

Editorial: Kinderernährung - eine Domäne des Kinderarztes _____ 3
Hubertus von Voss

Laktogenese und Laktation _____ 5
Hubertus von Voss

Stillen ist das Beste _____ 10
Hildegard Przyrembel

Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit _____ 15
Peter Bung

Primäre Prävention _____ 20

Ernährung in den ersten Lebenstagen _____ 21
Jörg Hohendahl

Die richtige Milch für nichtgestillte Säuglinge _ 25
Friedrich Manz, Mathilde Kersting

Beikost: die gesunde Ernährung im 1. Lebensjahr _____ 30
Mathilde Kersting

Leichte Verdauungsbeschwerden _____ 34
Heike Müller

Pre- oder probiotisch? _____ 35
Hubertus von Voss

Allimentäre Allergieprävention: Aktueller Stand des Wissens _____ 37
Andrea von Berg

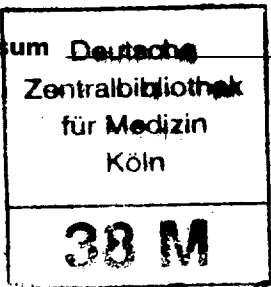
Diätetische Behandlung von Stoffwechselerkrankungen _____ 42
Edith Müller

Langkettige mehrfach ungesättigte Fettsäuren in der Ernährung reifgeborener Säuglinge _____ 46
Thorsten Sauerwald, Ulrike Diener, Berthold Koletzko

Die häufigsten Fragen der Eltern zur Ernährung ihrer Säuglinge _____ 50
Andreas Busse

Kleine Ernährungsprobleme in der Praxis . . . große für die Mutter _____ 55
Wolfgang Lamme

Impressum _____ 58



Titelbild: © Milupa

Stillen ist das Beste

Hildegard Przyrembel

Stillen schützt vor Infektionen, prägt das Immunsystem des Neugeborenen für das kommende Leben, ist praktisch und bietet Mutter und Kind alle Möglichkeiten der intensiven emotionalen Kommunikation. Die Zusammensetzung der Nährstoffe, Vitamine, Spurenelemente etc. ist für den reifenden Organismus des Neugeborenen und Säuglings unnachahmlich und ideal. Der Gehalt an den Vitaminen D und K in der Muttermilch ist dauerhaft für den gestillten Säugling nicht ausreichend. Die Vitamine D und K müssen deshalb nach Plan zugeführt werden.



Seite 10

Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Peter Bung

Der tägliche Energiebedarf in der Schwangerschaft ist für die Mutter um 13 Prozent (~ 300 kcal) erhöht. In der Stillzeit kommt es zu weiterem Kalorienbedarf (täglich ~ 900 kcal). Konzepte zur Ernährung in der Schwangerschaft und die zu erwartende Entwicklung des ungeborenen Kindes sind unlösbar miteinander verwoben. Alle für den Feten schädigenden Faktoren müssen unbedingt vermieden werden: Rauchen und Alkoholgenuß. Hier ist Abstinenz die beste Empfehlung. In der Schwangerschaft generell und in von Risiken belasteten Familien für das Entstehen der spina bifida muß auf die ausreichende Folsäurezufuhr unbedingt geachtet werden. Jod, Eisen, Calcium und Magnesium sollten in der Schwangerschaft zusätzlich angeboten werden.

Seite 15

Kleine Ernährungsprobleme in der Praxis - große für die Mutter

Wolfgang Lamme

Eltern sind mit der Geburt ihres Neugeborenen häufig mehr als verunsichert. Der Kinderarzt ist der Experte schlechthin, um Sorgen abbauen und Krankheiten frühzeitig erkennen zu können. Säuglingskoliken, Blähungen, Durchfallsymptome und Verstopfungen können den Säugling plagen, die Eltern nicht minder. Befragungen der Eltern zu diesen Symptomen, aber auch - dort wo notwendig - die fach- und hausärztliche Untersuchung, gehören zum notwendigen Rüstzeug, um in den allermeisten Fällen die Eltern nachhaltig beruhigen zu können. Das Richtige zum richtigen Zeitpunkt zu tun, dies garantieren der Kinderarzt und die Kinderärztin.

Seite 55

2000 23 1576