

## Jenseits der Werbung: Die richtige Säuglingsernährung

Aktueller Ratgeber der Verbraucherzentralen, April 2009

Eltern, die ein Baby bekommen haben, wissen oftmals nicht, was für ihr Kind die beste Ernährung ist. Eine Fülle von Informationen und Werbeaussagen und noch viel mehr Produkte in den langen Regalen der Geschäfte verunsichern eher, als dass sie Fragen beantworten. Wie lange stillen? Risiken durch Schadstoffe? Wann zufüttern? Fertiggläschen oder Selbstgemachtes? Bio oder Konventionelles? Diese und viele weitere Fragen, die vorher gar nicht bedacht waren, müssen nun geklärt werden.

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, Babys in den ersten sechs Monaten ausschließlich zu stillen. Nichts ist natürlicher und gesünder für das Kind: Viele Nähr- und Abwehrstoffe in der Muttermilch sorgen für den besten Start. Zudem ist sie immer verfügbar, kostet nichts und – ganz praktisch – erspart Zubereitung und den Abwasch von Fläschchen. Viele Babykost-Hersteller suggerieren mit ihren Werbeaussagen, dass ein frühes Zufüttern - natürlich mit ihren Produkten - für die Kinder gesund sei. Doch dabei haben sie wohl eher den firmeneigenen Umsatz als die Gesundheit der Kinder vor Augen.

Wenn nach einem halben Jahr mit dem Zufüttern begonnen wird, sollten Eltern nicht auf die Werbesprüche, sondern auf die Zutatenlisten schauen. Sie sagen viel mehr über das Produkt aus, als so nichtssagende Sätze wie „Mama weiß warum“. Die Verbraucherzentrale Bremen kritisiert besonders, dass Produkte gesund geredet werden. So findet sich beispielsweise auf Breien häufig der Hinweis: „Ohne Zusatz von Kristallzucker“. Das trifft zwar zu, aber dass andere Zuckerarten, wie zum Beispiel Glucose, Maltodextrin oder Fructose als Süßmacher durchaus in der Zutatenliste zu finden sind, wird nicht herausgestellt. Spekulieren die Firmen darauf, dass nicht jede/r die „schicken“ Fremdworte für die verschiedenen Zuckerarten kennt?

Etwas neuer, aber genau so unsinnig sind Trinkbreie, die als „Gute-Nacht-Fläschchen“ den – möglicherweise übermüdeten – Eltern empfohlen werden. Der Energiegehalt dieser Trinkbreie kann zu hoch sein und bereits jetzt zu einem höheren Übergewichts-Risiko führen. Wenn sie eine Zuckerart enthalten, kann es zu massiven Schädigungen der ersten Zähne kommen. Überhaupt – das Fläschchen hat schon manchem Kind die Zähne ruiniert. Immer dann, wenn Kinder viel zu lange an zuckerhaltigen Tees, Fruchtsäften oder anderen süßen Getränken nuckeln, droht bereits im Kleinkindalter Karies. Ein weiterer Kritikpunkt: Das frühe Füttern mit gesüßten Produkten prägt das Kind und macht es zu einem „Leckermäulchen“.

Eine Frage, die immer wieder gestellt wird, ist, ob man beispielsweise die ersten Gemüsebreie auch selber zubereiten kann. Das ist nach Auffassung der Verbraucherzentralen durchaus möglich, wenn dazu ökologisch erzeugte Lebensmittel verwendet werden. Denn mit Pestizidrückständen darf der empfindliche Organismus eines Säuglings auf keinen Fall belastet werden. Nitratreiche Gemüse, wie zum Beispiel Spinat, sollten im ersten Jahr nicht selber für das Baby gekocht werden. Dann sind Gläschen tatsächlich besser, weil die Industrie strenge Grenzwerte für Nitrat einhalten muss.

Wie die ersten Rezepte für Brei, Gemüse, Kartoffel und Co. aussehen könnten, welche Milch die beste ist, wenn eine Mutter nicht stillen kann oder möchte, und viele weitere – garantiert webefreie! – Informationen für das erste Babyjahr lassen sich im aktuellen Ratgeber der Verbraucherzentralen „**Gesunde Ernährung von Anfang an**“ nachlesen. Er ist für 5,90,- € bei der Verbraucherzentrale Bremen, Altenweg 4, sowie in der Beratungsstelle Bremerhaven, Hafenstr. 117, erhältlich. Bei Einsendung einer einmaligen Einzugsermächtigung über 8,40,- € (+ 2,50,- Versandkostenpauschale) wird er auch von der Verbraucherzentrale zugeschickt.