

# Babykost: Alles Quark!

Ulrike Becker



K.-Arbeiter

Die Lebensmittelindustrie macht vor keiner Zielgruppe halt: Baby-Puddings und Milchdesserts gibt es schon für Säuglinge ab dem siebten Monat. Experten halten diese Produkte nicht nur für überflüssig, sondern sogar für schädlich.

**S**äuglinge bekommen neben Mutter- oder Flaschenmilch ab dem 5. bis 6. Lebensmonat allmählich Beikost. Ernährungswissenschaftler sind sich einig, was für die optimale Entwicklung der Kleinen ideal ist (siehe Kasten). Baby-Pudding oder Fruchtzwerg mit einer extra Portion Milch

und Calcium gehören sicher nicht dazu. Doch mit speziellen Kinderlebensmitteln lässt sich nun einmal viel Geld verdienen. Daher wundert es kaum, dass bereits für erst sieben bzw. acht Monate alte Babys immer mehr eigens kreierte Zwischenmahlzeiten und Desserts auf dem Markt sind. Sie enthal-

ten als wesentlichen Bestandteil Kuhmilch oder Kuhmilchprodukte. Produkte wie *Joghurt- und Quark-Töpfchen*, *Frucht & Joghurt* oder *Früchte Duett* werben mit Formulierungen wie „speziell auf die besonderen Ernährungsbedürfnisse von Babys abgestimmt“ oder „So sieht eine gesunde Babyzwischenmahlzeit aus!“. Die Werbesprüche suggerieren den Eltern, die Produkte seien die optimale Ergänzung zum normalen Speiseplan. Selbst kritische Eltern lassen sich durch das geschickte Marketing verunsichern, ob ihre Kleinsten nicht doch von dem Angebot profitieren. Doch Profit machen einzig die Hersteller.

## Zu viel Eiweiß belastet die Nieren

Die Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinderheilkunde und Jugendmedizin (DGKJ) hält die proteinreichen Beikostprodukte für Säuglinge nicht nur für überflüssig, sondern sogar für schädlich. Im zweiten Lebenshalbjahr nimmt ein Säugling mit der üblichen Beikost über den Getreide-Milch-Brei etwa 200 ml Milch pro Tag auf, zusätzlich trinkt er eine Portion Mutter- bzw. Ersatzmilch. Bei vielen Kleinkindern ist es damit jedoch noch nicht getan. Sie bekommen darüber hinaus noch Milch oder Milchprodukte, weil diese als Calciumlieferanten ein überaus positives Image haben. Daher nehmen schon sechs bis zwölf Monate alte Babys mehr Eiweiß auf, als sie benötigen. Zusätzliche Milchprodukte wie die neuen Joghurt- oder Quarktöpfchen würden die Eiweißzufuhr weiter steigern und insbesondere die Nieren und den Stoffwechsel belasten. Denn wenn der Körper viel Eiweiß aufnimmt, muss er über die Nieren zusätzlich auch viel Harnstoff – ein Abbauprodukt im Eiweißstoffwechsel – ausscheiden. Zudem ist die sogenannte renale Molenlast bei Kuhmilch mehr als dreimal so

## Die Ernährung im 2. Lebenshalbjahr

Der UGB empfiehlt, ab dem 5.-6. Lebensmonat eine Milchmahlzeit zunächst durch einen Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei zu ersetzen. Einen Monat später sollte eine weitere Milchmahlzeit durch einen Getreide-Obst-Brei ausgetauscht werden. Vier Wochen später ergänzt dann ein Vollmilch-Getreide-Brei den Speiseplan der Kleinen. Zu den verbleibenden Mahlzeiten trinken die Säuglinge weiterhin Mutter- bzw. Ersatzmilch. Ab dem 10. Monat können allmählich eine Brot-Milch-Mahlzeit und Zwischenmahlzeiten wie Obst die Breie ablösen. Der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei bleibt das ganze erste Jahr empfehlenswert, wobei die Kinder Schritt für Schritt an der Familienkost teilhaben sollten.

hoch wie bei Muttermilch. Das heißt, dass für eine ausgeglichene Wasserbilanz des Körpers mehr Flüssigkeit benötigt wird. Und die Flüssigkeitszufuhr ist bei Kindern ohnehin häufig zu gering.

