

# Weltstillwoche 2005

Gesunde Ernährung von Anfang an:  
Stillen und Familientisch – liebevoll, gesund und frisch.

*WHO, UNICEF und andere Gesundheitsorganisationen in aller Welt empfehlen für den besten Start ins Leben 6 Monate ausschließlich stillen, dann neben geeigneter Beikost weiter stillen bis zum Alter von 2 Jahren und darüber hinaus*

**D**ie diesjährige Weltstillwoche (vom 3. bis 9. Oktober) will zum einen auf die 6 Monate ausschließlichen Stillens aufmerksam machen und zum anderen dazu beitragen, dass der Übergang vom Ausschließlichen Stillen zum Teilstillen plus gemeinsamem Familienessen liebevoll und fürsorglich geschieht.

## Stillen nach 6 Monaten

Muttermilch bleibt auch für Kinder nach dem sechsten Lebensmonat eine wichtige Nahrungsquelle, besonders dann, wenn die Mütter weiterhin stillen, während auch damit begonnen wird, andere Speisen zu geben. Im Durchschnitt erhalten Babys im Alter von 6-8 Monaten etwa 70 Prozent ihres Energiebedarfs aus der Muttermilch, 55 Prozent im Alter von 9-11 Monaten und 40 Prozent im Alter von 12-23 Monaten. Muttermilch ist außerdem eine Hauptquelle für Proteine, Vitamine, Mineralien und essentielle Fettsäuren. Muttermilch ist eine nährstoff- und energiereiche Nahrung, die mehr Kalorien und Nährstoffe pro ml. enthält als die meisten anderen Nahrungsmittel. Die Herausforderung besteht darin, andere Kost so zuzufüttern, dass sie die Muttermilch ergänzt und nicht ersetzt.

## Beikost

Nach sechs Monaten sind Kinder in der Lage, zusätzlich zur Muttermilch feste Nahrung zu verwerten und einen Teil ihrer Ernährungsbedürfnisse damit zu decken.



Nahrungsmittel und Getränke, die zusätzlich zur Muttermilch gegeben werden nennt man „Beikost“.

Die optimale Gabe von Beikost

- beginnt zur rechten Zeit, so dass sie nicht die Vorteile des Stillens beeinträchtigt,
- ist ernährungsphysiologisch angemessen und bietet die Energie und Nährstoffe, die ein Baby im Alter von über sechs Monaten benötigt,
- ist sicher, das heißt, sie wird unter hygienischen Bedingungen zubereitet und gefüttert,
- berücksichtigt den Entwicklungsstand und die Bedürfnisse des Kindes.

## Familientisch

Im Alter zwischen sechs und 24 Monaten wachsen Kinder schnell, aber ihre Mägen sind noch relativ klein, nämlich ungefähr so groß wie die Faust des Kindes. Während dieser Zeit brauchen sie besonders nahrhaftes Essen, das eine große Menge Nährstoffe in kleinen Mengen Nahrung

enthält – also Essen mit großer Nährstoffdichte.

Es wurde viel diskutiert bei der Auswahl des diesjährigen Mottos der Weltstillwoche: **„Stillen und Familientisch – liebevoll, gesund und frisch“**. Wir entschieden uns für den Familientisch, weil in den meisten Haushalten überall in der Welt die Kleinkinder mit denselben Nahrungsmitteln gefüttert werden, wie sie auch der Rest der Familie isst. Das soll nicht bedeuten, dass Babys direkt vom ausschließlichen Stillen dazu übergehen können, genau dasselbe zu essen wie der Rest der Familie. Ältere Babys brauchen die „besten Stücke“ des Familienessens, wie z.B. Bohnen, Gemüse, Fisch und Fleisch, so verändert (also püriert, gehackt, aufgeweicht usw.), dass sie den Essfähigkeiten der Babys entsprechen.

Im Alter von 12 Monaten sind die meisten Kinder physisch in der Lage, Speisen von der gleichen Konsistenz zu essen wie auch die anderen Familienmitglieder. Unter manchen Umständen mögen es die Familien vorziehen, nahrhaftes Essen für die älteren Babys separat zuzubereiten.

Kommerziell hergestellte Babynahrung, die mit angemessenen Mengen an Zusätzen von Vitaminen und Mineralien angereichert ist, kann praktisch und bequem sein. Aber es kann nicht gesund sein, ein Baby über längere Zeit ausschließlich mit Konserven zu ernähren. Kinder sollen frisch zubereitete Nahrung erhalten und Gelegenheit bekommen, den Geschmack verschiedener Lebensmittel kennen zu lernen. Gläschennahrung und Fertigbreie sind Konserven und enthalten möglicherweise unangemessene und unnötige Füllstoffe und Additive. Darüber hinaus ist es eine unnötig teure Art, ältere Babys und Kinder zu ernähren, die sich Familien nicht überall auf der Welt leisten können.

