nahrung	<b>1,4 g</b>	<b>nein</b>	7,6 g	0,0145 g	<b>nein</b>	<b>nein</b>	<b>nein</b>	<b>nein</b>	<b>nein</b>	10,90 €

**Haftung** - Für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Texte ist eine Haftung ausgeschlossen. Die Forschung auf dem Gebiet der Ernährung für Säuglinge/ Kleinkinder ist nicht abgeschlossen. Es besteht keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit, Genauigkeit und Aktualität der Inhalte.

## Bequeme Haltung - achtsames Flasche geben



## Milchmenge / Trinkmenge

Neugeborene trinken der Magengröße entsprechend nur sehr kleine Mengen. Ab der dritten Lebenswoche benötigen Sie in den ersten 6 Lebensmonaten je nach Gewicht in etwa: 600 – 960ml in 24 Stunden, verteilt in viele kleine Portionen (6-10 Mahlzeiten (und mehr)\*).

- 1. Tag 30 - 40 ml\*
- 2. Tag 50 - 80 ml\*
- 3. Tag 130 - 200 ml\*
- 10. Tag 330- 400 ml\*
- ab 11. Tag langsam steigend 600-960ml\*  
\*in 24 Stunden

\*Abhängig vom Gewicht des Kindes kann der benötigte Nahrungsumfang variieren. Wenn ein Baby weniger oder mehr als 600-960 ml Nahrung zu sich nimmt, empfehlen wir, sich von einer Fachkraft beraten zu lassen.



Zu große Portionen können beim Baby Übelkeit, Spucken und Blähungen auslösen. Die Mengenangaben auf den Verpackungen der Babynahrung dienen lediglich als Orientierungshilfe und können je nach Hersteller unterschiedlich sein.

**Haftung** - Für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Texte ist eine Haftung ausgeschlossen. Die Forschung auf dem Gebiet der Ernährung für Säuglinge/ Kleinkinder ist nicht abgeschlossen. Es besteht keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit, Genauigkeit und Aktualität der Inhalte.

# Wasser zur Zubereitung einer Säuglings(milch)nahrung



Wasser ist der Hauptbestandteil in Säuglingsmilchnahrung. Es ist wichtig, zu überprüfen, ob das Leitungswasser im Haushalt für die Zubereitung geeignet ist. Informationen hierzu sind beim örtlichen Wasserwerk erhältlich. Die Angaben des Wasserwerks gelten nur bis zum Hausanschluss. Mögliche Risiken, die durch Wasserfilter oder hausinterne Leitungen entstehen, müssen zusätzlich in Betracht gezogen werden.

## Frisches Leitungswasser

Für die Zubereitung sollte ausschließlich Trinkwasser verwendet werden, das direkt frisch aus dem Hahn entnommen wird. Zunächst ausreichend Wasser abfließen lassen, bis es merklich kalt aus dem Hahn kommt.

## Kupferrohre

Laut der Verbraucherzentrale ist bei der Nutzung von neuen Kupferrohren Vorsicht geboten, da sie für ungefähr sechs Monate erhöhte Mengen an Kupfer an das Wasser abgeben können, was für Säuglinge gesundheitlich schädlich sein kann. Nach etwa einem halben Jahr bildet sich in den Rohren eine ausreichend dicke Oxidschicht, die die Abgabe größerer Kupfermengen ins Wasser verhindert.

## Wasserfilter

Das Bundesinstitut für Risikobewertung warnt vor der Verwendung von Wasserfiltern. Diese Filter variieren in ihrer Form und Funktionsweise. Einige dienen lediglich dazu, den Kalkgehalt zu verringern, während andere auch Bakterien und Geschmacksstoffe entfernen sollen. Ein wesentlicher Nachteil aller Wasserfilter ist die schnelle Vermehrung von (potenziell krankheitserregenden) Keimen in ihnen. Daher wird speziell für Säuglinge – unabhängig davon, ob das Wasser für Milchnahrung, Essen oder als Getränk verwendet wird – von der Nutzung von Wasserfiltern abgeraten.

## Enthärtungsanlagen

Wasser, das durch Enthärtungsanlagen behandelt wurde, wird oft als hygienisch nicht vollkommen sicher angesehen. Zudem erhöhen solche Anlagen den Natriumgehalt des Wassers erheblich. Aus diesen Gründen ist Wasser aus Enthärtungsanlagen für die Zubereitung von Babynahrung meist ungeeignet. Eine erhöhte Zufuhr an Salz stellt für den Säugling eine ernste gesundheitliche Gefahr dar.

