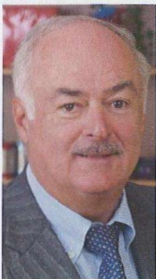


Ernährung

Säuglingsmilch und Beikost – ein Update

Gespräch mit Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm, Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde und Präsident des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin



© K. Widhalm

Univ.-Prof. Dr.
Kurt Widhalm

Pädiatrie & Pädologie: Eltern sind meist unsicher, welche Ernährung für ihr Baby die richtige ist. Der Kinderarzt kann hier wertvolle Informationen geben. Welche Richtlinie kann er generell für die Ernährung von Säuglingen geben?

Widhalm: Die evidenzbasierten Guidelines sind sehr einfach und knapp: Wenn möglich bis zum 4. LM voll stillen, andernfalls pre- oder 1-Nahrung geben, im 5. LM schrittweiser Beginn mit Beikost; dazu gibt es keine Regeln: Obst- Gemüse-Breie, danach Fleisch; ab ca. 6 LM Getreideprodukte.

In Westeuropa steht uns eine Vielzahl an Säuglingsmilchnahrungen zur Verfügung. Was unterscheidet die einzelnen Marken?

Die Zusammensetzung der Säuglingsmilchen ist sowohl von der EU als auch national streng geregelt; daher unterscheiden sie sich nur marginal; grundsätzlich gibt es so genannte „Anfangsmilchen“ und „Folgemilchen“.

In jüngster Vergangenheit sind Anreicherungen der Säuglingsmilchnahrungen mit Präbiotika, Probiotika, Postbiotika und Nukleotiden beforscht worden. Können Sie aus wissenschaftlicher Sicht Empfehlungen aussprechen?

Die Forschung arbeitet seit vielen Jahren daran, künstlich (aus Kuhmilch hergestellte) Säuglingsnahrungen möglichst der Muttermilch (MM) anzupassen; wenn es auch nie gelingen wird, die Muttermilch nachzuahmen (sie ändert ihre Zusammensetzung im Verlauf des Stillens, weiters ist sie von der Ernäh-

rung der Mutter abhängig), so versuchen manche Hersteller Bestandteile, die in der MM identifiziert wurden, auch in künstlich hergestellte Produkte zu integrieren. Das trifft z.B. auf Fettsäuren, physiologische Keime, Oligosaccharide etc. zu. Wissenschaftliche Untersuchungen haben aber noch sehr wenige fassbare Vorteile dieser „Anreicherungen“ zeigen können, sodass hochkarätige Gremien, wie z.B. die European Food Safety Authority (EFSA), noch keinen Grund sehen, dies allgemein zu empfehlen.

Einige Säuglingsmilchnahrungen werden mit Fettsäuren angereichert: Wie beurteilen Sie den Zusatz von Long Chain Polyunsaturated Fatty Acids (LCP)?

Der Zusatz von hochungesättigten Fettsäuren hat Vorteile und ist auch gesetzlich geregelt.

Beikost wird mit Ölen angereichert: Welche Öle sind aus wissenschaftlicher Sicht zur Anreicherung empfohlen?

Wahrscheinlich ist eine Mischung aus Rapsöl/Olivenöl/Sonnenblumenöl am günstigsten.

Der Proteingehalt der Säuglingsmilchnahrungen ist Gegenstand der wissenschaftlichen Diskussion; gibt es hier einen Konsens?

Der Konsens ist klar: Der Proteingehalt sollte in der Nähe der Zusammensetzung der MM liegen, d.h. in concreto: zw. 1,2–1,4 g/dl

Was unterscheidet Bio-Säuglingsnahrung von konventioneller Säuglingsnahrung?

Der Bio-Begriff ist natürlich mit Erwartungen verbunden; so gibt es jetzt in Österreich eine Bio-Marke, die versucht, auf nicht notwendige Zusatzstoffe zu verzichten und Säuglingsnahrung so naturbelassen wie möglich anbietet. Überdies existieren dazu klare gesetzliche Regelungen.

Wo können sich Kinderärzte fundierte Informationen zum Thema Säuglingsernährung holen?

Das Österreichische Akademische Institut führt 2-mal jährlich Seminare zu diesem Thema durch; es gibt auch auf Anfrage konkrete Antworten.

Ist die Säuglingsernährung in Österreich auf einem guten Weg?

Ja.

Welche Fragen werden Kinderärzte und Ernährungsspezialisten in puncto Säuglingsernährung in Zukunft beschäftigen?

Es wird viele Fragen geben: v.a. im Bereich Unverträglichkeiten; auch Fragen der Prävention von späteren Erkrankungen, wie Übergewicht und Adipositas, Diabetes, Allergien u. v. m.

Danke für das interessante Gespräch!

Weitere Informationen:

E-Mail: office@oeaie.org

Web: www.oeaie.org

Paediatr. Paedolog. 2019 · 54:192–193

[https://doi.org/10.1007/s00608-](https://doi.org/10.1007/s00608-019-0701-y)

019-0701-y

© Springer-Verlag GmbH Austria, ein Teil von Springer Nature 2019

Das Interview führte
Dr. Renate Lessky-
Höhl, 10. Juli 2019