## Ein liebevoller Übergang

Der Beginn der Gabe von Zusatznahrung zur Muttermilch leitet beim Baby eine neue Phase seiner sozialen, emotionalen und Verhaltensentwicklung und seiner Beziehung zu den Eltern und anderen Betreuern ein. Das Füttern bietet Gelegenheiten zur Entwicklung von kommunikativen Fähigkeiten, motorischer Geschicklichkeit und Hand-Auge-Koordination. Die Konsistenz und die Zusammensetzung der Nahrung, die Art, wie sie gegeben wird, und die Mengen, die angeboten werden, müssen sich mit der Zeit verändern, während die Kinder wachsen und lernen, wie sie das Essen im Mund herumbewegen können, zu kauen, das Essen oder einen Löffel selbst festzuhalten und nach und nach auch, selbständig zu essen oder: den Löffel selbst zum Mund zu führen.

## Wie soll das Kind gefüttert werden?

Betreuer sollen den Kindern beim Essen helfen und sie zum Essen ermuntern (ohne dabei Zwang auszuüben), wobei langsam und geduldig gefüttert und mit verschiedenen Speisen experimentiert wird, während Ablenkungen möglichst ausgeschlossen werden, so dass die Essenszeit zu einer Zeit des Lernens und der liebevollen Zuwendung wird. Beikost und fortgeführtes Stillen sind Teil eines liebevollen Übergangs vom ausschließlichen Stillen zur Teilnahme am Familienessen.

## Vorbereitung der WSW

Stellen Sie fest, welcher Aspekt der Ernährung von Kindern über sechs Monaten die größte Unterstützung in Richtung auf Verbesserungen in Ihrer Gegend braucht, und entscheiden Sie, auf welches Ziel der WSW Sie bei Ihren Aktivitäten das Hauptaugenmerk legen wollen. Dazu ist es vielleicht nötig, mit Müttern zu sprechen, einige Überblicksstudien über Kleinkindernahrung zu lesen und die Märkte und Geschäfte zu besuchen.

Dinge, die es herauszufinden gilt:

- Stillen Mütter gewöhnlich länger als sechs Monate?
- Ab wann wird den Babys üblicherweise andere Nahrung/Getränke als Muttermilch gegeben?
- Was sind die ersten anderen Nahrungsmittel/Getränke, die typischerweise gegeben werden?
- Welche anderen Nahrungsmittel/Getränke bekommen Kinder der Altersgruppen 6-8 Monate, 9-11 Monate, 12-24 Monate normalerweise?
- Woher bekommen Mütter im allgemeinen ihre Informationen über den Beginn der Gabe von fester Nahrung?
- Was beinhalten die gängigen Informationen und Ratschläge, die Müttern über den Beginn der festen Nahrung gegeben werden? Sind sie auf dem aktuellen Stand?
- Was sagen die Etiketten auf kommerziellen Babynahrungsprodukten über den Beginn und die Häufigkeit der Gabe dieser Produkte?
- Sind lokal produzierte Babynahrungsmittel erhältlich?

## Arbeitsdokumente

Die folgenden Dokumente sind im Internet erhältlich:

- Ernährungsplan des Forschungsinstituts für Kinderernährung in Dortmund [www.rke-do.de](http://www.rke-do.de) (deutsch)
- Leitprinzipien für Ernährung mit Beikost beim gestillten Kind: [www.who.int/child-adolescent-health/NUTRITION/complementary.ht](http://www.who.int/child-adolescent-health/NUTRITION/complementary.ht)

ml (englisch), Übersetzung: [www.stilllexikon.de/91\\_beikost\\_who.html](http://www.stilllexikon.de/91_beikost_who.html)

- Richtlinien für angemessene Beikost für gestillte Kinder zwischen sechs und 24 Monaten: [www.linkagesproject.org/publications/index.php](http://www.linkagesproject.org/publications/index.php) (englisch).

## Rezepte

Beginnen Sie, Rezepte und Ideen zur Zubereitung von nahrhaftem Essen aus lokal erhältlichen Zutaten für junge Kinder zu sammeln. Überlegen Sie, ob Sie Vorführungsveranstaltungen machen wollen oder die Rezepte in den lokalen Medien publizieren.

## Literatur

González, Carlos: Mein Kind will nicht essen, La Leche Liga, 2003 (im Buchhandel oder über [www.lalecheliga.de](http://www.lalecheliga.de))

Müller, Antje / Reich-Schottky, Utta: Beikost für das gestillte Kind,

Arbeitsgemeinschaft freier Stillgruppen, 1999 (zu beziehen über: [www.afs-stillen.de](http://www.afs-stillen.de))

Verbraucherzentrale Hamburg: Gesunde Ernährung von Anfang an, Hamburg 2001 (zu beziehen über: [www.vzhh.de](http://www.vzhh.de))

## Allgemeine Koordination der Weltstillwoche:

WABA Sekretariat  
P.O.Box 1200  
10850 Penang, Malaysia  
[www.waba.org.my](http://www.waba.org.my)

Die World Alliance for Breastfeeding Action (Weltallianz für aktive Stillförderung, WABA) ist eine globale Initiative für den Schutz, die Förderung und die Unterstützung des Stillens weltweit. Sie basiert auf der Innocenti-Deklaration und der von der WHO und UNICEF herausgegebenen Globalen Strategie zu Säuglings- und Kleinkindernahrung. WABA hat Beraterstatus beim Kinderhilfsfonds der Vereinten Nationen (UNICEF) und beim Wirtschafts- und Sozialrat der Vereinten Nationen (ECOSOC).