

Ernährung bei Säuglingen mit Allergierisiko

(z. B. wenn Allergien wie Neurodermitis, Asthma, atopisches Ekzem, ... in der Familie vorkommen)

Stillen – der beste Start

- Stillen hat viele Vorteile – auch für die Vorbeugung von Allergien.
- Am besten wird Ihr Kind in den ersten 4–6 Monaten ausschließlich gestillt.
- Auch nach Beginn der Beikost ist Weiterstillen sinnvoll.

Wenn Stillen nicht (voll) möglich ist

- Verwenden Sie stattdessen eine Pre-Säuglingsnahrung, die Ihr Baby optimal mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt.
- Keine Soja-Milchprodukte, Ziegen-, Schafs- oder Stutenmilch geben – sie helfen nicht zur Allergievorbeugung und sind als Ersatz für Säuglingsmilch nicht geeignet.
- Getreidedrinks (z. B. Hafermilch) sind ebenfalls kein Ersatz für Säuglingsmilch und enthalten nicht alles, was Ihr Baby braucht.

Beikost – rechtzeitig und vielseitig

- Beikost sollte zwischen dem 5. und 7. Lebensmonat eingeführt werden.
- Vielfältige Kost im ersten Lebensjahr kann sogar vor Allergien schützen.
- Weitere genauere Informationen zur Beikost finden Sie unter:
<https://www.richtigessenvonanfangen.at/de/bereich/ich-moechte-mein-baby-richtig-ernaehren/>

Was ist mit Erdnüssen & Co.?

- Wenn in Ihrer Familie Erdnussallergien vorkommen oder Ihr Kind Neurodermitis hat, sprechen Sie bitte vor der Einführung von Erdnussprodukten mit Ihrem Kinderarzt.
- Nüsse, Soja, Weizen oder Fisch müssen nicht gemieden werden, auch nicht im ersten Jahr – die frühere Empfehlung zur Vermeidung gilt heute nicht mehr.

Ernährung der Mutter in Schwangerschaft & Stillzeit

- Eine abwechslungsreiche Ernährung ohne besondere Verbote ist am besten.
- Bitte keine Diäten oder das Weglassen bestimmter Lebensmittel zur Allergievorbeugung – das bringt keinen Vorteil.

Milch und Milchprodukte

- Kuhmilch in kleinen Mengen (maximal 200ml/Tag) darf im 1. Lebensjahr gegeben werden – sie muss nicht gemieden werden.
- Im 2. Lebensjahr ist Kuhmilch ein wichtiger Kalziumlieferant – nicht aus Vorsicht weglassen.

Wichtig zum Schluss

- Diese Informationen geben einen Überblick über die aktuelle Studienlage und Empfehlungen.
- Jedes Kind ist anders – ein persönliches Gespräch mit der Diätologin oder dem Kinderarzt ist wichtig, um alles genau zu besprechen und die Ernährung individuell abzustimmen.

Empfohlene Getränke im Beikostalter

- Wasser



Wenn bei Ihrem Kind nach dem Essen Reaktionen auftreten oder Sie einen Verdacht auf eine Allergie haben, wenden Sie sich bitte an unsere Kinderärztinnen.