## Kalk im Wasser

Calcium, gemeinsam mit Magnesium, trägt zur Wasserhärte, also dem Kalkgehalt des Wassers, bei. Derzeit legt die Trinkwasserverordnung keinen Grenzwert für den Calciumgehalt fest. Ein hoher Kalkgehalt im Wasser kann bei Säuglingen Verdauungsbeschwerden verursachen.

## Nitratgehalt

Bei einem hohen Nitratgehalt des Wassers (**> 50 mg/l**) und bei Wasserleitungen aus Blei (in manchen Altbauten) sollte abgepacktes Wasser verwendet werden. Informationen hierzu sind beim örtlichen Wasserwerk erhältlich. Wasser aus häuslichen Brunnen muss vor der Verwendung überprüft werden.

## Fluoridgehalt

Um den Fluoridgehalt des Wassers zu ermitteln, besteht die Möglichkeit, sich an das lokale Wasserwerk zu wenden oder Teststreifen zu verwenden. Nach Bestimmung des Fluoridgehalts empfiehlt es sich, die Werte mit einem Kinderarzt zu besprechen. Basierend auf diesen Informationen kann dann die Dosierung der Vitamin D-3-Fluorid-Prophylaxe entsprechend angepasst werden.

## Abgepacktes Wasser

### (Babywasser und Mineralwasser mit der Aufschrift "geeignet zur Zubereitung von Säuglingsnahrung")

Bei ungeeigneter Qualität des Leitungswassers sollte abgepacktes Wasser aus dem Handel verwendet werden, das den Hinweis trägt, "Für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet". Angebrochene Flasche/Packung sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden und vor der Weiterverwendung für Säuglingsnahrung abgekocht werden. Im Handel ist Wasser, welches für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet ist, auch mit Kohlensäure verfügbar. Wir empfehlen die Verwendung ohne Kohlensäure und auf Plastikflaschen zu verzichten.

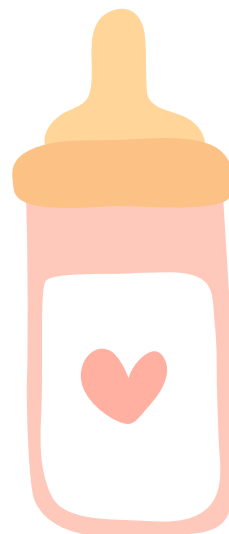
## Abkochen (Aufkochen reicht nicht)

Es gibt Situationen, in denen das örtliche Wasserwerk die Empfehlung ausspricht, das Wasser abzukochen. Dies ist notwendig, da einfaches Aufkochen nicht ausreicht und die Gefahr von schweren Durchfallerkrankungen besteht. Es kommt vor, dass diese Empfehlung zeitverzögert erfolgt, insbesondere während Überschwemmungen. In solchen Fällen kann bereits eine geringe Menge verunreinigten Wassers schwerwiegende Durchfallerkrankungen verursachen. Daher ist es wichtig, die benötigte Menge kalten (frischen) Wassers abzukochen und es für 3-5 Minuten kräftig kochen zu lassen. In höheren Lagen sollte das Wasser aufgrund des niedrigeren Luftdrucks länger gekocht werden. Eine Faustregel besagt: Pro 150 Höhenmeter sollte eine zusätzliche Minute gekocht werden.

## Geeignete Abkochgefäße / Geräte zur Zubereitung von Säuglings(milch)nahrung

Zum Abkochen eignet sich ein Kochtopf/Wasserkessel aus Edelstahl oder ein Wasserkocher. Bei der Verwendung eines Wasserkochers ist ein Modell aus Glas anstelle von Plastikmodellen zu bevorzugen, um Schadstoffe und Mikroplastik zu vermeiden. Außerdem wird von der Verwendung spezieller Geräte zur Zubereitung von Säuglingsnahrung abgeraten.

## Flasche & Sauger



Beim temporären Zufüttern sollten Sauger vermieden und stillfreundliche Methoden wie Becher oder Löffel bevorzugt werden.

Sauger sollten gewählt werden, die der natürlichen Form möglichst nahekommen, also mit einer großen Auflagefläche und einem geraden Nippel. Ein Wechsel zu einem anderen Typ sollte nur nach fachlicher Beratung erfolgen. Glasflaschen sind gegenüber Plastikflaschen zu bevorzugen.