### Pummelchen sind vorprogrammiert

Epidemiologische Studien zeigen, dass Säuglinge und Kleinkinder im späteren Leben häufiger übergewichtig werden, wenn sie in jungen Jahren zu viel Eiweiß aufnehmen. Denn eine hohe Proteinzufuhr im Säuglingsalter erhöht die Konzentrationen freier Aminosäuren im Blut. Dadurch wird die Ausschüttung von Insulin und

dem Insulin like Growth Factor-1 (IGF-1)


stimuliert. Dieser Faktor, der von Nervenzellen des peripheren und zentralen Nervensystems gebildet wird, fördert das Wachstum von Neuriten (Fortsätze der Nervenzellen) und Muskeln. Experten vermuten, dass der IGF-1 auch das Gewebewachstum aktiviert. Dazu passen die Beobachtungen, dass gestillte Kinder seltener übergewichtig werden als nicht gestillte. Denn Flaschenkinder nehmen über die Ersatzmilch mehr Eiweiß auf als Muttermilchbabys. Ein weiteres Manko der proteinreichen Zwischenmahlzeiten ist, dass sie andere Mahlzeiten vom Speiseplan verdrängen. Einzelne Nährstoffe wie Kohlenhydrate oder Ballaststoffe bleiben dabei auf der Strecke. Auf die Warenvelfalt sollte auch aufgrund der Aroma- und Farbstoffe besser verzichtet werden.

### Die Milch macht's nicht für die Kleinsten

Ein zusätzliches Milchfläschen ist in den ersten zehn bis zwölf Lebensmonaten ebenfalls nicht empfehlenswert. Denn Kuhmilch liefert deutlich mehr Eiweiß als Muttermilch, aber wenig Eisen und behindert gleichzeitig die Aufnahme dieses wichtigen Spurenelements aus anderen Lebensmitteln. Zudem führt sie bei Säug-

lingen häufig zu unbemerkten Blutverlusten im Stuhl. Studien deuten darauf hin, dass auch durch fermentierte Milchprodukte wie Joghurt die Eisenversorgung im zweiten Lebenshalbjahr beeinträchtigt werden kann. Mit Beginn des zweiten Lebensjahres können Kleinkinder dann etwa 300 Gramm Milch oder Milchprodukte pro Tag trinken bzw. essen. Wenn Milch den Kleinen nicht schmeckt, ist Joghurt eine gute Alternative. Quark ist dagegen weniger geeignet, weil er viel Eiweiß, aber wenig Calcium liefert.

Spezielle Kleinkinder-Milch – ein weiterer PR-Gag der Lebensmittelindustrie – ist ebenfalls völlig überflüssig. Diese Mixturen aus Voll- und Magermilch, Milchpulver und zahlreichen Vitaminen und Mineralstoffen sind ernährungsphysiologisch alles andere als sinnvoll. So gibt es Produkte, denen beispielsweise Eisen zugesetzt wird. Doch Milch liefert natürlicherweise gar kein Eisen. Dafür enthält Kleinkinder-Milch weniger Calcium als Kuhmilch, obwohl Milch die wichtigste Calciumquelle in der Nahrung ist. Die stark verarbeiteten und gesüßten Produkte sind auch deshalb kritisch zu sehen, weil sie die Kinder von klein auf an einen künstlichen Geschmack und eine extra Rolle beim Familienessen gewöhnen. Nicht zuletzt sind die Produkte deutlich teurer als herkömmliche Kuhmilch.

Als Fazit bleibt festzuhalten, dass Kleinkinder im ersten Lebensjahr neben dem Getreide-Milch-Brei keine Joghurt- und Quarkspeisen sowie andere milchhaltige Beikost erhalten sollten. Als Zwischenmahlzeiten sind Obst bzw. Obstmus und Getreideprodukte nach wie vor am besten geeignet. 



Dipl. oec. troph. Ulrike Becker, Jg. 1963, studierte Ernährungswissenschaften in Gießen und arbeitet seit vielen Jahren als Redakteurin beim UGB-Forum. Sie ist Autorin zahlreicher Fachartikel und Broschüren zu aktuellen Gesundheits- und Ernährungsthemen.

Viele Säuglinge bekommen zwischendurch eine zusätzliche Milchflasche. Dadurch nehmen sie insgesamt zuviel Eiweiß auf.