Es gilt zu beachten, dass das Pulver, welches zur Zubereitung von Säuglingsmilch verwendet wird, nicht steril ist. Es besteht ein Risiko, dass Keime sich schnell vermehren und dein Kind bei unsachgemäßer Zubereitung ernsthaft krank werden könnte. Daher ist es von größter Wichtigkeit, dass sich strikt an die vorgegebenen Hygieneanweisungen für die sichere Zubereitung von Säuglingsmilch gehalten wird.

## Arbeitsfläche

Immer für eine sorgfältige Reinigung der Arbeitsflächen sorgen und es vermeiden, rohe Lebensmittel auf Flächen zu verarbeiten, die für die Zubereitung von Säuglingsnahrung genutzt werden. Für die Desinfektion eignet sich Essig hervorragend, da die enthaltene Essigsäure antibakterielle, kalklösende und desinfizierende Eigenschaften besitzt. Die empfohlene Mischung für ein wirksames Desinfektionsmittel ist im Verhältnis 1:2 – ein Teil Essigsensenz zu zwei Teilen Wasser.

## Hände waschen

Hände vor der Zubereitung sorgfältig mit warmem, fließendem Wasser und Seife waschen und anschließend gründlich abtrocknen.

## Säubern von Flaschen und Saugern

Um sicherzustellen, dass keine Milchrückstände auf Flaschen und Saugern verbleiben, sollten diese direkt nach dem Nähren mit heißem Wasser und Spülmittel (ohne Parfüm) gründlich gereinigt werden. Während das Auskochen oder Sterilisieren von Flaschen und Saugern normalerweise nicht notwendig ist, wird für Neugeborene in den ersten Lebenswochen und im Falle von Infektionen das Auskochen aller verwendeten Utensilien vom BfR als zusätzliche Vorsichtsmaßnahme zur Gewährleistung der Hygiene empfohlen.

## Spülmittel ohne Parfüm

Ein Spülmittel ohne Parfüm wählen, idealerweise eines, das speziell für die Entfernung von Milchresten geeignet ist (optional). Die Flaschenbürste ausschließlich für Babyflaschen verwenden. Für die Aufbewahrung von Flaschen und Saugern empfiehlt sich, diese mit einem sauberen Küchentuch abzudecken.

Formulanahrung sollte **stets frisch zubereitet** und umgehend verwendet werden. Falls notwendig, zum Beispiel für kurze Pausen oder wenn das Kind eine Pause macht, kann die Nahrung zur Wärmehaltung am Körper eines Erwachsenen oder in einem Wollstrumpf **warm gehalten** werden.

## Anleitung auf der Packung einhalten

Auf jeder Packung Säuglingsmilchnahrung finden sich präzise Anleitungen für die richtige Zubereitung, denen genau gefolgt werden sollte. Immer den mitgelieferten Messlöffel nutzen und ihn entsprechend den Vorgaben in der Anleitung auf der Verpackung abstreichen. Bei jeder neuen Packung kontrollieren, ob es Änderungen in den Angaben gibt.

Von "Maschinen zur Zubereitung" aller Art ist abzuraten!

## Über- und Unterdosierung von Milchpulver

Eine Überdosierung des Milchpulvers führt zu einem zu hohen Nährstoffgehalt, was den Wasserhaushalt und die Nierenfunktion Ihres Babys beeinträchtigen kann. Zudem kann eine regelmäßige Überdosierung zu einer übermäßigen Gewichtszunahme und Überernährung Ihres Kindes führen. Umgekehrt kann die Verwendung von zu wenig Pulver oder zu viel Wasser dazu führen, dass Ihr Kind nicht ausreichend Nahrung erhält.



## Keine Sorge beim Schütteln

Die Hinweise zum Schütteln der Säuglingsnahrung variieren je nach Formel und Hersteller. Es ist wichtig, sich genau an die spezifischen Anweisungen zu halten. Falls beim Schütteln Schaum entsteht, löst sich dieser normalerweise schnell auf. Außerdem ist Schaum in der Regel nicht die Ursache für Blähungen bei Babys..

## Verwendung der richtigen Wassertemperatur

Zu hohe Wassertemperaturen können die in der Säuglingsnahrung enthaltenen Nährstoffe schädigen. Um eine korrekte Zubereitung zu gewährleisten, ist es erforderlich, dass das Wasser genau die auf der Verpackung empfohlene Temperatur aufweist. Dies lässt sich sicherstellen, indem die Wassertemperatur mit einem Thermometer kontrolliert wird.

